

**PORTARIA G.CEL 31/ 2025**  
**16ª COPA DE GINÁSTICA RÍTMICA DO ESTADO DE SÃO PAULO**

O Coordenador de Esporte e Lazer, no uso de suas atribuições legais, expede a presente Portaria que estabelece o Regulamento da 16ª Copa de Ginástica Rítmica do Estado de São Paulo.

**I - DOS OBJETIVOS**

**Artigo 1º** - A 16ª Copa de Ginástica Rítmica do Estado de São Paulo tem como objetivo divulgar, aprimorar e difundir a modalidade de Ginástica Rítmica no Estado de São Paulo.

**II - DO NÍVEL**

**Artigo 2º** - Será disputada em 2 (dois) Níveis: Iniciante e Intermediário.

Parágrafo 1º - **Iniciante** para ginastas que nunca competiram.

Parágrafo 2º - **Intermediário** para ginastas que já competiram, mas não se classificaram até o 6º lugar.

**III – DAS CATEGORIAS**

**Artigo 3º** - Será disputada nas seguintes categorias, com idades completas ou a completar no ano da realização do evento:

Ginástica Rítmica – sexo feminino

- Categoria A – de 07 e 08 anos. (2018, 2017)
- Categoria B – de 09 e 10 anos. (2016, 2015)
- Categoria C – a partir de 10 até 14 anos. (2015..... 2011) (Idêntico a Jogos Regionais)
- Categoria D – Livre - a partir de 10 (2015, 2014, 2013.....) (Idêntico a Jogos Regionais).

**IV – PERÍODO DE REALIZAÇÃO**

**Artigo 4º** - A 16ª Copa de Ginástica Rítmica do Estado de São Paulo será realizada anualmente, Final Estadual, organizada pela Secretaria de Esportes do Estado de São Paulo, por sua Coordenadoria de Esporte e Lazer em parceria com o município sede.

**Artigo 5º** - A 16ª Copa de Ginástica Rítmica do Estado de São Paulo será realizada no período de 04 a 07 de novembro de 2025.

**IV - CONGRESSO**

**Artigo 6º** - O Congresso Técnico será realizado no dia 03 de setembro, formato remoto, às 20h00. O link será enviado posteriormente.

**V - DA PARTICIPAÇÃO**

**Artigo 7º** - Poderão participar todas as Prefeituras e Entidades, com atividades relacionadas à Ginástica Rítmica no Estado de São Paulo.

**Artigo 8º** – Não será permitido à participação de ginastas que tenham obtido até a 6ª (sexta) classificação individual e/ou conjunto, no ano anterior (2024), nos seguintes eventos que seguem promovidos pelas Federações Estaduais, Confederação Brasileira de Ginástica e Secretarias Estaduais de Esporte, como:

- Campeonatos Estaduais (Federações Estaduais);
- Campeonatos Nacionais, Internacionais e Torneios Nacionais (Confederação Brasileira de Ginástica, Federação de Desporto Escolar do Estado de São Paulo, Confederação Brasileira de Desportos Escolares), presencial ou realizado de forma remota.
- Jogos Abertos do Interior (Secretarias Estaduais de Esporte de outro Estado).

**Parágrafo Primeiro** - Cada Prefeitura e/ou Entidade poderá participar com 01(uma) equipe completa (individual e conjunto) para cada Nível e Categoria.

**Parágrafo Segundo** – Será obrigatória a participação da equipe em todas as provas, conjunto e individuais, Trios, do Nível e da Categoria inscrita.

**Parágrafo Terceiro** - Nas provas individuais, a ginasta deverá ser inscrita de acordo com a faixa etária.

**Parágrafo Quarto** – Nas provas de conjunto será permitido subir de categoria, até 02 ginastas, a fim de complementar o conjunto e a partir desta opção, as ginastas passarão a fazer parte da categoria escolhida e não poderão competir no individual **ou trio**.

**Parágrafo Quinto** - Nas provas de conjunto serão inscritas 05(cinco) ginastas titulares e 02 (duas) reservas.

**Artigo 08** – Os órgãos promotores não se responsabilizarão por acidentes ocorridos com atletas antes, durante ou depois de qualquer competição cabendo às Entidades inscritas, às providências quanto às condições físico/clínica da ginasta para a prática da respectiva modalidade.

