



REGULAMENTO TÉCNICO GR 2023

APRESENTAÇÃO E OBJETIVOS





Promover a modalidade de Ginástica Rítmica, bem como possibilitar e oportunizar a participação em eventos esportivos, crianças e adolescentes dos colégios públicos e particulares de

A **COPA UNIMED DE GINÁSTICA RÍTMICA 2023**, será composta por:

NÍVEL - C: Para alunas que frequentam escolinhas e projetos de GR e nunca competiram em qualquer Campeonato ou Torneio de Instituições Estaduais e Federais exceto Torneio Elizabeth Laffranchi. Somente composições MÃOS LIVRES – Mirim, Pré infantil, Infantil e Aberta





NÍVEL C – INDIVIDUAL			
MIRIM	PRÉ - INFANTIL	INFANTIL	ABERTA
8 anos (2015)	9 e 10 anos (2013/2014)	11 e 12 anos (2011/2012)	13 anos em diante
			

NÍVEL - B: Destinado a alunas que participam de Eventos Nível III e Escolares da Federação Paranaense e Instituições Estaduais e Federais nas categorias: Mirim, Pré infantil, Infantil e Aberta - *Individual, Conjuntos e Trios*, seguindo o Regulamento do **Campeonato Paranaense Estreantes** da Federação Paranaense de Ginástica.




NÍVEL B – INDIVIDUAL			
MIRIM	PRÉ - INFANTIL	INFANTIL	ABERTA
8 anos (2015)	9 e 10 anos (2013/2014)	11 e 12 anos (2011/2012)	A partir de 13 anos (até 2013)
			



NÍVEL - A: Destinado a alunas que participam de Eventos Nível II da Federação Paranaense e Instituições Estaduais e Federais nas categorias: Pré infantil, Infantil, Juvenil e Adulto *Individual, Conjuntos e Trios*, seguindo o Regulamento Nível II da Federação Paranaense de Ginástica que segue o Regulamento Técnico do Torneio Nacional 2023 – Ginástica Rítmica.

NÍVEL A – INDIVIDUAL			
PRÉ - INFANTIL	INFANTIL	JUVENIL	ADULTO
9 e 10 anos (2013/2014)	11 e 12 anos (2011/2012)	13 a 15 anos (2008 a 2010)	16 anos e acima 2007 e abaixo
			

NÍVEL ELITE: Destinado a alunas que participam de Eventos Nível I da Federação Paranaense e Campeonatos Brasileiros nas categorias: Pré infantil, Infantil, Juvenil e Adulto *Individual*, seguindo o Regulamento Do Campeonato Brasileiro (CBG) de Ginástica Rítmica.

NÍVEL ELITE			
PRÉ - INFANTIL	INFANTIL	JUVENIL	ADULTO
9 e 10 anos (2013/2014)	11 e 12 anos (2011/2012)	13 a 15 anos (2008 a 2010)	16 anos e acima 2007 e abaixo
			

Apesar de se tratar um evento escolar teremos uma banca de arbitragem para avaliações de acordo com o regulamento do evento e Cód. Internacional de Ginástica Rítmica.

DAS CATEGORIAS

1 – A **COPA UNIMED DE GINÁSTICA RÍTMICA 2023 Individual e Conjuntos** seguindo o Regulamento da Federação Paranaense de Ginástica, contará com as seguintes categorias:

NÍVEL C – Regulamento próprio da Copa GR 2023

- MIRIM – 08 anos – completos em 2023.



- PRÉ-INFANTIL - 09 A 10 anos – completos em 2023.
- INFANTIL – 11 A 12 anos – completos em 2023.
- ABERTA – 13 anos em diante – completos em 2023.

NÍVEL B - Regulamento do Campeonato Escolar da FPRG 2023

- MIRIM – 08 anos – completos em 2023.
- PRÉ-INFANTIL - 09 A 10 anos – completos em 2023.
- INFANTIL – 11 A 12 anos – completos em 2023.
- ABERTA – 13 anos em diante – completos em 2023

NÍVEL A – Regulamento Nível II da FPRG - 2023

- PRÉ-INFANTIL - 09 A 10 anos – completos em 2023.
- INFANTIL – 11 A 12 anos – completos em 2023.
- JUVENIL – 13 A 15 anos – completos em 2023.
- ADULTO – 16 anos em diante

NÍVEL ELITE – Regulamento Campeonato Brasileiro - 2023

- PRÉ-INFANTIL - 09 A 10 anos – completos em 2023.
- INFANTIL – 11 A 12 anos – completos em 2023.
- JUVENIL – 13 A 15 anos – completos em 2023.
- ADULTO – 16 anos em diante

OBS: Caberá à Professora/Técnica definir a categoria de cada aluna.

