

TORNEIO NACIONAL E REGIONAL DE GINÁSTICA RÍTMICA – 2024

REGULAMENTO TÉCNICO

ATENÇÃO: Este regulamento é PROVISÓRIO e poderá sofrer alterações até a Assembleia Geral da CBG do ano de 2024
ATUALIZAÇÃO 17 DE DEZEMBRO

Este Regulamento é regido pelo Código de Pontuação (CoP) de Ginástica Rítmica da FIG e baseado nos Regulamentos Específicos da UPAG, da CONSUGI e Regulamento Técnico do Campeonato Brasileiro Individual e Ilona Peuker

ATENÇÃO! O CT-GR-CBG aconselha aos treinadores que consultem os regulamentos específicos da CONSUGI e da UPAG no caso de participarem de competições internacionais.

1. GENERALIDADES

- 1.1. Os Torneios Nacional (TNGR) e Regional (TRGR) têm como objetivo o desenvolvimento e massificação da Ginástica Rítmica no Brasil.
- 1.2. É aberta a participação no Torneio Regional a escolas, clubes, associações ou demais entidades filiadas ou vinculadas à Confederação Brasileira de Ginástica.
- 1.3. A participação no Torneio Nacional está vinculada à classificação obtida na Etapa Regional.
- 1.4. A regionalização do Torneio Nacional será realizada em 5 (cinco) competições, subdivididas nas seguintes regiões do país: Sul/ Sudeste/ Centro-Oeste/ Norte/ Nordeste.
- 1.5. As Federações eleitas como sede dos TRGR ficarão responsáveis em realizar o evento no período de julho à agosto do ano vigente.
- 1.6. As inscrições serão enviadas por cada entidade para a Federação do seu Estado e desta para a Federação Organizadora do Torneio Regional. A ginasta só poderá ser inscrita pela entidade na qual já é filiada ou vinculada na sua Federação de origem.
- 1.7. A Federação Organizadora se responsabilizará em enviar os resultados e o relatório final à CBG no prazo máximo de até 10 (dez) dias após o término do último dia do Torneio.
- 1.8. A Federação não pode competir como Seleção inscrita no Torneio Regional.
- 1.9. Será de responsabilidade de cada entidade/clube a correta inscrição no nível e na categoria de cada ginasta sob pena de desclassificação da mesma em caso contrário.
- 1.10. Acaso haja a necessidade, desde que devidamente autorizado pela CBG, bem como com anuência da totalidade dos estados envolvidos, o Torneio Regional poderá ser realizado no formato virtual.

2. DA PARTICIPAÇÃO:

2.1. PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO REGIONAL:

- 2.1.1. Ginastas vinculadas às escolas, clubes, associações ou demais entidades filiadas ou vinculadas à sua Federação e/ou Confederação Brasileira de Ginástica.

- 2.1.2. Ginastas que participaram dos Jogos da Juventude, Jogos Escolares Brasileiros ou Seletiva para Gymnasiade.
- 2.1.3. Ginastas que participam ou participaram do Campeonato Brasileiro de Conjuntos – Ilona Peuker em todas as categorias e que não estão inseridas no impedimento constantes no item 2.2.
- 2.1.4. Ginastas que se encontram há pelo menos 2 (dois) anos afastadas dos Campeonatos Brasileiros de Ginástica Rítmica individual. Nesse caso, a inscrição deverá ser realizada no Nível I.

2.2. NÃO PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO REGIONAL:

- 2.2.1. Ginastas que participaram de qualquer Torneio Internacional e/ou Campeonato Internacional reconhecido pela FIG (**formato presencial**).
- 2.2.2. Ginastas que fizeram parte da Seleção Brasileira Individual e/ou de Conjunto.
- 2.2.3. Ginastas que participaram de seletivas para compor a seleção brasileira permanente ou transitória nas provas individuais e/ou conjunto.
- 2.2.4. Ginastas Individuais que participarem em 2024 nas categorias pré-infantil, infantil, juvenil e adulto nos Campeonatos Brasileiros (Individual) no mesmo ano.
- 2.2.5. Ginastas que tenham participado, nos últimos 2 (dois) anos, dos Campeonatos Brasileiros de Ginástica Rítmica individual.

2.3. PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO NACIONAL

- 2.3.1. A Ginasta deverá ser inscrita no Torneio Nacional pelo mesmo clube/entidade pela qual participou no Torneio Regional.
- 2.3.2. **Só poderão participar do TNGR** as ginastas do individual de cada região, classificadas do 1º ao 4º lugar em cada Nível (I e II) por meio do somatório das **(2) duas** provas nos Torneios Regionais.
- 2.3.3. Os conjuntos/trios classificados de 1º ao 3º lugar.

NOTAS:

1. **Ginastas Individuais que participarem em 2024** nas categorias pré-infantil, infantil, juvenil e adulto do Torneio Nacional ou Regional, **não poderão participar dos Campeonatos Brasileiros (Individual) no mesmo ano**, podendo participar do Campeonato Brasileiro de Conjuntos.
2. Somente em caso de desistência por uma das ginastas classificadas, poderá haver substituição pelas ginastas subsequentes classificadas no TRGR, mediante solicitação à Secretaria Técnica e com o aval do Comitê Técnico de GR.
3. Nos estados em que não houver Federação, as entidades classificadas deverão fazer as inscrições para o TNGR diretamente com a Secretaria Técnica da CBG.
4. É proibido uma Federação competir como Seleção Estadual no Torneio Nacional.
5. Se for comprovado que a inscrição da ginasta está irregular no TNGR, sendo na categoria, no nível e/ou na entidade, **a ginasta será desclassificada**.
6. **A ginasta deverá se inscrever, obrigatoriamente, nas 2 (duas) provas da categoria a qual pertence; não será autorizada a inscrição e participação de ginastas em 1 (uma) prova somente.**
7. Após a confirmação de participação no Torneio Nacional, **os custos relacionados aos cancelamentos seguirão o Código de Taxas da CBG – 2024.**
8. Não é possível solicitar recurso no TRGR.

9. É possível solicitar recurso no TNGR.

3. CATEGORIAS E PROVAS:

CATEGORIA	INDIVIDUAL	CONJUNTOS	TRIOS
PRÉ INFANTIL 9 e 10 anos	 	5X 	3X 
INFANTIL 11 e 12 anos	 	5X 	3X 
JUVENIL 13 a 15 anos	 	5X 	3X 
ADULTO A partir de 16 anos	 	5X 	3X 

4. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

- 4.1. As equipes poderão inscrever no Torneio Regional um total de no máximo 16 (dezesesseis) ginastas para a competição Individual, independente da categoria.
- 4.2. Para a competição de Conjunto e Trios, as Entidades poderão inscrever 1 (um) conjunto **ou** 1 (um) trio por categoria, no máximo.
- 4.3. No TNGR, participam as ginastas classificadas no TRGR.

5. DAS REGIÕES E NÍVEIS:

- 5.1. O Torneio Regional será dividido em 5 (cinco) Regiões, podendo haver exceções quanto à participação de outras cidades com a situação geográfica próxima da cidade do evento sede:
 - a) Norte (Ex.: Maranhão, Piauí)
 - b) Centro-Oeste (Ex.: Tocantins)
 - c) Nordeste
 - d) Sul
 - e) Sudeste

Nota: A participação no Estado vizinho, diferente de sua região, deverá ser solicitada **previamente** à CBG pela Federação de origem. A adesão deverá ser **unânime** por todos os clubes do Estado solicitante que irão participar.

- 5.2. Os TRGR serão divididos em 2 (dois) níveis somente nas provas individuais nas categorias pré-infantil, infantil e juvenil. **A categoria adulta terá apenas o nível I no TN, neste caso cada região seguirá um ranking dos 2 níveis juntos.**

5.2.1. Nível I

- 5.2.1.1. Ginastas de 10 anos na categoria Pré-infantil;
- 5.2.1.2. Categorias infantil e juvenil: ginastas que participaram em qualquer Torneio Regional no Nível II e **obtiveram classificação geral (somatório das duas provas) acima dos 50% do ranking geral.**

- 5.2.1.3. Categorias infantil, juvenil e adulto: ginastas que competiram no Nível I em qualquer categoria (exceto Pré-infantil), em qualquer ano;
- 5.2.1.4. Categoria juvenil e adulto: ginastas que se encontram há pelo menos 2 (dois) anos afastadas do Campeonatos Brasileiros de Ginástica Rítmica individual.
- 5.2.1.5. **Categoria adulto: ginastas que participaram do Torneio Regional em 2023 e obtiveram classificação geral (somatório das duas provas) acima dos 50% do ranking geral.**

5.2.2. **Nível II**

- 5.2.2.1. Ginastas de 9 anos na categoria Pré-infantil;
- 5.2.2.2. Ginastas que **não obtiveram classificação geral (somatório das duas provas) acima dos 50% do ranking geral (exceto para a categoria adulto);**
- 5.2.2.3. Categorias infantil, juvenil e **adulto**: ginastas que nunca participaram do Torneio Regional e/ou as ginastas que não se classificaram nas normas do **nível I**.
- 5.2.2.4. **Categoria adulto: ginastas que participaram do Torneio Regional em 2023 e não obtiveram classificação geral (somatório das duas provas) acima dos 50% do ranking geral.**