**Artigo 09** – São condições fundamentais para que uma ginasta participe da competição;

- Apresentar antes da sua participação nas competições RG original ou o digital do Aplicativo oficial (não serão aceitas fotos de documentos).
- Satisfazer a todas as exigências das Portarias e Regulamentos da SESP/CEL;
- A Atleta apenada pela Justiça Desportiva poderá ser inscrito desde que a pena termine até a data do evento.

## VI - DAS INSCRIÇÕES

**Artigo 10** – Os municípios deverão realizar as inscrições através de formulário próprio, estará disponível no site da SESP- [www.esportes.sp.gov.br](http://www.esportes.sp.gov.br), de 01 de julho a 20 de agosto de 2025.

**Parágrafo Primeiro:** O não cumprimento do cronograma estabelecido nos itens deste artigo implicará no impedimento de participação do município.

**Parágrafo Segundo:** As inscrições deverão ser encaminhada para o Email: [gcassione@sp.gov.br](mailto:gcassione@sp.gov.br) no prazo estabelecido.

**Parágrafo Terceiro** – As inscrições serão limitadas, de acordo com os alojamentos. Será respeitada a ordem cronológica das inscrições ate o limite, máximo, para cada categoria.

## VII - DAS PROVAS

**Artigo 12** – A 16ª Copa de Ginástica Rítmica será realizada uma única competição, com classificação e pontuação por categoria, distintas entre os participantes.

**Parágrafo Único** - Serão realizadas as seguintes Provas:

- Categoria A – de 07 e 08 anos. (2018, 2017)
  - Conjunto: **MÃOS LIVRES**
  - Individual: **Corda**
- Categoria B – de 09 e 10 anos. (2016, 2015)
  - Conjunto **MÃOS LIVRES**
  - Individual: **Bola**
- Categoria C – a partir de 10 até 14 anos. (2015.... 2011) (Idêntico a Jogos Regionais)
  - Conjunto: **5 MÃOS LIVRES**
  - Individual: **BOLA**
  - Trio: **3 FITAS**
- Categoria D – Livre - a partir de 10 anos (2015, 2014, 2013....) (Idêntico a Jogos Regionais).
  - Conjunto: **5 ARCOS**
  - Individual: **FITA**
  - Trio: **3 ARCOS**

**Artigo 13** – A área, o uniforme, os aparelhos utilizados e as músicas deverão estar de acordo com as normas oficiais da Federação Internacional de Ginástica - FIG.

**Parágrafo Primeiro** - As equipes participantes deverão apresentar as músicas gravadas em MP3, num pen-drive, com a identificação da categoria e prova, numa única pasta com todas as músicas, e, identificação do município, de forma visível.

**Parágrafo Segundo** - Será permitida música com palavras (cantada) para todas as provas, exceto **para individual de Mãos Livres**.

**Parágrafo Terceiro** - A responsabilidade da entrega e qualidade de gravação ficará a cargo da equipe participante.

**Artigo 14** – As notas das Provas de Conjunto, Trios e Individuais serão atribuídas à soma da Dificuldade e Execução, em todos os níveis e categorias.

**Parágrafo Primeiro** – As provas Individual e Trio, por nível e categoria terão única apresentação e a classificação será de acordo com a melhor pontuação entre os participantes, de cada nível e categoria.

**Parágrafo Segundo** - A Prova de Conjunto por nível e categoria terá única apresentação e a classificação será de acordo com a melhor pontuação entre os participantes, de cada nível e categoria.

**Parágrafo Terceiro** – A classificação final por nível e categoria será a soma das Provas de Conjunto, Trio e Individual.

**Artigo 15** – Durante as provas de conjunto, Trio e individual, será permitida a permanência apenas da(o) técnica(o), assistente técnica(o) e ginastas devidamente identificadas(os), na área de competição e/ou na área de aquecimento.