DA PROGRAMAÇÃO

1 – A **COPA UNIMED DE GINÁSTICA RÍTMICA 2023**, terá concurso único, as alunas farão apenas 01(uma) apresentação, não haverá concurso final.

DA PREMIAÇÃO

- Medalhas 1° ao 8° lugar - Geral por Categoria e Nível
- Troféus 1° ao 3° – Por Equipe por Categoria e nível (**Soma das 3 maiores notas da equipe.**)
- Todas as alunas não premiadas receberão medalhas de participação

- Equipe Campeã Geral: Troféu para a equipe campeã.

Para a pontuação da **Equipe Campeã Geral**, somente será contabilizada as notas da Equipe. 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.

- Para cada colocação obtida pelo clube, será atribuída uma pontuação conforme tabela abaixo. O clube com maior pontuação será o Campeão Geral.
- Para disputar a premiação Equipe Campeã Geral, a entidade deverá participar na Prova Individual em 4 (quatro) categorias, sendo no mínimo 1 (uma) ginasta em cada categoria.
- Caso não haja equipes nessas condições, deverá ser considerada a entidade com pelo menos 3 (três)



categorias, e assim sucessivamente.

Individual Geral		Por Equipe	
1º lugar	12 pontos	1º lugar	12 pontos
2º lugar:	10 pontos	2º lugar:	10 pontos
3º lugar:	08 pontos	3º lugar:	08 pontos
4º lugar:	06 pontos	4º lugar:	06 pontos
5º lugar:	04 pontos	5º lugar:	04 pontos
6º lugar:	03 pontos	6º lugar:	03 pontos
7º lugar:	02 pontos	7º lugar:	02 pontos
8º lugar:	01 pontos	8º lugar:	01 pontos

- Regras de desempate nas provas individuais:
- A ginasta com maior pontuação em Execução total, prevalecerá.
- A ginasta com as mais baixas faltas técnicas de Execução, prevalecerá.
- A ginasta com maior nota de Dificuldade total, prevalecerá.
- Se ainda houver empate, permanecerá empatadas.



INFORMAÇÕES GERAIS

- As músicas devem ser enviadas por email: aagmmaringa@gmail.com, em formato mp3 até dia 15/10/23 da competição com as seguintes especificações:

Nome do Colégio – Nome da Ginasta - Categoria – Nível – Aparelho

- As alunas deverão portar documento de Identidade que deverá ser entregue no Congresso Técnico para conferência de dados.

- A ordem de apresentação será feita por sorteio pela equipe organizadora e enviada aos participantes via email.



REGULAMENTO TÉCNICO
INDIVIDUAL NÍVEL – C

INDIVIDUAL MIRIM -
NÍVEL C





Faixa etária: de 07 a 08 anos completos em 2023.

Tempo dos exercícios: 1'15" a 1'30".






Prova: mãos livres

Música com palavras é opcional

REQUERIMENTO
S

BD 3+2	^		Salto Biche (0,10)
			Salto Tesoura (0,20)
	T		Equilíbrio em passé (0,10) ou
			Equilíbrio Lateral com ajuda em pé plano (0,20)



		Pivô em passé (0,10)
BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,30pts
Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 02 (duas) de livre escolha com maior valor		
	Onda corporal anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0.10pts (máx 01)	
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados de livre escolha. Valor de 0.10pts cada um	
	01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos . Valor de 0.20pts	
	01 (um) chainé. Valor 0,10pts	

1 – Dificuldade Corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 5 (cinco)

2 – Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 (um) e no máximo de 02 (dois) elementos de cada grupo.

3 – Será obrigatório no mínimo um elemento corporal de cada grupo dos listados acima 4 – Valor máximo de cada dificuldade: 0,30 pts

Penalidade:

0,30 para cada dificuldade a menos de cada grupo corporal 0,30 pela ausência da dificuldade corporal obrigatória

0,30 pela ausência da onda corporal

0,30 pela ausência do pré acrobático isolado

0,30 pela ausência de uma

sequência de pré acrobático

combinado 0,30 pela ausência

do chainé

ARTÍSTICO: - Nota final de 10pts no máximo, conforme Código de Pontuação de GR Obrigatório/: 02 (dois) passos de dança – despontuação de 0,50 por cada passo de dança ausente na coreografia.