6. **ARBITRAGEM**

6.1. **TORNEIO REGIONAL**

- 6.1.1. A Banca de Arbitragem poderá ser composta de árbitros estaduais, nacionais e internacionais.
- 6.1.2. **O ideal é que o número de árbitros do estado sede não ultrapasse o total de 4 (quatro).**
- 6.1.3. A convocação da Arbitragem é de responsabilidade da Federação realizadora do evento, **entretanto deverá ter a aprovação da CBG.**
- 6.1.4. Cada Região convocará, obrigatoriamente, 1 (um) Diretor de Competição (**indicação da CBG**).
- 6.1.5. Cada Região convocará, obrigatoriamente, 1 (um) Diretor de Arbitragem (**indicação da CBG**).
- 6.1.6. Os Diretores de Competição e de Arbitragem serão os árbitros de referência do Torneio.
- 6.1.7. De acordo com o número de participantes, serão necessárias 2 (duas) Bancas de Arbitragem para a realização do Torneio Regional (24 árbitros no total + 1 Diretor de Competição + 1 Diretor de Arbitragem). Para competição com até 100 participantes, a banca poderá ser reduzida para 14 árbitros).
- 6.1.8. Será permitida a convocação de árbitros de outras Regiões.

7. **TORNEIO NACIONAL**

- 7.1. A Banca de Arbitragem poderá ter árbitros estaduais, nacionais e internacionais.
- 7.2. Serão necessárias 2 (duas) Bancas de Arbitragem para a realização do Torneio Nacional (24 árbitros no total + 1 Diretor de Competição + 1 Diretor de Arbitragem).
- 7.3. **A Convocação da Arbitragem no TNGR é de responsabilidade da CBG.**

8. **PREMIAÇÃO**

8.1. **TORNEIO REGIONAL**

8.1.1. Equipe:

- 8.1.1.1. Para disputar a premiação por Equipe, a entidade deverá participar na Prova Individual nas 4 (quatro) categorias (no mínimo 1 (uma) ginasta em cada categoria) e, no mínimo, em 1 (uma) categoria na Prova de Conjunto ou Trio.
- 8.1.1.2. Serão premiadas com troféus as Equipes classificadas do 1º ao 3º lugar.
- 8.1.1.3. Regra para obtenção de pontos - EQUIPE:
- 8.1.1.4. As entidades receberão pontos por categoria de acordo com a classificação de suas ginastas no Individual Geral (somatória das duas provas) e pela classificação do conjunto ou do Trio, conforme tabela abaixo:

Class. Individual	Pontos	Class. Conjunto	Pontos	Class.Trio	Pontos
1º	15	1º	23	1º	15
2º	12	2º	18	2º	12
3º	9	3º	14	3º	9
4º	7	4º	11	4º	7
5º	6	5º	9	5º	6
6º	5	6º	8	6º	5
7º	4	7º	6	7º	4
8º	3	8º	5	8º	3
9º	2	9º	3	9º	2
10º	1	10º	2	10º	1

Notas:

1. Serão computados somente os **10 (dez)** melhores resultados de cada entidade.
2. Em caso de empate, será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares. Persistindo o empate, serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente; sendo que a classificação do conjunto contará dobrado para fins de desempate, se for necessário.

8.1.2. Individual Geral:

8.1.2.1. Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar, por categoria e nível. **EXCEÇÃO:** Para a categoria Pré-Infantil, nos 2 níveis, a classificação individual geral será dividida em 3 blocos de ginastas, correspondendo o 1º bloco à medalha de ouro, o 2º bloco à medalha de prata e o 3º bloco à medalha de bronze. Se a divisão dos blocos não corresponder a um número exato, o critério de acomodação seguirá a ordem: ouro, prata e bronze.

8.1.2.2. Regras de desempate. Segue os seguintes critérios:

- A ginasta com maior pontuação de Execução total (todos os aparelhos) prevalecerá;
- A ginasta com maior pontuação de Artístico total (todos os aparelhos) prevalecerá;
- A ginasta com a maior nota de Dificuldade total (todos os aparelhos) prevalecerá;
- Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

8.1.3. Individual por Aparelho:

8.1.3.1. Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar por aparelho.

8.1.3.2. Não há regra de desempate.

8.1.4. Conjunto:

8.1.4.1. Classificação do conjunto – 1º ao 3º lugar por categoria.

8.1.4.2. Regras de desempate. Segue os seguintes critérios:

- O conjunto com maior pontuação de Execução total prevalecerá;
- O conjunto com maior pontuação de Artístico total (todos os aparelhos) prevalecerá;
- O conjunto com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
- Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

8.1.5. Trio:

8.1.5.1. Classificação do Trio – 1º ao 3º lugar por categoria.

8.1.5.2. Regra de desempate. Segue os seguintes critérios:

- O trio com maior pontuação Execução total prevalecerá;
- O trio com maior pontuação de Artístico total (todos os aparelhos) prevalecerá;
- O trio com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
- Se ainda houver empate permanecerão empatados

8.1.6. Classificação para o Torneio Nacional:

8.1.6.1. De cada TRGR, serão classificadas para o Torneio Nacional-TNGR, as ginastas colocadas do 1º ao 4º lugar em cada Nível (I e II), pelo somatório das 2 (duas) provas nos Torneios Regionais. **Para a categoria Pré-Infantil, será seguido o ranking nos 2 níveis.**

8.1.6.2. Se ocorrer empate na 4ª colocação do Individual Geral, todas as ginastas empatadas estarão aptas a participar do TNGR.

8.1.6.3. Se ocorrer empate nas primeiras posições do Individual Geral somente estarão aptas para participar do TNGR as 4 (quatro) primeiras ginastas.

8.1.6.4. De cada TRGR, serão classificadas para o TNGR os conjuntos de 1º ao 3º lugar. Se ocorrer empate nas 3 primeiras posições, todos estarão aptos para participar do TNGR.

8.1.6.5. De cada TRGR, serão classificadas para o TNGR os trios de 1º ao 3º lugar. Se ocorrer empate nas 3 primeiras posições, todos estarão aptos para participar do TNGR.

8.1.7. Medalhas de participação:

As ginastas não premiadas da categoria pré-infantil e infantil receberão medalhas de participação.

8.1.8. Troféu regional:

Será premiada com Troféu a Entidade que participar com o maior número de ginastas, no Torneio Regional.

8.1.8.1. Critérios de desempate:

- Maior número de conjuntos.
- Maior número de categorias (somados individuais e conjuntos)
- Maior número de trios
- Maior número de pódios (respeitando a classificação)

8.2. TORNEIO NACIONAL:

8.2.1. Individual Geral:

Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar, somatório das 2 (duas) provas, por categoria e nível. **EXCEÇÃO:** Para a categoria Pré-Infantil, nos 2 níveis, a classificação individual geral será dividida em 3 blocos de ginastas, correspondendo o 1º bloco à medalha de ouro, o 2º bloco à medalha de prata e o 3º bloco à medalha de bronze. Se a divisão dos blocos não corresponder a um número exato, o critério de acomodação seguirá a ordem: ouro, prata e bronze.

8.2.2. Individual por Aparelho:

Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar, em cada aparelho, por categoria e nível.

8.2.3. Competição de Conjuntos e Trios:

Serão premiados com medalhas os conjuntos classificados do 1º ao 3º lugar, por categoria.

8.2.4. Regras de desempate para Individual Geral, Individual por Aparelho e na prova de Conjunto e Trios:

Não há regra de desempate.

EXIGÊNCIAS TÉCNICAS

Este Regulamento é regido pelo Código de Pontuação (CoP) de Ginástica Rítmica da FIG.
Os casos omissos serão resolvidos pelo CT GR CBG.

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária - 9 e 10 anos completos no ano da competição (anos 2014 a 2015)

- ❖ **O Torneio Regional/Nacional será dividido em dois níveis**, somente nas provas individuais.
 - a) Nível I – Participam as ginastas de 10 anos (nascidas em 2014).
 - b) Nível II – Participam as ginastas de 9 anos (nascidas em 2015).

Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".