**Artigo 16** – Serão respeitadas as Regras da F.I.G: Código de Pontuação de GR Ciclo 2025/2028, e as devidas atualizações até a data da competição, com as adaptações que se fizeram necessárias para atender este evento.

**Artigo 17** – Em qualquer caso de empate para classificação, será decidida pela nota de Execução da apresentação do Conjunto; se persistir o empate será pela nota de Dificuldade do Conjunto, e assim por diante; permanecendo o empate será decidido pelo índice técnico da nota de Execução da prova do Individual.

**Artigo 18** – As equipes que abandonarem as disputas em qualquer categoria a(s) prova(s) serão desclassificadas e consideradas desistentes, ficando, ainda, sujeitas a outras penalidades que poderão ser aplicadas pelos órgãos judicantes da CEL.

**Parágrafo Primeiro** - Configuram abandono as seguintes situações:

- a) Deixar de comparecer depois de inscrito;
- b) Não comparecer no horário da competição programada;
- c) Desistir oficialmente da competição entre uma fase e outra;
- d) Comparecer ao local das competições e se recusar a competir.

**Parágrafo Segundo** – Configurado o abandono serão considerados nulos os resultados da equipe.

**Parágrafo Terceiro** – As Entidades, nos casos citados, deverão apresentar justificativa fundamentada por escrito, até 12 (doze) horas após o ocorrido, para apreciação da Chefia, que

poderá encaminhar à Comissão Disciplinar.

## **IX – COMPOSIÇÃO DAS DELEGAÇÕES**

**Artigo 19** – A Delegação de cada entidade poderá ser composta por:

- a) 01 (um) Chefe de Delegação;
- b) 03 (três) Técnicos, no máximo, um profissional para cada categoria;
- c) 01 (um) Assistente Técnico, no Máximo;
- d) 01 (um) Motorista;
- e) 09 (nove) ginastas por nível e categoria.

**Artigo 20** – O Chefe da Delegação representa a Entidade para todos os efeitos legais no decorrer do evento.

## **X – DOS TRANSPORTES - ALIMENTAÇÃO - HOSPEDAGEM**

**Artigo 21** – O Município sede deverá providenciar junto aos órgãos competentes e disponibilizar alojamento com chuveiros, e em bom estado de higiene e conforto para acomodar os atletas, dirigentes das delegações e equipe de arbitragem.

**Parágrafo Primeiro** – Cada Entidade será responsável por levar colchões para o evento.

**Parágrafo Segundo** – Cada entidade será responsável pela boa conservação dos alojamentos que lhes forem reservados, obrigando-se a acatar as ordens disciplinares e a indenizar o Comitê Organizador pelas avarias verificadas no material posto a sua disposição.

**Parágrafo Terceiro** – As Entidades que não fizerem a opção de hospedagem, nos alojamentos disponibilizados pelo município sede, deverão descartar através de ofício encaminhado diretamente ao chefe do Comitê Organizador.

**Parágrafo Quarto** - Cada participante deverá levar roupa de cama, banho.

**Parágrafo Quinto** – O Chefe da Delegação comunicará ao Comitê Organizador com 24 (vinte e quatro) horas de antecedência, a hora em que a delegação deixará o Município-sede, para fim de vistoria nos respectivos alojamentos.

**Parágrafo Sexto**– É proibida a permanência de pessoas que não constem nas Relações Nominais permanecerem ou desfrutarem da alimentação e hospedagem nos alojamentos sem autorização do Chefe do Comitê Dirigente.

**Artigo 22** – Os transportes serão de responsabilidade das entidades participantes.

## **XI – DA ARBITRAGEM**

**Artigo 23** – A arbitragem será de responsabilidade da Secretaria de Esportes. Os árbitros deverão ser obrigatoriamente, cadastrados no Sistema Integrado de Cadastro da CEL e serão designados pelo Núcleo de Arbitragem da CEL.

## **XII – DA JUSTIÇA DESPORTIVA**

**Artigo 24** – O atleta, técnico, assistente técnico e dirigente em comportamento anti-desportivo, dentro ou fora da área de competição será feito relatório ao Chefe do Comitê Dirigente, ficando, sujeitas a outras penalidades que poderão ser aplicadas pelos órgãos judicantes da CEL.