EXECUÇÃO: Faltas Técnicas 10 pontos no máximo conforme Código de Pontuação de GR.

INDIVIDUAL PRÉ INFANTIL - NÍVEL - C










Faixa etária: de 09 a 10 anos completos em 2023.

Prova: mãos livres

Tempo dos exercícios:

1'15" a 1'30". Música com palavras é opcional

REQUERIMENTOS

BD 3+2	^		Salto Biche (0,10)
			Salto Tesoura (0,20)
	T		Equilíbrio em passé (0,10)
			Equilíbrio Lateral com ajuda (0,20)
			Pivô em passé (0,10)
BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,30pts	
Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 02 (duas) de livre escolha com maior valor			
	Onda corporal ântero-posterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0.10pts (máx 01)		
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados de livre escolha. Valor de 0.10pts cada um		
	01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. Valor de 0.20pts		
	01 (um) chainé. Valor 0,10pts		

1 – Dificuldade Corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 5 (cinco).

2 – Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e



rotação), mínimo de 01 (um) e no máximo de 02 (dois) elementos de cada grupo.

3 – Será obrigatório no mínimo um elemento corporal de cada grupo dos listados acima 4 – Valor máximo de cada dificuldade: 0,30 pts.

5 – As dificuldades de equilíbrio somente serão válidas quando mantidas por pelo menos 2 segundos.

Penalidade:

0,30 para cada dificuldade a menos de cada grupo corporal 0,30 pela ausência da dificuldade corporal obrigatória

0,30 pela ausência da onda corporal

0,30 pela ausência do pré acrobático isolado

0,30 pela ausência de uma sequência de pré acrobático

combinado 0,30 pela ausência do chainé

ARTÍSTICO: - Nota final de 10pts no máximo, conforme Código de Pontuação de GR Obrigatório/: 02 (dois) passos de dança – despontuação de 0,50 por cada passo de dança ausente na coreografia.

EXECUÇÃO:- Faltas Técnicas 10pts no máximo conforme Código de Pontuação de GR












INDIVIDUAL INFANTIL – NÍVEL - C

Faixa etária: de 11 a 12 anos completos em 2023.

Prova: mãos livres

Tempo dos exercícios: 1'15" a 1'30".

Música com palavras é opcional

REQUERIMENTOS			
BD 3+ 3	^		Salto Corsa (0,20)
			Salto Grand ecart (0,30)
	T		Equilíbrio em passé (0,10)
			Equilíbrio Lateral com ajuda (0,20)
	o		Pivô em passé (360° ou mais) (0,10)
			Pivô em atitude (360° ou mais) (0,20)
BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40pts	
Serão contabilizadas as 03 (três) DBs obrigatórias e as 03 (tres) DBs de livre escolha com maior valor			
	Onda corporal anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0.10pts (máx 01) e Onda corporal lateral – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo lateral . Valor 0.10pts (máx 01)		
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados de livre escolha. Valor de 0.10pts cada um		
	01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos . Valor de 0.20pts		
	02 (dois) chainés consecutivos. Valor 0,20pts		

1 – Dificuldade Corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 6 (seis)

2 – Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 (um) e no máximo de 03 (três) elementos de cada grupo.

3 – Será obrigatório no mínimo um elemento corporal de cada grupo dos listados acima

4 – Valor máximo de cada dificuldade: 0,40 pts

5 – As dificuldades de equilíbrio somente serão válidas quando mantidas por pelo menos 2 seg

Penalidade:

0,30 para cada dificuldade a menos de cada grupo corporal
0,30 pela ausência da dificuldade corporal obrigatória

0,30 pela ausência da onda corporal anteroposterior
0,30 pela ausência da onda corporal lateral

0,30 pela ausência do pré acrobático isolado

0,30 pela ausência de uma sequência de pré acrobático



combinado 0,30 pela ausência dos chainés consecutivos

ARTÍSTICO: - Nota final de 10pts no máximo, conforme Código de Pontuação de GR Obrigatório:
02 (dois) passos de dança – despontuação de 0,50 por cada passo de dança ausente na coreografia.

EXECUÇÃO:- Faltas Técnicas 10pts no máximo conforme Código de Pontuação de GR



INDIVIDUAL ABERTA – C




Faixa etária: de 12 anos em diante completos em 2023.

Provas: mãos livres

Tempo do exercício: 1'15" a 1'30"

Música com palavras é opcional.