REQUERIMENTOS DB					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
3	^	—	0,30	Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. OU Corsa Impulso com 1 (um) ou 2 (dois) pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical	<i>ausência de pelo menos um salto obrigatório</i>
		⌞	0,20		
	T	T ^{x,y}	0,30/0,20	Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 2 (dois) segundos (pode ser <i>relevé</i> ou pé plano).	<i>ausência do equilíbrio obrigatório</i>
o	o	o	Conforme o nº de voltas	Pivot em attitude (360° ou mais). Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente.	<i>ausência de pelo menos um pivot obrigatório</i>
		o		OU Pivot em passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em en dedans ou em en dehors , tronco na vertical	
2	Livre escolha		Máx.0,40	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha	DBs com valor maior que 0,40
Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 2 (duas) DB de livre escolha com o maior valor.					ausência de 01 (uma) Dificuldade de cada grupo corporal

1	W			Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.	ausência de cada onda total exigida
1	W	LIVRE		Onda total à livre escolha	
OBS: Não é possível executar as ondas corporais obrigatórias conectadas a dificuldades corporais (DB).					
1			0,10	Rotação em espacato com ajuda sem interrupção, tronco flexionado à frente (máximo 01 rotação de 360°)	ausência de cada Dificuldade corporal obrigatória específica
1	T		0,10	Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos.	
Não é possível executar dificuldades combinadas. Se a ginasta executa uma dificuldade combinada, a dificuldade não será avaliada e terá uma penalidade de 0.30 pts					presença de Dificuldade combinada



REQUERIMENTOS DA					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
3	(P1 a P13)		0,10 cada	3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos.	ausência de cada elemento pré-acrobático isolado
1 combinação	(P1 a P13) Diferente dos isolados		0,20	1 (uma) combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos. Obs: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados.	ausência da combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos
Não é possível executar elementos pré acrobáticos obrigatórios conectados a dificuldades corporais (DB). Se um elemento está conectado a uma DB, o elemento pré acrobático não será avaliado (não se penaliza)					
1 combinação				2 (dois) chainé consecutivos	ausência de 02 (dois) chainé consecutivos

REQUERIMENTOS DB						
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADE 0,30 pts	
3		^	*	Max 0,40	Conforme descrição do COP	ausência de pelo menos 01 (uma) Dificuldade de cada grupo corporal
		T	LIVRE	Max 0,40		
		o	LIVRE	Conforme o nº de voltas		
2	Livres escolha		Max 0,40	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha	DB com valor maior que 0,40	
					presença de DB combinada	
<p>* Serão contabilizadas as 3 (três) DB exigidas e as 2 (duas) DB de livre escolha com o maior valor. Corda: obrigatório o salto  ou  (Manejo: passagem por dentro)</p>					ausência de um dos saltos obrigatórios com o manejo exigido	
1	W			Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.	ausência de cada onda total exigida	
1	W	LIVRE		Onda total à livre escolha		
1	R	Conforme COP	Base 0,10 / 0,20	1 (um) R com Chainé, 1 ou 2 rotações. * Lançar corretamente com 2 braços estendidos à frente com o corpo parado e pernas unidas , executar o(s) chainé(s) e recuperar.	ausência de 1 (um) R1/2 (chainé)	
1	R	Conforme COP	Base 0,10/0,20	1 (um) Risco opcional		

REQUERIMENTOS DA				
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADE 0,30 pts
3		0,10 cada	3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. (P1 a P13) Obs: Podem ser realizados com DA (apenas 2 deles) e devem ser de grupos diferentes.	<i>ausência de cada elemento pré-acrobático isolado</i>
Mín 1 Máx 10	DA	Conforme COP	Dificuldade do Aparelho (mínimo 1 e máximo 10). Sendo permitidas 2 (duas) no máximo com elemento pré-acrobático e 5 (cinco) no máximo com DBs	<i>menos de 1 (uma) DA</i>
2	Elementos Fund específicos do aparelho	Conforme COP	Corda:  	<i>ausência de cada Elemento Fund. Específico ou do aparelho</i>
1	Elementos Fund do aparelho	Conforme COP	Corda:  	<i>ausência de cada Elemento Fund do aparelho</i>

Os elementos de DA serão avaliados em ordem de execução (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (não se penaliza)

Máximo de 2 DAs executadas com acrobáticos; e máximo de 5 DAs executadas com DBs

- Cada exercício deve ter um número mínimo de cada Grupo Fundamental do aparelho
- Os Elementos Fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, com penalidade de 0.30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

1.1. Os elementos de DB são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP.

1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP.

1.3. O valor máximo das DB é de 0.40 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0.30 pts.

1.3.1 **Para as dificuldades de rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas. Os pivots fouettes serão avaliados com no máximo 3 retomadas.**

1.4. Se a ginasta apresentar um Dificuldade Combinada, haverá uma penalidade de 0,30

- 1.5. Cada DB conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (sem penalidade).
- 1.6. Se uma ginasta apresenta mais de 2 (duas) dificuldades à livre escolha, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 3 (três) dificuldades obrigatórias.
- 1.7. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for **mantida por pelo menos dois segundos (ML)**.
- 1.8. Equilíbrio "Tour lent" – máximo 1 (um) em pé plano
- 1.9. Nos exercícios com aparelho:
- Corda:** Será obrigatório o salto — OU ➤ (Manejo do aparelho: passagem por dentro)

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Para as Ondas Obrigatórias no exercício de Mãos Livres, ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos N° 28 ()
- 2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
- a) Ausência de extensão corporal;
 - b) Ausência de coordenação dos braços;
 - c) Onda corporal pouco profunda.
- 2.3. Cada exercício de mãos livres deve ter a presença de **1 (uma) Onda Corporal obrigatória** e mais 1 (uma) Onda Corporal total (W). Uma onda corporal total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 2.4. O exercício de ML e o exercício com aparelho com menos de **2 (duas) Ondas Corporais** totais será penalizado por cada onda ausente.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.
- 3.2. A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se é realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos executados na combinação devem ser de grupos diferentes dos isolados.
- 3.3. A série de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos (ML) deverá ser executada obrigatoriamente com troca de eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível e em conformidade com o item 3.2.
- 3.4. A execução de uma combinação de 3 (três) elementos pré-acrobáticos não é suficiente para validar a exigência obrigatória da categoria, que é de uma combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos.
- 3.5. Nos exercícios com aparelho são exigidos 3 (três) elementos pré acrobáticos isolados. Estes elementos pré acrobáticos podem estar combinados com as Dificuldades de Aparelho (DA), e neste caso o valor aumentará +0.20, +0.30 + 0.40 ou +0.50 (de acordo com o tipo de DA). Somente contará, no máximo, 2 vezes o critério de DA com elementos pré acrobáticos nesta categoria. Isso significa

dizer que, na categoria Pré Infantil, o terceiro pré acrobático, deverá estar coordenado com outro tipo de elemento.

3.6. Não é possível executar elementos pré acrobáticos obrigatórios conectados com Dificuldades Corporais (DB). Se um elemento pré acrobático está conectado a uma DB, este não será avaliado (não se penaliza).

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

Nesta categoria é obrigatória a execução de 1 (um) R com Chainé (1 ou 2 rotações) e opcional 1 (um) R1/2 livre, ou seja, no máximo 2 R no exercício.

4.1. A rotação do R (*Chainée*) deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. Se o R (*Chainé/s*) não for executado de acordo com a regra abaixo o risco não será avaliado (não se penaliza).

- Lançar corretamente com 2 braços estendidos à frente com o corpo parado e pernas e pés unidos, executar o(s) chainé(s) e recuperar.

4.2. As rotações do R1/2 livre deverão ser realizadas sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou a recuperação. Os critérios de lançamento e recuperação não poderão ser executados com rotação.

OBS: Esse R poderá ser com ou sem nó da corda.

5. ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

- a) Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG
- b) Para os exercícios de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 3 (três) Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0.50 pts. para cada combinação ausente.

Observação: Nos exercícios de Mãos Livres, será utilizada a tabela de faltas artística da Confederação Brasileira de Ginástica.

- c) Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CONJUNTO E TRIO

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária - 9 e 10 anos completos no ano da competição (anos 2014 e 2015)

Observações gerais de participação:

- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto ou 1 (um) trio.

Prova:

- ❖ Conjunto Mãos Livres (5 ginastas)
- ❖ Trio (3 ginastas): 3 (três) arcos

- a) Tempo do exercício
- Conjuntos: 2'15" a 2'30".
 - Trios: 1'45" a 2'00".

					
REQUERIMENTOS DB					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
3		—	0,30	Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. OU Corsa Impulso com 1 (um) ou 2 (dois) pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical	<i>ausência de pelo menos um salto obrigatório</i>
		^	>		
		T	↓ T	0,10	Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos.
	o	o	Conforme o nº de voltas	Pivot 360° ou mais. Perna livre estendida na horizontal 90°, os braços em terceira posição	<i>ausência de pelo menos um pivot obrigatório</i>
		o		OU Pivot em passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em en dedans ou em en dehors , tronco na vertical	
2	Livre escolha		Máx.0,40	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha	<i>DBs com valor maior que 0,40</i>

					ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas
					ausência de pelo menos 01 (uma) Dificuldade de cada grupo corporal
Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 2 (duas) DB de livre escolha com o maior valor.					
5 DIFICULDADES NO MÁXIMO					
1	W			Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.	ausência de cada onda total exigida
1	W	LIVRE		Onda total à livre escolha	
OBS.: Não é possível executar as ondas corporais obrigatórias conectadas a dificuldades corporais (DB).					

