

LIVRO 11 / BOOK 11 – GINÁSTICA RÍTMICA

Divisão de Categorias / División Categorías / Division Categories :

Baby - até 06 anos / años / years
 Mirim – 07 e 08 anos / años/ years
 Showcase / Pré - Infantil – 09 e 10 anos / años / years
 Cadet / Infantil – 11 a 12 anos / años / years
 Junior / Juvenil (AG1) – 13 a 15 anos / años/ years
 Sênior / Adulto – mais 16 de 21 anos / años / years
 Top Master – acima de 22 anos / años / years

É aberto participação a todos e qualquer entidade pública ou privada; ginasta, menino ou menina de qualquer categoria e nível iniciante ou intermediário portadora ou não de necessidades especiais que desenvolva atividades ligadas a modalidade de Ginástica Rítmica deste que cumpram as exigências técnicas e de documentação e pagamento de taxas.

Conjuntos serão formados por 5 ou 6 ginastas e poderá ser utilizado fantasias para valorizar a parte artística e terá destaque.

Teremos as seguintes séries:

- Conjunto – de 5 ou 6 ginastas incluindo reserva
- Individual nível Iniciante e Intermediário

Tempo de Coreografias / Tiempo Coreografía / Time Choreography:

Conjunto - 2min a 2'30s
 Individual - 50'' a 1'30

As competições serão divididas:

categorias		BABY	Mirim	Pré Infantil	Infantil	Juvenil	Adulto	Top Master
Ind.	Iniciante	MLS	MLS	1 a escolha	1 a escolha	1 a escolha	1 a escolha	1 a escolha
	Inter.	MLS	MLS	MLS/BOLA	MLS/CORDA	BOLA / MAÇA	MAÇA/ FITA	ARCO/FITA
conjunto		MLS	MLS	MLS	5 ARCOS	5 CORDAS	3BOLAS/2CORDAS	

REGULAMENTO ESPECÍFICO

- ✓ **Nas categorias Baby e Mirim** as ginastas poderão estar vestidas com roupas que caracterizam a coreografia e música. (Fantasias) independente do nível.
- ✓ E todas as categorias e níveis podem utilizar música com palavras.
- ✓ Em todas as categorias é permitido uma ginasta subir de categoria no conjunto, deste que não interfira no mesmo.

No nível **INICIANTE** os exercícios serão compostos por dificuldades obrigatórias, podendo ser utilizada as coreografias de outras entidades que organizam torneios de massificação, porém se a entidade quiser montar uma série com as dificuldades obrigatórias será permitido, **sendo que devesse utilizar a mesma música para cada categoria.**

BABY – até 06 anos**PROVAS: Mãos Livres****INICIANTE:**

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

Um salto de valor máximo A - 0,10

Um equilíbrio de valor máximo A - 0,10

Uma rotação de valor máximo A - 0,10

Uma onda corporal

Uma série de saltitas

Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 1 (uma) combinação de passos de dança (10 segundos cada - segundo o código do ciclo 2017-2020) e 1 (um) elemento pré acrobático.

INTERMEDIÁRIO:**Exigências:****Exercício a Mãos Livres:**

- Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, pivot). Valor máx. 0,10.
- Mínimo de 2 passos de dança = valor de 0,30 cada
- Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada
- 1 pré-acrobático = 0,20. Poderá realizar mais de um, porém somente será validado 1.

Penalidade: 0,30 por cada dificuldade a mais ou a menos de cada grupo corporal.

0,30 por ausência de onda obrigatória ou pré-acrobático.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas.

CONJUNTO**Prova: mãos livres (5 ginastas)****Exigências Dificuldade:**

- Dificuldade corporal: 3 dificuldades. Valor máximo da dificuldade corporal = 0,10 pontos
- O exercício de conjunto deve ser representado por todos os 3 grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação).
- Passos de dança = mínimo de 2 = valor 0,30.
- Elementos de colaboração mínimo de 4.
- Os elementos de colaboração com e sem rotação = valor 0,10 pontos.
- Para que uma colaboração seja válida, as cinco ginastas devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.

Penalidade: Ausência de cada elemento de Colaboração = 0,30 pontos

Execução: Faltas Artísticas e faltas técnicas.

MIRIM – 7 e 8 anos**INICIANTE: MLS**

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

Um salto de valor máximo A - 0,10

Um equilíbrio de valor máximo A - 0,10

Uma rotação de valor máximo A - 0,10

Uma onda corporal

Uma série de saltitas

Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 1 (uma) combinação de passos de dança (8 segundos cada - segundo o código do ciclo 2017-2020) e 1 (um) elemento pré acrobático.