REQUERIMENTOS

BD 3+ 4	^		Salto Corsa (0,20)
			Salto Grand ecart (0,30)
	T		Equilíbrio em passé (0,10)
			Equilíbrio Lateral com ajuda (0,20)
	o		Pivô em passé (360° ou mais) (0,10)
			Pivô em atitude (360° ou mais) (0,20)
BD's livres	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50pts		
Serão contabilizadas as 03 (três) DBs obrigatórias e as 04 (duas) DBs de livre escolha com maior valor			
	Onda corporal anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0.10pts (máx 01) e Onda corporal lateral – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo lateral . Valor 0.10pts (máx 01)		
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados de livre escolha. Valor de 0.10pts cada um		
	01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos . Valor de 0.20pts		
	02 (dois) chainés consecutivos. Valor 0,20pts		

1 – Dificuldade Corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 7 (sete)

2 – Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 (um) e no máximo de 03 (três) elementos de cada grupo.

3 – Será obrigatório no mínimo um elemento corporal de cada grupo dos listados acima

4 – Valor máximo de cada dificuldade: 0,50 pts

5 – As dificuldades de equilíbrio somente serão válidas quando mantidas por pelo menos 2 seg

Penalidade:

0,30 para cada dificuldade a menos de cada grupo corporal 0,30 pela ausência da dificuldade corporal obrigatória

0,30 pela ausência da onda corporal anteroposterior 0,30 pela ausência da onda corporal lateral

0,30 pela ausência do pré acrobático isolado

0,30 pela ausência de uma sequência de pré acrobático combinado 0,30 pela ausência dos chainés consecutivos



ARTÍSTICO: - Nota final de 10pts no máximo, conforme Código de Pontuação de GR Obrigatório:
02 (dois) passos de dança – despontuação de 0,50 por cada passo de dança ausente na coreografia.

EXECUÇÃO:- Faltas Técnicas 10pts no máximo conforme Código de Pontuação de GR










**REGULAMENTO TÉCNICO INDIVIDUAL -
NÍVEL – B**

Segue o Regulamento Escolar da Federação Paranaense de Ginástica

CATEGORIA MIRIM – NÍVEL B

- a) **Faixa etária:** de 07 a 08 anos completos em 2023.
- b) **Tempo dos exercícios:** 1'15" a 1'30".
- c) **Prova:** mãos livres
- d) **Música** com palavras é opcional

REQUERIMENTOS				
	BD 3+2	 (um à escolh a)	Cursa * OU Tesour a	Corsa. Impulso com 1 ou 2 pés e salta com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical. OU Tesoura
		 (um à escolh a)	Passé em pé plano  OU Perna 90° com tronco a frente hori- zontal 	Perna em passé. Manter no mínimo 2 segundos. Em pé plano - Valor: 0,10 pontos OU Perna livre no nível horizontal 90° - Tron- coinclinado a frente, com pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
				Pivot en passé (360° ou mais). Perna livre flexi- onada, joelho na altura horizontal posicionado em andedã OU em andeor, tronco na vertical.
		BD's livres		



Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 2 dificuldades corporais de livre escolha com o maior valor.	
)	Onda Corporal Anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (máximo 01).
B	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor 0,10 pts cada um.
	01 (uma) combinação de 02 (dois elementos) pré-acrobáticos. Valor 0,20 pts.
	01 (um) chainé. Valor 0,10 pts.

- a) Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 05 (cinco).
 b) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação): mínimo de 01 (um) e máximo de 02 (dois) elementos de cada.
 c) Obrigatório no mínimo um elemento corporal de cada grupo dos listados acima.
 d) Valor máximo de cada dificuldade: 0,30 pontos.

Penalidade:

0,30 para cada dificuldade a menos de cada grupo corporal. 0,30 pela ausência de dificuldade corporal obrigatória.

0,30 pela ausência de onda corporal total.

0,30 pela ausência de um pré-acrobático isolado. 0,30 pela ausência de uma sequência de pré-acrobático. 0,30 pela ausência do chainé



TABELAS DE PENALIDADES

DB

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldade Obrigatória	Ausência de no mínimo uma das obrigatórias de cada grupo corporal (despontuação por cada)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal T Λ T ∅ (penalidade para cada grupo corporal ausente)
		BD com um valor de base superior à 0,30
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a BD é repetida, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01

DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos (ML)	03 elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01
Chainé	01 chainé	Menos que 01

❖ ARTÍSTICO

Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.