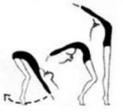
				
REQUERIMENTOS DO DA				
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30
3		0,10 cada	3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. (P1 a P13) Obs: Os elementos pré acrobáticos isolados devem ser diferentes dos executados nas Colaborações	ausência de cada elemento pré-acrobático isolado
1		0,20	1 (uma) combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos. Obs: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados	ausência da combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos
DCs:				

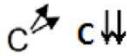
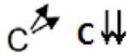
MÍNIMO 6 – MÁXIMO 12 (EM ORDEM DE EXECUÇÃO)				
MÁX 1	CL	0,20	Colaboração com elevação/apoio da ginasta	<i>mais de 01 (uma) CL</i>
MÍN 3	CC	0,30	Passagem por cima, por baixo ou através das ginastas com 3 ações iguais e sucessivas; Construção de imagem com todas as ginastas	<i>ausência de cada CC exigida</i>
MÍN 3	CR	0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP	Colaborações com rotação corporal	<i>0,30 pela ausência de cada CR exigida</i>

3X



REQUERIMENTOS DO DB					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADE 0,30
3		LIVRE	Max 0,40	Conforme descrição do COP	<i>ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas</i>
	T		Max 0,40		<i>Ausência de pelo menos 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal; penalidade para cada grupo corporal ausente</i>
			Conforme o nº de voltas		<i>menos de 3 (três) DB realizadas</i>

					<i>DB com um valor de base superior a 0.40 pts.</i>
2	DE	LIVRE	Max 0,40		<i>menos do que 2 (duas) DE</i>
1	Livre escolha (DB ou DE)		Max 0,40	Dificuldade Corporal ou Troca (opcional) à livre escolha	<i>DE com valor maior que 0,40 pts</i>
Serão contabilizadas as 3 (três) DBs sendo uma de cada Grupo Corporal, 2 (duas) DE e 1 (uma) DB ou DE a livre escolha 6 DIFICULDADES NO MÁXIMO					
1	W			Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.	<i>ausência de cada onda total exigida</i>
1	W	LIVRE		Onda total à livre escolha	
MÁX 1	R1	Conforme COP	Base 0,10	1 (um) Risco com 1 Chainé	<i>mais do que 1 (um) R</i>

REQUERIMENTOS DO DA					
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO		PENALIDADES 0,30 pts
3		0,10 cada	3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. (P1 a P13) Obs: Os elementos pré acrobáticos isolados devem ser diferentes dos executados nas Colorações		<i>ausência de cada elemento pré-acrobático isolado</i>
DC: MÍNIMO 5 – MÁXIMO 8 (EM ORDEM DE EXECUÇÃO)					
MÍN 1		0,30	Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 1) – isolada		<i>ausência de 01 (uma) </i>
MÍN 2	CC	0,30	Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho; Construção de imagem com todas as ginastas		<i>ausência de cada CC exigida</i>
MÍN 2	CR	0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP	Colorações com rotação corporal		<i>ausência de cada CR exigida</i>

2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	Arco:  	<i>ausência de cada Elemento Fund Esp. do aparelho</i>
---	--	--------------	--	--

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Os elementos de **DB** são dificuldades obrigatórias para mãos livres. Todos os elementos de **DB** para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP FIG.
- 1.2. O valor máximo das **DB** é de 0.40 pts. Se um conjunto/trio apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido, essa dificuldade não será avaliada e terá uma penalização de 0.30 pts. **Exceção:** As dificuldades de Rotação, serão avaliadas de acordo com o número de rotações executadas.
 - 1.2.1 Para pivots fouette será avaliado um máximo de 3 retomadas.
- 1.3. No mínimo 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto e 3 (três) ginastas do trio.
- 1.4. O conjunto/trio deverá ter a presença de **1 (uma) Onda Corporal total (W)** obrigatória e 1 (uma) Onda Corporal (**W**) total livre; o trio deverá ter 1 (uma) onda corporal total (**W**) obrigatória e mais 1 (uma) onda Corporal total livre (**W**).

NOTA: Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.

- 1.5. Cada Onda Corporal Total (**W**) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 ginastas do conjunto/3 ginastas do trio. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (**W**) não é válida.
- 1.6. A Onda Corporal Total poderá [ACPI] ser uma das existentes na Tabelas de Dificuldade 11(#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderá ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais completas (modificações de DB) podem ser repetidos.
- 1.7. Um exercício será penalizado em 0.30 pts. por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

- 2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das seguintes ações:
 - a. Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira.
 - b. Receber o aparelho de uma companheira.

NOTA: Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser em "boomerang") são válidas. Uma **DE** que não é alta nem longa, não é válida.

- 2.2. O valor base das **DE** é de 0.20 pts.
- 2.3. O valor da **DE** pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG até um valor máximo de 0.40 pts.
- 2.4. Os critérios adicionais devem ser iguais para todas as ginastas e só serão válidos se executados pelas 5 (cinco) ginastas do conjunto e pelas 3 (três) ginastas do trio.
- 2.5. Para esta categoria, os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 6 (seis) metros entre as ginastas. A distância de 6 (seis) metros devem ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação.
- 2.6. Uma (**DB**) isolada de qualquer valor, pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na **DE**. A **DB** e a **DE** são ambas avaliadas e serão registradas no número total de Dificuldades.
- 2.7. Se mais de 1 (uma) **DB** for realizada durante uma **DE**, apenas a primeira **DB** será avaliada como **DB** e contada para o número total de **DB**. A **DE** será válida.
- 2.8. O mesmo grupo de pré-acrobático/ rotações verticais, poderá ser usado no R **ou** na DE.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 3.1. A rotação do **R1** deverá ser o *Chainé*, e obrigatoriamente realizada sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. Se o **R1** for executado com uma rotação diferente do *chainé*, o Elemento Dinâmico com Rotação não será avaliado (não se penaliza).
- 3.2. O Elemento R1 não é obrigatório (máximo 1)
- 3.3. O valor de base do **R1** (0.10) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP FIG, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho. Não serão permitidos critérios de lançamento e recuperação com rotação.

4. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 4.1. Somente se contabilizarão como máximo 3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados, e uma combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos, para a prova de Conjunto (ML);
- 4.2. Somente se contabilizarão como máximo 3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados, para a prova de Trio (Arco);
- 4.3. A combinação de elementos pré-acrobáticos (Conjunto ML) somente é válida se realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresentar dinamismo em sua execução.
- 4.4. A combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos (Conjunto ML) deverá ser executada obrigatoriamente com troca de eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível e em conformidade com o item 4.3.

- 4.5. Os grupos de pré-acrobáticos isolados devem ser de grupos diferentes dos grupos de pré-acrobáticos executados nas combinações (Conjunto ML) e nas CRs;
- 4.6. Os grupos de pré-acrobáticos utilizados nas combinações (Conjunto ML) podem ser os mesmos que os executados nas CRs.

5. COLABORAÇÕES

- 5.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo em que cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 5.2. Todas as ginastas devem participar da(s) ação(s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, **a colaboração não é válida**. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.
- 5.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas do conjunto e 3 (três) ginastas do trio devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo cujo êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.
- 5.4. É possível executar **DC** em subgrupos na condição de que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração, os subgrupos devem estar conectados entre si (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 5.5. Os lançamentos das **DC** devem ser altos (mínimo duas vezes a altura da ginasta) ou longos (mínimo 6 metros, para essa categoria). Se os lançamentos não forem altos ou longos, a **DC** não é válida.
- 5.6. Uma nova Colaboração só pode começar quando a **DC** anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.
- 5.7. C^{\nearrow} ou c^{\Downarrow} podem ser combinadas com **CR** por no máximo uma vez em um exercício, colaborações combinadas adicionais não serão avaliadas.
- 5.8. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser utilizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em série) em outra CR (independentemente de que seja uma variação do mesmo grupo), esta CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 5.9. O mesmo grupo de pré-acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR/ C^{\nearrow} c^{\Downarrow} . (Exceto no exercício de ML).
- 5.10. As colaborações CC e C^{\nearrow} c^{\Downarrow} nas provas de Trios deverão seguir as regras do **CoP FIG**.
- 5.11. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP FIG.

Valor			Tipos de Colaboração
0.10	0.20	0.30	
CR			Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho Construção de uma imagem com todas as ginastas
		C ↗	Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		C ↓↓	Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

Para mãos livres:

CC

- Passagem por cima, por baixo ou através da(s) ginasta(s), com 3 ações iguais em sucessão.
- Criar uma construção inter-relacionada que forma uma imagem com todas as ginastas (3 do trio e 5 do conjunto) claramente fixadas por 2 (dois) segundos.

CR

- Possível utilizar os critérios adicionais de série (+ 0.2) **no máximo 3 vezes** passagem por um obstáculo (+ 0.1) e acréscimo no número de ginastas na ação principal (CR2 e CR3) seguindo a descrição do CoP FIG.

6. ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

- Nota final de Artístico:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 3 (três) Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0.50 pts. para cada combinação ausente.
- Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório 2 (dois) tipos de cada trabalho coletivo. Penalidade de 0.30 pts. para cada tipo de trabalho coletivo ausente.

NOTA: Nos conjuntos de Mãos Livres, será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.

- Nota final de Execução:** 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CATEGORIA INFANTIL

Faixa etária - 11 e 12 anos completos no ano da competição (anos **2012 a 2013**)

- ❖ **O TRGR E TNGR, CATEGORIA INFANTIL será dividido em dois níveis**, somente nas provas individuais.

- a) **Nível I**
- Ginastas que participaram do TRGR e TNGR Infantil Individual Nível I em 2023.
 - Ginastas que obtiveram as primeiras classificações do ranking geral do Nível II, na proporção de 50% no TRGR;
 - Ginastas nascidas em 2013 que competiram no TRGR Pré-infantil Individual em 2023 e obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 50%.

- b) **Nível II**
- Ginastas que nunca participaram do **TRGR Individual**;
 - Ginastas que competiram no **TRGR INFANTIL** Individual Nível II em 2023 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção do ranking de 50%;
 - Ginastas nascidas em 2013 que competiram no **TRGR** Pré-infantil Individual em 2023 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 50%.

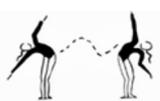
Obs: No caso do número de participantes não seja divisível por 2, a proporção será de 50% mais 1(um)

Provas:

- ❖ Mãos Livres
- ❖ Arco

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

					
REQUERIMENTOS DB					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
3	^	—	0,30	Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. OU Grand écart em círculo. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180°, perna de trás flexionada, pés em contato com a cabeça, com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical	ausência de (01) um dos saltos obrigatórios
		<	0,40		
	T	卄	0,30	Equilíbrio em círculo (boucle) com ajuda em relevé. Posição <i>grand écart</i> , Perna livre elevada atrás, com joelho flexionado em ajuda, contato com a cabeça.	ausência de (01) um dos

			0,40	Manter no mínimo 2 (dois) segundos. OU Perna livre acima em posição de <i>grand écart</i> , tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 (dois) segundos	equilíbrios obrigatórios
		 (1 à livre escolha)	Conforme o nº de voltas	Perna livre com ajuda em posição de <i>grand écart</i> (360° ou mais) OU Perna livre estendida a 180° à frente OU ao lado. Tronco alinhado. OU Perna livre com ajuda posição em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados OU Pivot em passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em en dedans ou em en dehors , tronco na vertical	ausência de (01) um dos pivots obrigatórios
1			0,20	Illusion (360°) com tronco flexionado à frente Valor: 0.20 pts.	ausência do elemento obrigatório de rotação
3	Livre escolha		Máx.0,50	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha	ausência de pelo menos 01 (uma) Dificuldade de cada grupo corporal dificuldade corporal com valor maior que 0,50 pts presença de DB combinada
Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 3 (três) DB de livre escolha com o maior valor e mais 1 (um) Illusion					
1	W			1 (uma) onda corporal lateral - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo	ausência de cada onda total exigida
1	W	LIVRE		Onda total à livre escolha	
OBS.: Não é possível executar as ondas corporais obrigatórias conectadas a dificuldades corporais (DB).					
Não é possível executar dificuldades combinadas. Se a ginasta executa uma dificuldade combinada, a dificuldade não será avaliada e terá uma penalidade de 0.30 pts					

					
REQUERIMENTOS DA					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30
2	(P1 a P13)		0,10 cada	2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré – acrobáticos.	<i>ausência de cada pré-acrobático isolado</i>
1 combinação	(P1 a P13) Diferente dos isolados		0,30	1 (uma) combinação de 3 (três) elementos pré-acrobáticos. Obs: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados.	<i>ausência de combinação de 03 (três) pré-acrobáticos</i>
Não é possível executar elementos pré acrobáticos obrigatórios conectados a dificuldades corporais (DB). Se um elemento está conectado a uma DB, o elemento pré acrobático não será avaliado (não se penaliza)					
1 combinação				2 (dois) chainé consecutivos	<i>ausência de 02 (dois) Chainés consecutivos</i>

					
REQUERIMENTOS DB					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
3		LIVRE	Max 0,50	Conforme descrição do COP	<i>ausência de pelo menos 01 (uma) Dificuldade de cada grupo corporal</i>
			Max 0,50		
			Conforme o nº de voltas		
3	Livres escolha		Max 0,50	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha	<i>Dificuldade corporal com valor maior que 0,50</i>

					presença de DB combinada
Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 3 (três) DB de livre escolha com o maior valor					
1	W			1 (uma) onda corporal lateral - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo	ausência de cada onda total exigida
1	W	LIVRE		Onda total à livre escolha	
1	R	Conforme COP	Base 0,20	1 (um) Risco com 1 chainé, e mais 1 rotação (obrigatório).	ausência do R com chainé (s)
1	R	Conforme COP	Base 0,20	1 (um) Risco com 2 rotações livre (exceto chainé), sem critério de rotação no lançamento e/ou recuperação (obrigatório)	ausência do R com outras rotações (diferentes do chainé)
1	R	Conforme COP		1 (um) R livre (opcional)	

					
REQUERIMENTOS DA					
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts	
2		0,10 cada	2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. (P1 a P13) Obs: Podem ser realizados com DA e devem ser de grupos diferentes.	ausência de cada pré-acrobático isolado	
Mín 1 Máx 13	DA	Conforme COP	Dificuldade do Aparelho (mínimo 1 e máximo 13). Sendo permitidas 2 (duas) no máximo com elemento pré-acrobático e 6 (seis) no máximo com DBs	menos do que 01 (uma) DA	
2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	Arco: 	Ausência de cada Elemento Fundamental Esp. do aparelho	
1	Elementos Fund do aparelho	Conforme COP	Arco: 	Ausência de cada Elemento Fundamental do aparelho	

Os elementos de DA serão avaliados em ordem de execução (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (não se penaliza)

Máximo de 2 DAs executadas com pré-acrobáticos; e máximo de 6 DAs executadas com DBs

- **Os elementos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pts. para cada elemento ausente.**

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

1.1. Os elementos de **DB** são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP FIG.

1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP FIG.

1.3. O valor máximo das **DB** é de 0.50 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido, essa dificuldade não será avaliada e terá uma penalização de 0.30 pts.

Exceção: Para as dificuldades de Rotação, a rotação será avaliada de acordo com o número de rotações executadas.

1.3.1 Para pivots fouette será avaliado um máximo de **4 retomadas**.

1.4. Cada **DB** conta 1 (uma) só vez; se a **DB** se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).

1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 3 (três) dificuldades à livre escolha, as 3 (três) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 3 (três) dificuldades obrigatórias.

1.6. Se a ginasta apresentar um Dificuldade Combinada, haverá uma penalidade de 0,30

1.7. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos 2 (dois) segundos (**ML**).

1.8. Equilíbrio "Tour lent" – no máximo 1 (um) em pé plano ou relevé.

2. ONDAS CORPORAIS

2.1. Para as ondas obrigatórias no exercício de Mãos Livres, ver as tabelas das dificuldades de Equilíbrios dinâmicos de nº 28 ()').

2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:

- Ausência de extensão corporal
- Ausência de coordenação dos braços
- Onda corporal pouco profunda.

2.3 Cada exercício de Mãos Livres deve ter a presença **de 1 (uma) onda obrigatória** e mais 1 (uma) Onda Corporal Total (**W**). Uma onda corporal total é uma sequencial contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da

cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.

2.4. Um exercício será penalizado em 0.30 pts. por cada onda ausente

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1. Somente se contabilizarão como máximo 2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados.

3.2. A combinação de elementos pré-acrobáticos (ML) somente é válida se realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresentar dinamismo em sua execução. Os elementos devem ser de grupos diferentes dos isolados.

3-3. A série de 3 (três) elementos pré-acrobáticos (ML) deverá ser executada obrigatoriamente com troca de eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível e em conformidade com o item 3.2.

3.4. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados com DA; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

4.1. Nesta categoria, é obrigatória a execução de 2 (dois) **R**, sendo 1 (um) deles com pelo menos 1 (um) *chainé*. O 3º (terceiro) R é opcional. Ou seja:

* 1 (um) **R2** com um *chainé* + outra rotação livre

* 1 (um) **R2** com 2 (duas) rotações à escolha, diferentes do **R** anterior, **sem critério de rotação no lançamento e/ou recuperação**

* 1 (um) **R livre (opcional)**

4.2. A ordem de execução dos Elementos Dinâmicos com Rotação é livre.

4.3. As rotações do R2 **sem chainé** (obrigatório) deverão ser realizadas sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou a recuperação. Estes R2 deverão ser executados com rotações diferentes do *chainé*. Os critérios de lançamento e recuperação não poderão ser executados com rotação.

4.4. Se a ginasta não apresentar nenhum Elemento Dinâmico com Rotação com *chainé*, haverá uma penalidade de 0.30 pts.

4.5. Se a ginasta não apresentar nenhum **R2**, com duas rotações à escolha, diferentes do risco com *chainé*, haverá uma penalidade de 0.30 pts.

5. ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

a) **Nota final de Artístico:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

b) Para os exercícios de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 3 (três) Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0.50 pts. para cada Combinação ausente.

Observação: Nos exercícios de Mãos Livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica

c) **Nota final de Execução:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CONJUNTO e TRIO

CATEGORIA INFANTIL

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos **2012 a 2013**)

É permitida 1 (uma) ginasta de 10 anos (**completos no ano da competição**) apenas para conjunto.

Observações gerais de participação:

- Cada entidade poderá inscrever até **1 (um) conjunto** ou **1 (um) trio**.

Prova:

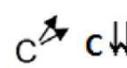
- ❖ 5 (cinco) **Arcos**
- ❖ Trio (3 ginastas): 3 (três) **pares de Maças**

a) Tempo do exercício

- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
- Trios: 1' 45" a 2'00"

 					
REQUERIMENTOS DB					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30
3		LIVRE	Max 0,50	Conforme descrição do COP	<i>ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas</i>
	T		Max 0,50		<i>Ausência de pelo menos 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal; penalidade para cada grupo corporal ausente</i>
			Conforme o nº de voltas		menos de 3 (três) DB realizadas

2	DE	LIVRE	Max 0,50	Conforme descrição do COP	<i>menos de 2 DE realizadas</i>
2	Livre escolha (DB ou DE)		Max 0,50	Dificuldade corporal ou Troca (opcional) à livre escolha	<i>DB ou DE com um valor superior a 0.50 pts</i>
* Serão contabilizadas as 3 (três) DBs sendo uma de cada Grupo Corporal, 2 (duas) DE e 2 (duas) DB ou DE a livre escolha 7 DIFICULDADES NO MÁXIMO					
1	W	 OU		Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. OU Onda corporal posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo	<i>Ausência de cada Onda total exigida</i>
1	W	LIVRE		Onda total à livre escolha	
MÁX 1	R	Conforme COP	Base 0,20	1 (um) Risco	<i>mais de 01 (um) R</i>

				
REQUERIMENTOS DA				
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
1		0,10 cada	1 (um) elemento pré-acrobático isolado à livre escolha. (P1 a P13) Obs: O elemento pré acrobático isolado devem ser diferentes dos executados nas Colorações	<i>ausência do elemento pré-acrobático isolado</i>
DC CONJUNTO - MÍNIMO 5 – MÁXIMO 13 TRIO – MÍNIMO 5 – MÁXIMO 9				
MÍN 1		0,30	Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 1) – isolada	<i>ausência de 01 (uma)</i> 
MÍN 2	CC	0,30	Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho; Construção de imagem com todas as ginastas	<i>ausência de cada CC exigida</i>
MÍN 2	CR	0,10-0,20-0,30	Colorações com rotação corporal	

		ou mais, de acordo com critérios COP		<i>ausência de cada CR exigida</i>
MÁX 1 (somente para Conjunto)	CL	0,20	Colaboração com elevação/apoio da ginasta	mais de 01 (uma) CL
2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	Arco:   Maças:  	<i>ausência de cada Elemento Fund Específico do aparelho</i>

- Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pts. para cada elemento ausente

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1 Todos os elementos de DB para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP FIG.
- 1.2 O valor máximo das DB é de 0.50 pts. Se um conjunto/trio apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido, essa dificuldade não será avaliada e terá uma penalização de 0.30 pts. Exceção: Para as dificuldades de Rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.
- 1.2.1. Para pivots fouette será avaliado um máximo de **4 retomadas**.
- 1.3 No mínimo de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto e 3 (três) ginastas do trio
- 1.4 O conjunto deve ter a presença 1 (uma) onda obrigatória mais 1 (uma) Onda Corporal Total (W). Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 1.5 Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 (cinco) ginastas do conjunto ou as 3 do trio. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.
- 1.6 A Onda Corporal Total poderá^[ACP2] ser uma das existentes na Tabelas de Dificuldade 11(#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderá ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais completas (modificações de DB) podem ser repetidos.

- 1.7. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais Totais (uma obrigatória e uma livre) será penalizado em 0.30 pts. por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das seguintes ações:

- a. Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira
- b. Receber o aparelho de uma companheira

NOTA: Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida

- 2.2. O valor base da DE é de 0.20 pts.
- 2.3. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG até um valor máximo de 0.50 pts.
- 2.4. Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados pelas 5 (cinco) ginastas no conjunto e 3 (três) ginastas nos trios
- 2.5. Para esta categoria, os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 6 (seis) metros entre as ginastas. A distância de 6 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação
- 2.6. Uma Dificuldade Corporal Isolada (DB) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na DE. A DB e a DE são ambas avaliadas e serão registradas no número total de Dificuldades.
- 2.7. Se mais de uma DB for realizada durante uma Troca, apenas a primeira DB será avaliada como DB e contada para o número total de DB. A DE será válida.
- 2.8. O mesmo grupo de pré-acrobáticos/ rotações verticais, pode ser usado no R ou na DE.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 3.1. Será permitido no máximo 1 (um) R tanto nos Conjunto quanto no Trio, com apenas 2 (duas) rotações sob o voo do aparelho.
- 3.2. As rotações do R2 deverão ser realizadas sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou a recuperação. Os critérios de lançamento e recuperação não poderão ser executados com rotação.
- 3.3. O valor base do R pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP, com exceção do número de rotações.

4. ELEMENTOS PRÉ – ACROBÁTICOS

- 4.1. Os exercícios de Conjuntos e Trios deverão executar (01) um elemento pré-acrobático isolado, com manexo do aparelho;
- 4.2. O elemento pré-acrobático isolado deverá ser de grupo diferente dos elementos pré-acrobáticos realizados nas Colaborações.

4.3. Haverá uma penalidade de 0,30 pela ausência do elemento pré-acrobático isolado no Exercício.

5. COLABORAÇÕES

- 5.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo em que cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 5.2. Todas as ginastas devem participar da(s) ação(s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente, ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.
- 5.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas no conjunto e 3 (três) ginastas nos trios devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo em que o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.
- 5.4. É possível executar DC em subgrupos, com a condição de que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados entre si (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 5.5. Uma nova Colaboração só pode começar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.
- 5.6. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser utilizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra CR (independentemente de que seja uma variação diferente do mesmo grupo) essa CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da/s companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 5.7. O conjunto/trio poderá ter no máximo 1 (uma) DC combinada de CR + $c \nearrow$ / $c \Downarrow$ contando apenas como 1 (uma) DC.
- 5.8. Os lançamentos das DC devem ser altos (mínimo duas vezes a altura da ginasta) ou longos (mínimo 6 metros, para essa categoria). Se os lançamentos não forem altos ou longos, a DC não é válida.
- 5.9. O mesmo grupo de pré-acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR.
- 5.10. As colaborações CC e $c \nearrow$ $c \Downarrow$ nas provas de Trios deverão seguir as regras do CoP FIG.
- 5.11. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP FIG.

Valor			Tipos de Colaboração
0.10	0.20	0.30	
CR			Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		Colaboração com elevação/apoio das ginastas

		CC	Colaboração sem lançamentos altos e longos do aparelho Construção de imagem com todas as ginastas
		C ↗	Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		C ↓↓	Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

6. ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

- a) **Nota final de Artístico:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
b) **Nota final de Execução:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CATEGORIA JUVENIL

INDIVIDUAL

Faixa etária - 13 a 15 anos completos no ano da competição (anos **2009 a 2011**).

❖ **O TRGR E TNGR, será dividido em dois níveis: NÍVEL I e NÍVEL II**
(somente nas provas individuais).

a) **Nível I**

- Ginastas que participaram do TRGR e no individual juvenil Nível I.
- Ginastas que competiram no Nível II em 2023 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50% na categoria no TRGR.
- Ginastas nascidas em 2011 que competiram individualmente no **TRGR** infantil em 2023 e **obtiveram** as primeiras classificações do ranking na proporção de 50%.

b) **Nível II**

- Ginastas que nunca participaram do **TRGR JUVENIL Individual**;
- Ginastas que competiram no **TRGR JUVENIL** Individual Nível II em 2023 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50% no TRGR.
- Ginastas nascidas em 2009 que competiram no **TRGR infantil** Individual em 2023 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 50%

Obs.: No caso do número de participantes não seja divisível, a proporção será de 50% mais 1(um)

Provas:

- ❖ Bola
- ❖ Maças

- a) Tempo do exercício – 1'15" a 1'30"

 					
REQUERIMENTOS DB					
	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
3		LIVRE	LIVRE	Conforme descrição do CoP	<i>menos de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal penalidade para cada grupo corporal ausente</i>
			LIVRE		
			Conforme o nº de voltas		
4	Livre escolha (Permitido 1 (uma) DB combinada)			Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha. Dentre elas está permitida 1 (uma) DB combinada com valor máximo de 0,80	<i>mais do que 1 (uma) Dificuldade Combinada</i>
Serão contabilizadas as 3 (três) DB exigidas e as 4 (quatro) DB à livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada 1 (uma) DB combinada (no máximo 0.80 pts.)					
2	W	LIVRE		Onda total à livre escolha	<i>ausência de cada Onda total exigida</i>
4	R	Conforme COP		No máximo 4 (quatro) R	<i>menos do que 01 (um) R</i>

 					
REQUERIMENTOS DA					
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30	
Mín 1 Máx 15	DA	Conforme COP	Dificuldade do Aparelho (mínimo 1 e máximo 15). Sendo permitidas 3 (três) no máximo com elemento pré-acrobático e 7 (sete) no máximo com DBs	<i>menos de 01 (uma) DA</i>	
2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	Bola:   Maças:  	<i>ausência de cada Elemento Fund. específico do aparelho</i>	
1	Elementos Fund do aparelho	Conforme COP	Bola:   Maças:  	<i>ausência de cada Elemento Fund. do aparelho</i>	

Os elementos de DA serão avaliados em ordem de execução (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (não se penaliza)

Máximo de 3 DAs executadas com acrobáticos; e máximo de 7 DAs executadas com DBs

- **Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pts. para cada elemento ausente.**

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

1.1. Os elementos de **DB** são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP FIG.

1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP FIG.