 **INTERMEDIÁRIO: MLS**

Exigências:**Exercício a Mãos Livres:**

- Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, pivot). Valor máx. 0,10.
- Mínimo de 3 passos de dança = valor de 0,30 cada
- Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada
- 1 pré-acrobático = 0,20. Poderá realizar mais de um, porém somente será validado 1.

Penalidade: 0,30 por cada dificuldade a mais ou a menos de cada grupo corporal.

0,30 por ausência de onda obrigatória ou pré-acrobático.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas.

CONJUNTO**Prova: mãos livres (5 ginastas)****Exigências Dificuldade:**

- Dificuldade corporal: 4 dificuldades. Valor máximo da dificuldade corporal = 0,10 pontos
- O exercício de conjunto deve ser representado por todos os 3 grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação).
- Passos de dança = mínimo de 2 = valor 0,30.
- Elementos de colaboração mínimo de 4.
- Os elementos de colaboração com e sem rotação = valor 0,10 pontos.
- Para que uma colaboração seja válida, as cinco ginastas devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.

Penalidade: Ausência de cada elemento de Colaboração = 0,30 pontos

Execução: Faltas Artísticas e faltas técnicas.

PRÉ INFANTIL – 9 e 10 anos

 **INICIANTE:**

O técnico poderá escolher apenas 01 (UM) aparelho, deste que seja informado na hora da inscrição e siga os requerimentos mínimos abaixo descritos:

#@# MÃOS LIVRES

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

Um salto de valor máximo B - 0,20

Um equilíbrio de valor máximo B - 0,20

Uma rotação de valor máximo B - 0,20

Uma onda corporal

Uma série de saltitos

#@# CORDA

Dois saltos de valor máximo C - 0,30

Dois equilíbrios de valor máximo C - 0,30

Duas rotações de valor máximo C - 0,30

Uma série de saltitos

Duas ondas corporais

Um lançamento e recuperação.

#@# BOLA

Dois saltos de valor máximo D - 0,40

Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40

Duas rotações de valor máximo D - 0,40

Uma série de saltitos

Duas ondas corporais

Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

ARCO

Dois saltos de valor máximo D - 0,40
Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
Duas rotações de valor máximo D - 0,40
Uma série de saltitos
Duas ondas corporais
Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

FITA

Dois saltos de valor máximo D - 0,40
Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
Duas rotações de valor máximo D - 0,40
Uma série de saltitos
Duas ondas corporais
Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

MAÇAS

Dois saltos de valor máximo D - 0,40
Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
Duas rotações de valor máximo D - 0,40
Uma série de saltitos
Duas ondas corporais
Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

EM QUALQUER ESCOLHA DE APARELHO: Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 2 (duas) combinação de passos de dança (8 segundos cada - segundo o código do ciclo 2017-2020) e 1 (um) elemento pré acrobático.

INTERMEDIÁRIO: MLS / BOLA

Exigências:

Exercício MÃOS LIVRES:

- Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,10 máximo cada.
- Mínimo de 3 passos de dança = valor de 0,30 cada
- Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada

Penalidade: 0,30 por ausência de onda obrigatória ou de uma dificuldade do grupo corporal.

Exercício de BOLA:

Exigências: Duração de 50" a 1'

- Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,10 máximo cada.
- Mínimo de 2 passos de dança = valor de 0,30 cada
- obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada.
- Não utilizar elementos dinâmicos com rotação, somente lançamentos simples.
- Mínimo 1 dificuldade do aparelho.

CONJUNTO – MÃOS LIVRES**Prova: mãos livres (5 ginastas)****Exigências Dificuldade:**

- a) Valor máximo 5,00 pontos.
- b) Dificuldade corporal mínimo de 3, máximo de 5 dificuldades.
- c) O exercício de conjunto deve ser representado por todos os 3 grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 1 dificuldade de cada grupo.
- d) Não será permitida a realização simultânea de três ou mais dificuldades corporais diferentes executadas pelas cinco ginastas.
- e) Combinações de Passos de dança = mínimo de 3 = valor 0,30.
- f) Elementos de colaboração mínimo de 4.
- g) Os elementos de colaboração sem rotação = valor 0,10 pontos; com rotação corporal, passando por cima, por baixo ou através dos movimentos da companheira = 0,20 pontos. **C** = Colaboração sem rotação
CR = Colaboração com rotação
- h) Para que uma colaboração seja válida, as cinco ginastas devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.