Obrigatório: 2 passos de dança (despontuação de 0,50 por cada passo de dança ausente na coreografia)

❖ EXECUÇÃO

Faltas Técnicas: 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.














CATEGORIA PRÉ-INFANTIL – NÍVEL B

Faixa etária: de 09 a 10 anos completos em 2023.

Tempo dos exercícios: 1'15" a 1'30".

Prova: mãos livres

Música com palavras é opcional

REQUERIMENTOS				
	BD 3+2	 (um à escolha)	Corsa  * OU Tesoura 	Corsa. Impulso com 1 ou 2 pés e salta com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical. OU Tesoura
		 (um à escolha)	Passé em re-leve  OU Perna 90° com tronco a frente horizontal 	Perna em passé. Manter no mínimo 2 segundos em releve - Valor: 0,10 pontos OU Perna livre no nível horizontal 90° - Tronco inclinado a frente, com pé plano ou em releve (0,20 ou 0,30). Manter no mínimo 2 segundos.
				Pivot en passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em andedã OU em andeor, tronco na vertical.
		BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,30 pts.
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 2 dificuldades corporais de livre escolha com o maior valor.			
	Onda Corporal Anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (máximo 01).			
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor 0,10 pts cada um.			
	01 (uma) combinação de 02 (dois elementos) pré-acrobáticos. Valor 0,20 pts.			
	01 (um) chainé. Valor 0,10 pts.			

- Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 05 (cinco).
- Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação): mínimo de 01 (um) e máximo de 02 (dois) elementos de cada.
- Obrigatório no mínimo um elemento corporal de cada grupo dos listados acima.
- Valor máximo de cada dificuldade: 0,30 pontos.
- As dificuldades de equilíbrio somente serão válidas se forem mantidas por pelo menos 2 (dois) segundos.

Penalidade:

0,30 para cada dificuldade a menos de cada grupo corporal. 0,30

pela ausência de dificuldade corporal obrigatória.

0,30 pela ausência de onda corporal total.



0,30 pela ausência de um pré-acrobático isolado.

0,30 pela ausência de uma sequência de pré-acrobático.

0,30 pela ausência do chainé



TABELAS DE PENALIDADES

DB

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldade Obrigatória	Ausência de no mínimo uma das obrigatórias de cada grupo corporal (despontuação por cada)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal T Λ T ∅ (penalidade para cada grupo corporal ausente)
		BD com um valor de base superior à 0,30
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a BD é repetida, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01

DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos (ML)	02 elementos isolados	Menos do que 02
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01
Chainé	01 chainé	Menos que 01

❖ ARTÍSTICO

Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.

Obrigatório: 2 passos de dança (despontuação de 0,50 por cada passo de dança ausente na coreografia)

❖ EXECUÇÃO

Faltas Técnicas: 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.















CATEGORIA INFANTIL – NÍVEL B

Faixa etária: de 11 a 12 anos completos em 2023.

Tempo dos exercícios: 1'15" a 1'30".

Prova: mãos livres

Música com palavras é opcional

REQUERIMENTOS			
	BD 3+3  (um à escolha)	Cursa  OU Grand écart 	Cursa. Impulso com 1 ou 2 pés e salta com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical. Valor = 0,20 OU 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. Valor = 0,30
		 (um à escolha)	Passé em releve OU Perna livre lateral com ajuda 
		Passe  OU Attitude 	Pivot en passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em andedã OU em andeor, tronco na vertical. OU Pivot en attitude (360° ou mais). Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente.
	BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 3 dificuldades corporais de livre escolha com o maior valor.			
	Onda Corporal Anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor = 0,10 (máx 1) Onda corporal lateral - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo lateral. Valor = 0,10 (máx1) Obrigatório as duas ondas na coreografia.		
	03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor 0,10 pts cada um. 01 (uma) combinação de 02 (dois elementos) pré-acrobáticos. Valor 0,20 pts.		
	2 (dois) chainé consecutivos Valor = 0,20		

a) Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 06 (seis).



- b) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rota- ção): mínimo de 01 (um) e máximo de 03 (tres) elementos de cada.




- c) Obrigatório no mínimo um elemento corporal de cada grupo dos listados acima.
- d) Valor máximo de cada dificuldade: 0,40 pontos.
- e) As dificuldades de equilíbrio somente serão válidas se forem mantidas por pelo menos 2 (dois) segundos.