Exceção: Para as dificuldades de Rotação, a rotação será avaliada de acordo com o número de rotações executadas.

1.4. Está autorizada a presença de até 01 (uma) Dificuldade combinada, com valor máximo de 0,80,

1.5. Cada **DB** conta 1 (uma) só vez; se a **DB** se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).

1.6. Se uma ginasta apresenta mais de 04 (quatro) dificuldades à livre escolha, as 04 (quatro) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 3 (três) dificuldades obrigatórias.

1.7. Equilíbrio “Tour lent” – no máximo 1 (um) em pé plano ou relevé.

1.8. Nas provas com o aparelho BOLA, a ginasta deverá realizar pelo menos 02 (duas) DB com manejo executado pela mão esquerda, de acordo com o CoP FIG.

2. ONDAS CORPORAIS

2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:

- a) Ausência de extensão corporal
- b) Ausência de coordenação dos braços
- c) Onda corporal pouco profunda.

2.2. Cada exercício de Mãos Livres deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias e mais 1 (uma) Onda Corporal Total (**W**). Uma onda corporal total é uma sequencial contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.

2.3. A Onda Corporal Total poderá^[ACP3] ser uma das existentes na Tabelas de Dificuldade 11 (#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderão ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho

deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais totais (modificações de DB) podem ser repetidos.

2.4. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais Totais será penalizado em 0.30 pts. por cada onda ausente.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

4.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP FIG.

4.2. O valor base do R pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP FIG,. Os critérios podem ser realizados durante o lançamento do aparelho, durante as rotações corporais sob o voo do aparelho e/ou durante a recuperação do aparelho

4. ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

a) **Nota final de Artístico:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

b) **Nota final de Execução:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CONJUNTO e TRIO

CATEGORIA JUVENIL

Faixa etária - 13 a 15 anos completos no ano da competição (anos **2009 a 2011**)
É permitida 1 (uma) ginasta de 12 anos (completos no ano da competição) **apenas para conjunto**.

OBS: REGULAMENTO DO CONJUNTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

Provas:

- ❖ 5 (cinco) pares de maçãs
- ❖ 3 (três) fitas

- a) Tempo do exercício
- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
 - Trios: 1'45" a 2'00"

5X



SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

3X 						
REQUERIMENTOS DB						
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts	
3		LIVRE		Conforme descrição do COP	<i>ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas</i>	
	T					<i>Ausência de pelo menos 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal; penalidade para cada grupo corporal ausente</i>
						Conforme o nº de voltas
3	DE	LIVRE		Conforme descrição do COP	menos de 3 (três) DE realizadas	
2	Livre escolha (DB ou DE)			Dificuldade corporal ou Troca (opcional) à livre escolha		
* Serão contabilizadas as 3 (três) DBs sendo uma de cada Grupo Corporal, 3 (três) DE e 2 (duas) DB ou DE a livre escolha 8 DIFICULDADES NO MÁXIMO						
2	W	LIVRE		Onda total à livre escolha	<i>ausência de cada Onda total exigida</i>	
MÁX 1	R	Conforme COP		1 (um) Risco no máximo	<i>mais do que 01 (um) R</i>	

REQUERIMENTOS DO DA					
DC: MÍNIMO 6 – MÁXIMO 11 (em ordem de execução)					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	
MÍN 2	 	0,30		Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 2 isolada)	<i>ausência de cada  e/ou  exigida</i>

MÍN 2	CC	0,30	Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho; Construção de imagem com todas as ginastas	<i>ausência de cada CC exigida</i>
MÍN 2	CR	0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP	Colaborações com rotação corporal	<i>ausência de cada CR exigida</i>
2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	Fita: 	<i>ausência de cada Elemento Fund específico do aparelho</i>

- ❖ Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pts. para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Todos os elementos de DB para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP FIG.
- 1.2. No mínimo de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto e 3 (três) ginastas do trio
- 1.3. O conjunto/trio deve ter a presença das 2 (duas) ondas (W) corporais totais à livre escolha. Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 1.4 Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica por todas as ginastas. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.
- 1.5 A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes na Tabelas de Dificuldade 11(#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderá ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais completas (modificações de DB) podem ser repetidos.
- 1.6. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais totais será penalizado em 0.30 pts. por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

- 2.1 Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das seguintes ações:
 - a. Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira
 - b. Receber o aparelho de uma companheira

NOTA: Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida.

- 2.2 O valor base das DE é de 0.20 pts.
- 2.3 O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG.
- 2.4 Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados por 3 (três) ginastas nos trios e pelas 5 (cinco) ginastas no conjunto.
- 2.5 Para esta categoria, os lançamentos longos são determinados pela distância de, no mínimo, 8 (oito) metros entre as ginastas. A distância de 8 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação.
- 2.6 Uma Dificuldade Corporal Isolada (DB) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na DE. A DB e a DE são ambas avaliadas e serão registradas no número total de Dificuldades.

Se mais de uma DB for realizada durante uma Troca, apenas a primeira DB será avaliada como DB e contada para o número total de DB. A DE será válida.
- 2.7 O mesmo grupo de pré-acrobático/ rotações verticais, pode ser usado no R ou na DE.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 3.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP FIG.
- 3.2. O valor base do R pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP FIG. Os critérios podem ser realizados durante o lançamento do aparelho, durante as rotações corporais sob o voo do aparelho e/ou durante a recuperação do aparelho.

4. COLABORAÇÕES

- 4.1. Um exercício de conjunto/trio é definido pelo trabalho cooperativo em que cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 4.2. Todas as ginastas devem participar da(s) ação(s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente, ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.
- 4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas no conjunto, e 3 (três) ginastas nos trios 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.
- 4.4. É possível executar DC em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento).
- 4.5. Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados entre si (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 4.6. Uma nova Colaboração só pode começar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.

4.7. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser utilizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra CR (independentemente de que seja uma variação diferente) esta CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da/s companheira/s. Esses são considerados elementos diferentes.

4.8. O trio poderá ter no máximo 2 (duas) DC combinadas de CR + $c \nearrow$ / $c \searrow$ contando apenas como 1 (uma) DC cada 1 (uma).

4.9. As colaborações CC e $c \nearrow$ $c \searrow$ nas provas de Trios deverão seguir as regras do CoP FIG.

4.10. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP FIG.

Valor			Tipos de Colaboração
0.10	0.20	0.30	
CR			Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	Colaboração sem lançamentos altos e longos do aparelho Construção de uma imagem com todas as ginastas
		$c \nearrow$	Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$c \searrow$	Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

5. ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

- Nota final de Artístico:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- Nota final de Execução:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG

CATEGORIA ADULTA

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (**ano 2008 e anteriores**).

- ❖ **O TRGR E O TNGR Adulto terão apenas 1 (um) nível** nas provas individuais, com a participação de todas as ginastas inscritas nessa categoria.