Penalidade:

- a) Ausência de cada elemento de Colaboração = 0,30 pontos
- b) Pela realização de três ou mais dificuldades corporais diferentes executadas pela cinco ginastas simultaneamente = 0,30 pontos

INFANTIL – 11 e 12 anos**+ INICIANTE:**

O técnico poderá escolher apenas 01 (UM) aparelho, deste que seja informado na hora da inscrição e siga os requerimentos mínimos abaixo descritos:

#@# MÃOS LIVRES

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

- Um salto de valor máximo B - 0,20
- Um equilíbrio de valor máximo B - 0,20
- Uma rotação de valor máximo B - 0,20
- Uma onda corporal
- Uma série de saltitos

#@# CORDA

- Dois saltos de valor máximo C - 0,30
- Dois equilíbrios de valor máximo C - 0,30
- Duas rotações de valor máximo C - 0,30
- Uma série de saltitos
- Duas ondas corporais
- Um lançamento e recuperação.

#@# BOLA

- Dois saltos de valor máximo D - 0,40
- Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
- Duas rotações de valor máximo D - 0,40
- Uma série de saltitos
- Duas ondas corporais
- Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

ARCO

Dois saltos de valor máximo D - 0,40
Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
Duas rotações de valor máximo D - 0,40
Uma série de saltitos
Duas ondas corporais
Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

FITA

Dois saltos de valor máximo D - 0,40
Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
Duas rotações de valor máximo D - 0,40
Uma série de saltitos
Duas ondas corporais
Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

MAÇAS

Dois saltos de valor máximo D - 0,40
Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
Duas rotações de valor máximo D - 0,40
Uma série de saltitos
Duas ondas corporais
Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

EM QUALQUER ESCOLHA DE APARELHO: Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 2 (duas) combinação de passos de dança (8 segundos cada - segundo o código do ciclo 2017-2020) e 1 (um) elemento pré acrobático.

🚩 INTERMEDIÁRIO: MLS / CORDA**Exigências:****Exercício MÃOS LIVRES:**

- Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,20 máximo cada.
- Mínimo de 3 passos de dança = valor de 0,30 cada
- Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada

Penalidade: 0,30 por ausência de onda obrigatória ou de uma dificuldade do grupo corporal.

Exercício de CORDA

- Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,20 máximo cada.
- Mínimo de 2 passos de dança = valor de 0,30 cada
- obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada.
- não utilizar elementos dinâmicos com rotação, somente lançamentos simples.
- Obrigatório 2 passagens por dentro da corda com saltitos de formas diferentes.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas

CONJUNTO :**Prova: 05 ARCOS****Exigências Dificuldade:**

- a) Dificuldade corporal 3, trocas 3= total 06 dificuldades.
- b) A distância das trocas deve ser no mínimo de 5 metros.
- c) O exercício de conjunto deve ser representado por todos os 3 grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 1 dificuldade de cada grupo.
- f) Não será permitida a realização simultânea de três ou mais dificuldades corporais diferentes executadas pelas cinco ginastas.
- g) Combinações de Passos de dança = mínimo de 2 = valor 0,30.
- h) Elementos de colaboração mínimo de 4.

Execução: Faltas Artísticas e faltas técnicas.

JUVENIL – 13 a 15 anos**INICIANTE:**

O técnico poderá escolher apenas 01 (UM) aparelho, deste que seja informado na hora da inscrição e siga os requerimentos mínimos abaixo descritos:

MÃOS LIVRES

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

Um salto de valor máximo B - 0,20

Um equilíbrio de valor máximo B - 0,20

Uma rotação de valor máximo B - 0,20

Uma onda corporal

Uma série de saltitos

CORDA

Dois saltos de valor máximo C - 0,30

Dois equilíbrios de valor máximo C - 0,30

Duas rotações de valor máximo C - 0,30

Uma série de saltitos

Duas ondas corporais

Um lançamento e recuperação.

BOLA

Dois saltos de valor máximo D - 0,40

Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40

Duas rotações de valor máximo D - 0,40

Uma série de saltitos

Duas ondas corporais

Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

ARCO

Dois saltos de valor máximo D - 0,40

Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40

Duas rotações de valor máximo D - 0,40

Uma série de saltitos

Duas ondas corporais

Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

#@# FITA

Dois saltos de valor máximo D - 0,40
Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
Duas rotações de valor máximo D - 0,40
Uma série de saltitos
Duas ondas corporais
Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

#@# MAÇAS

Dois saltos de valor máximo D - 0,40
Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
Duas rotações de valor máximo D - 0,40
Uma série de saltitos
Duas ondas corporais
Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

EM QUALQUER ESCOLHA DE APARELHO: Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 2 (duas) combinação de passos de dança (8 segundos cada - segundo o código do ciclo 2017-2020) e 1 (um) elemento pré acrobático.