Penalidade:

- 0,30 para cada dificuldade a menos de cada grupo corporal. 0,30 pela ausência de dificuldade corporal obrigatória.**
- 0,30 pela ausência da onda anteroposterior 0,30 pela ausência da onda lateral**
- 0,30 pela ausência de um pré-acrobático isolado.**
- 0,30 pela ausência de uma sequência de pré-acrobático.**
- 0,30 pela ausência da série de chainé**
- 0,30 pela ausência do chainé**

TABELAS DE PENALIDADES

DB

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldade Obrigatória	Ausência de no mínimo uma das obrigatórias de cada grupo corporal (despontuação por cada)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal  (penalidade para cada grupo corporal ausente) BD com um valor de base superior à 0,40 Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a BD é repetida, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Onda Corporal	02 onda obrigatória	Menos do que 02
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01

DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos (ML)	03 elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01
Chainé	Série de 2 chainé	Ausência da Série

❖ **ARTÍSTICO**

Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.

Obrigatório: 2 passos de dança (despontuação de 0,50 por cada passo de dança ausente na coreografia)

❖ **EXECUÇÃO**

Faltas Técnicas: 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.



CATEGORIA ABERTA – NÍVEL B



Prova : BOLA

Faixa etária: a partir de 13 anos completos em 2023.

Tempo dos exercícios: 1'15" a 1'30".

Prova: mãos livres

Música com palavras é opcional

REQUERIMENTOS					
Exercício	Quantidade	BD	Obrigatório	Descrição	
	BD Mínimo 3 Máximo 7	T	1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.	
		^	1		
		o	1 (em ½ ponta)		
			BDs livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com valor máximo livre.
	W	Ondas totais: previstas no código de até no máximo Valor 0,30 pts (mínimo 02/ máximo 03 ondas serão contabilizadas).			
	R	Elementos Dinâmicos de Rotação (mínimo 01, máximo 4).			
	AD	Dificuldade do Aparelho (mínimo 01, máximo 15).			
		Acrobáticos: serão contabilizados até no máximo 3 acrobáticos (valor máximo de 0,30) executados de forma isolada ou em DA.			

- Os elementos Fundamentais serão avaliados de acordo com CoP FIG.
 - a) Dificuldade corporal: mínimo de 04 (quatro) e máximo de 07 (sete).
 - b) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação): mínimo de 01 (um) de cada.
 - c) Combinação de Passos de Dança: mínimo de 2 (dois).
 - d) Obrigatório no mínimo um pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
 - e) Elemento Dinâmico de Rotação (R): mínimo de 1 (um) e máximo 4 (quatro).
 - 1 elemento dinâmico de rotação poderá ser R1 (chainé ou rolamento a frente) com valor de 0,10.
 - f) Dificuldade de Aparelho (AD): mínimo de 1 (um).

Penalidade:

0,30 para cada dificuldade ausente de cada grupo corporal. 0,30 pela ausência de um giro na meia ponta.

0,30 pela ausência de menos de duas ondas corporais. 0,30 pela ausência de no mín 01 AD.

0,30 pela ausência de 01 elemento dinâmico de rotação.



Nota:

- ✓ As bonificações do Código de Pontuação de GR da FIG (troca de nível e eixo, recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico de Rotação (R).
- ✓ As exigências de Dificuldade do Aparelho (DA) são as mesmas descritas no Código de Pontuação de GR da FIG.



TABELAS DE PENALIDADES

DB

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Corporais	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal \wedge \top \circ (penalidade para cada grupo corporal ausente)
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a BD é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a BD, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Onda total	Mínimo de 02	Menos do que 02

DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Dinâmicos com Rotação	Mínimo de 01 Máximo 05	Ausência de no mínimo 01 Mais que 05
Dificuldade com Aparelho - AD	Mínimo 01	Ausência de no mínimo 01

❖ ARTÍSTICO

Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Con- federação Brasileira de Ginástica.

❖ EXECUÇÃO

Faltas Técnicas: 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.



REGULAMENTO TÉCNICO INDIVIDUAL NÍVEL - A

**Segue o Regulamento Técnico da Federação Paranaense de GR
NÍVEL II que será seguido pelo**

REGULAMENTO TÉCNICO TORNEIO NACIONAL – 2023 – GINÁSTICA RÍTMICA - CBG.

https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/0ec5a2ea8dde5f252ef59de756c2770d_6454e842a8b38.pdf

REGULAMENTO TÉCNICO INDIVIDUAL ELITE

Segue o Regulamento Técnico do Campeonato Brasileiro (CBG)

https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/f30e7b454977ce6125c5951d2c212ab4_641b1da6dc957.pdf