Provas:

- ❖ Bola
- ❖ Fita

- Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

REQUERIMENTOS DB					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30
3		LIVRE	LIVRE	Conforme descrição do COP	<i>menos de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal; penalidade para cada grupo corporal ausente)</i>
			LIVRE		
			Conforme o nº de voltas		
6	Livres escolha (Permitido 3 (três) DB combinadas)		Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, sendo permitidas até 03 (três) DB combinadas		
Serão contabilizadas as 3 (três) DB exigidas e as 6 (seis) DB à livre escolha com o maior valor. Poderão ser realizadas 3 (três) DB combinada					
2	W	LIVRE	Onda total à livre escolha		<i>ausência de cada Onda total exigida</i>
5	R	Conforme CoP	No máximo 5 (cinco) R		<i>menos do que 01 (um) R</i>

REQUERIMENTOS DA				
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
Mín 1 Máx 16	DA	Conforme CoP	Dificuldade do Aparelho (mínimo 1 e máximo 16). Sendo permitidas 3 (três) no máximo com elemento pré-acrobático e 7 (sete) no máximo com DBs	<i>menos de 01 (uma) DA</i>
2	Elementos Fund. específico do aparelho	Conforme CoP	Bola:  Fita: 	<i>ausência de cada Elemento Fund. específico do aparelho</i>
1	Elementos Fund. do aparelho	Conforme CoP	Bola:  Fita: 	<i>ausência de cada Elemento Fund. do aparelho</i>

Os elementos de DA serão avaliados em ordem de execução (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (não se penaliza)

Máximo de 3 DAs executadas com acrobáticos; e máximo de 7 DAs executadas com DBs

- ❖ Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pt

DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

1.1. Os elementos de **DB** são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP FIG.

1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP FIG.

Exceção: Para as dificuldades de Rotação, a rotação será avaliada de acordo com o número de rotações executadas.

1.4. Está autorizada a presença de até 03 (três) Dificuldades combinadas, de acordo com o CoP.

1.5. Cada **DB** conta 1 (uma) só vez; se a **DB** se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).

1.6. Se uma ginasta apresenta mais de 04 (quatro) dificuldades à livre escolha, as 04 (quatro) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 3 (três) dificuldades obrigatórias.

1.7. Equilíbrio "Tour lent" – no máximo 1 (um) em pé plano ou relevé.

2.ONDAS CORPORAIS

2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:

- a) Ausência de extensão corporal
- b) Ausência de coordenação dos braços
- c) Onda corporal pouco profunda.

2.2. Cada exercício de Mãos Livres deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias e mais 1 (uma) Onda Corporal Total (**W**). Uma onda corporal total é uma sequencial contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.

2.3. A Onda Corporal Total poderá^[ACP4] ser uma das existentes na Tabelas de Dificuldade 11 (#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderão ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais totais (modificações de DB) podem ser repetidos.

2.4. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais Totais será penalizado em 0.30 pts. por cada onda ausente

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

3.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP FIG.

3.2. O valor base do R pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP FIG. Os critérios podem ser realizados durante o lançamento do aparelho, durante as rotações corporais sob o voo do aparelho e/ou durante a recuperação do aparelho

4. ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

- c) **Nota final de Artístico:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- d) **Nota final de Execução:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CONJUNTO E TRIO

CATEGORIA ADULTA

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (**ano 2008 e anteriores**). É permitida 1 (uma) ginasta de 15 anos (completos no ano da competição) apenas para conjunto.

Provas:

- ❖ 5 (cinco) Arcos
- ❖ 3 (três) Bolas

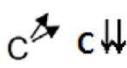
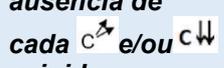
Tempo do exercício

- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
- Trios: 1'45" a 2'00"


SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

					
REQUERIMENTOS DB					
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30 pts
4	∧	LIVRE		Conforme descrição do COP	<i>ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada</i>

				<i>simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas</i>
	T			<i>Ausência de pelo menos 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal; penalidade para cada grupo corporal ausente</i>
	o			<i>menos de 4 (quatro) DB realizadas</i>
4	DE	LIVRE	Conforme descrição do COP	<i>menos de 4 (quatro) DE realizadas</i>
1	Livres escolha (DB ou DE)		Dificuldade corporal ou Troca (opcional) à livre escolha	
* Serão contabilizadas as 4 (quatro) DBs sendo uma de cada Grupo Corporal, 4 (quatro) DE e 01 (uma) DB ou DE a livre escolha 09 DIFICULDADES NO MÁXIMO				
2	W	LIVRE	Onda total à livre escolha	<i>ausência de cada Onda total exigida</i>
MÁX 1	R	Conforme COP	1 (um) Risco no máximo	<i>mais do que 01 (um) R</i>

REQUERIMENTOS DA				
DC: MÍNIMO 6 – MÁXIMO 11 (em ordem de execução)				
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	PENALIDADES 0,30
MÍN 2		0,30	Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas	<i>ausência de cada  e/ou exigida</i>
MÍN 2	CC	0,30	Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho; Construção de imagem com todas as ginastas	<i>ausência de cada CC exigida</i>

MÍN 2	CR	0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP	Colaborações com rotação corporal	<i>ausência de cada CR exigida</i>
2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	Bola:  	<i>ausência de cada Elemento Fund específico do aparelho</i>

- ❖ Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pts. para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Todos os elementos de DB para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP.
- 1.2. No mínimo de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas no conjunto e 3 (três) ginastas nos trios
- 1.3. O conjunto/trio deve ter a presença das 2 (duas) Ondas Corporal total (W). Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 1.4. Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 ou 3 ginastas. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.
- 1.5. A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes na Tabela de Dificuldade 11(#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderá ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais completas (modificações de DB) podem ser repetidos.
- 1.6. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais totais será penalizado em 0.30 pts. por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

- 2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das seguintes ações:

- Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira
- Receber o aparelho de uma companheira

Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida

- 2.2. O valor base das DE é de 0.20 pts.
- 2.3. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG.
- 2.4. Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados por 3 (três) ginastas nos trios e pelas 5 (cinco) ginastas no conjunto
- 2.5. Para esta categoria, os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 8 (oito) metros entre as ginastas. A distância de 8 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação.
- 2.6. Uma Dificuldade Corporal Isolada (DB) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na DE. A DB e a DE são ambas avaliadas e serão registradas no número total de DB e DE:
- 2.7. Se mais de 1 (uma) DB for realizada durante uma Troca, apenas a primeira DB será avaliada como DB e contada para o número total de DB. A DE será válida.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 3.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP FIG.
- 3.2. O valor base do R pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP FIG. Os critérios podem ser realizados durante o lançamento do aparelho, durante as rotações corporais sob o voo do aparelho e/ou durante a recuperação do aparelho.

4. COLABORAÇÕES

- 4.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 4.2. Todas as ginastas devem participar da(s) ação(s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente, ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.
- 4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas no conjunto e 3 (três) ginastas nos trios 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.
- 4.4. É possível executar DC em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados entre si (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 4.5. Uma nova Colaboração só pode começar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho

- 4.6. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser utilizado 1 (uma) vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra CR (independentemente de que seja uma variação diferente), esta CR não será válida.
- 4.7. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Esses são considerados elementos diferentes.
- 4.8. O conjunto/trio poderá ter no máximo **3 (três)** DC combinadas de CR + $c \nearrow$ / $c \searrow$ contando apenas como 1 (uma) DC cada 1 (uma).
- 4.9. **As colaborações CC e $c \nearrow$ $c \searrow$ nas provas de Trios deverão seguir as regras do COP FIG.**
- 4.10. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP FIG.

Valor			Tipos de Colaboração
0.10	0.20	0.30	
CR			Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	Colaboração sem lançamentos altos e longos do aparelho Construção de uma imagem com todas as ginastas
		$c \nearrow$	Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$c \searrow$	Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

5. ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

- a) **Nota final de Artístico:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- b) **Nota final de Execução:** 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

PROGRAMA GERAL TORNEIO NACIONAL (PREVISÃO) – 2024

Dia – Terça-feira	
Todo o dia	<i>Chegada das Delegações (não haverá treinamento oficial)</i>
Dia – Quarta-feira	
Manhã	<i>Chegada das Delegações</i>
12h00min às 17h00min	Treinamento Oficial (Pré-Infantil Individual e Infantil Conjunto)
18h00min	ABERTURA
19h30min	Congresso Técnico (Categoria Pré-Infantil e Infantil)

Dia – Quinta-feira	
08h00min às 12h00min	Treinamento Oficial (Pré-Infantil Conjunto e Infantil Individual)
14h00min às 16h00min	Competição Categoria Pré-Infantil Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Pré-Infantil Nível 1
18h20min	Premiação Individual Pré-Infantil Nível 1 e 2
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto Infantil
20h15min	Premiação Conjunto Infantil
Dia – Sexta-feira	
08h00min às 12h00min	Treinamento Oficial (Adulto Conjunto e Juvenil Individual)
14h00min às 16h00min	Competição Categorical Infantil Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Infantil Nível 1
18h20min	Premiação Individual Infantil Nível 1 e 2
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto Pré-Infantil
20h15min	Premiação Conjunto Pré-Infantil
20h30min	Congresso Técnico (Categoria Adulta e Juvenil)
Dia – Sábado	
08h00min às 12h00min	Treinamento Oficial (Adulto Individual e Juvenil Conjunto)
14h00min às 16h00min	Competição Categoria Juvenil Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Juvenil Nível 1
18h20min	Premiação Individual Juvenil Nível 1 e 2
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto Adulto
20h15min	Premiação Conjunto Adulto
Dia – Domingo	
09h00min às 11h00min	Competição Categoria Adulto
11h15min às 13h15min	Competição Conjunto Juvenil
13h30min	Premiação Individual Adulto Premiação Conjunto Juvenil