INTERMEDIÁRIO: BOLA / MAÇAS**Exigências Dificuldade:**

- Dificuldade mínimo de 4.
- Mínimo de 2 combinações de passo de dança, valor 0,30.
- Mínimo de 1 Elemento Dinâmico de Rotação.

Na distribuição dos 3 Grupos Corporais a dificuldade deve ser representada 1 vez cada (salto, equilíbrio e rotação); mínimo de 1 de cada.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas

CONJUNTO :**Prova: 05 CORDAS****Exigências Dificuldade:**

- Dificuldade: 3 trocas e 3 corporais mais uma dificuldade à escolha = total 7 dificuldades.
- Mínimo de 2 combinações de passo de dança, valor 0,30.
- Elementos dinâmicos com rotação máximo de 1.
- Elementos de colaboração mínimo de 4.
- O exercício de grupo deve ser representado por todos os 3 grupos de movimentos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 1 dificuldade de cada grupo.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas

ADULTO – 16 a 21 anos**INICIANTE:**

O técnico poderá escolher apenas 01 (UM) aparelho, deste que seja informado na hora da inscrição e siga os requerimentos mínimos abaixo descritos:

MÃOS LIVRES

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

- Um salto de valor máximo B - 0,20
- Um equilíbrio de valor máximo B - 0,20
- Uma rotação de valor máximo B - 0,20
- Uma onda corporal
- Uma série de saltitos

CORDA

- Dois saltos de valor máximo C - 0,30
- Dois equilíbrios de valor máximo C - 0,30
- Duas rotações de valor máximo C - 0,30
- Uma série de saltitos
- Duas ondas corporais
- Um lançamento e recuperação.

BOLA

- Dois saltos de valor máximo D - 0,40
- Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
- Duas rotações de valor máximo D - 0,40
- Uma série de saltitos
- Duas ondas corporais
- Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

ARCO

- Dois saltos de valor máximo D - 0,40
- Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
- Duas rotações de valor máximo D - 0,40
- Uma série de saltitos
- Duas ondas corporais
- Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

FITA

- Dois saltos de valor máximo D - 0,40
- Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
- Duas rotações de valor máximo D - 0,40
- Uma série de saltitos
- Duas ondas corporais
- Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

MAÇAS

- Dois saltos de valor máximo D - 0,40
- Dois equilíbrios de valor máximo D - 0,40
- Duas rotações de valor máximo D - 0,40
- Uma série de saltitos
- Duas ondas corporais
- Um Elemento Dinâmico de Rotação (Risco)

EM QUALQUER ESCOLHA DE APARELHO: Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 2 (duas) combinação de passos de dança (8 segundos cada - segundo o código do ciclo 2017-2020) e 1 (um) elemento pré acrobático.

 **INTERMEDIÁRIO: MAÇAS / FITA**

Exigências Dificuldade:

- a) Dificuldade mínimo de 3 máximo de 9.
- b) Mínimo de 1 combinação de passo de dança, valor 0,30.
- c) Mínimo 1 Elemento Dinâmico de Rotação.
- d) Na distribuição dos 3 Grupos Corporais a dificuldade deve ser representada 1 vez cada (salto, equilíbrio e rotação); mínimo de 1 de cada grupo.
- e) Obrigatório no mínimo um pivô (na 1/2 ponta) como elemento de rotação.
- f) Mínimo 1 dificuldade de aparelho.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas

CONJUNTO:

Prova: 3 BOLAS E 2 CORDAS

Exigências Dificuldade:

- a) Dificuldade: 3 trocas e 3 corporais mais uma dificuldade à escolha = total 7 dificuldades.
- b) Mínimo de 2 combinações de passo de dança, valor 0,30.
- c) Elementos dinâmicos com rotação máximo de 1.
- d) Elementos de colaboração mínimo de 4.
- e) O exercício de grupo deve ser representado por todos os 3 grupos de movimentos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 1 dificuldade de cada grupo.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas

PREMIAÇÃO:

- ✓ Nas categorias Baby e Mirim terá uma premiação para as 3 melhores fantasias.
- ✓ **Iniciante:** todas receberam medalha de participação e terá destaque proporcional de cada área no dia da competição
- ✓ **Individual:** Será premiado por aparelho E geral, classificadas até o 6º lugar, sendo dividido por categoria e nível. Para menos de 15 ginastas a premiação será até o 4º lugar.

Conjunto: Premiação para os 4 melhores conjuntos em cada categoria.