**Artigo 25** – O prazo para os Municípios interporem representações será de 03(três) horas após o término da competição, desde que acompanhadas de provas. Após esse prazo o resultado estará

automaticamente homologado, não cabendo mais representações.

**Artigo 26** – A Justiça Desportiva será exercida pela Comissão Disciplinar Especial.

**Parágrafo Primeiro** - Nos termos do Artigo 217, § 1º, da Constituição Federal, para se recorrer ao Poder Judiciário será necessário esgotarem-se todas as vias da Justiça Desportiva, citado no Parágrafo Único do Artigo 1º do Código de Justiça Desportiva da CEL.

**Parágrafo Segundo** – O prazo para apresentação de recurso às decisões das Comissões Disciplinares Permanentes ou Comissão Especial será de 10(dez) dias contados a partir do momento em que tais decisões foram prolatadas.

### **XIII – DA PUBLICIDADE**

**Artigo 27** – A publicidade de qualquer gênero só poderá ser realizada mediante autorização expressa da SESP-CEL, cabendo a esta, lugar de destaque em todas as inserções, com exceção da constante dos uniformes de jogos e competições dos municípios participantes.

### **XIV – DO CERIMONIAL E DA PREMIAÇÃO**

**Artigo 28** – No Cerimonial de Abertura deverão participar, obrigatoriamente. Todas as delegações e autoridades, devidamente uniformizados/trajados, caso contrário, estarão impedidos de participar do cerimonial de premiação.

**Artigo 29** – Ao Campeão, Vice-Campeão e 3º Colocado de cada nível e categoria será conferido um troféu de posse definitiva oferecida pela SESP-CEL e Município-sede.

**Artigo 30** – A SESP-CEL e o Município-sede oferecerão medalhas a todos os atletas, técnicos e assistentes técnicos classificados em 1º, 2º, 3º e 4º lugares de cada categoria, nível e prova e/ou aparelho.

**Parágrafo Único** - Durante o Cerimonial de Premiação os atletas, técnicos e assistentes técnicos deverão estar devidamente uniformizados.

### **XV - DISPOSIÇÕES GERAIS**


**Artigo 31** - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Técnica do evento.








**Artigo 32** - Esta portaria entrará em vigor na data de sua publicação.

**REGULAMENTO ESPECÍFICO DA COPA DE GINÁSTICA RÍTMICA – 2025**












**CATEGORIA "A" – (07 e 08 anos)**

**CATEGORIA "B" – (09 e 10 anos)**

❖ **CONJUNTO – MÃOS LIVRES** 













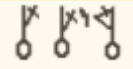
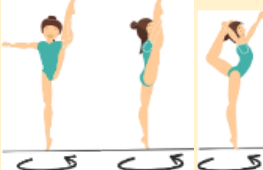


<b>Exigências</b>	
<b>Dificuldades Corporais</b> <b>Mínimo 3 – Máximo 5</b>	
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)	
Saltos 	Min.1
Equilíbrios 	Min.1
Rotações 	Min.1
Valor máximo da <b>DB</b> 0,40 pts 2	
Dificuldades de livre escolha <b>DB</b> (1  +1  +1  + 2 DB livres = <b>5DB</b> )	
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados de grupos diferentes dos utilizados nas Colaborações, livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP. Valor: 0,10 cada
	01 combinação de 02 elementos pré acrobaticos, elementos de grupos diferentes das Colaborações.
<b>W</b>	02 (duas) ondas totais do corpo, diferentes de livre escolha Valor: 0,10 cada
<b>DC</b>	<b>CR</b> <b>CC</b> Min. 3 – Máx. 8 (na ordem de execução) Colaboração com rotação, mínimo 02 Colaboração sem rotação, mínimo 02




❖ **PROVA INDIVIDUAL – APARELHOS CORDA** 

<b>Exigências</b>	
<b>Dificuldades Corporais</b> <b>Mínimo 3 – Máximo 5</b>	
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)	
Saltos 	Min.1
Equilíbrios 	Min.1
Rotações 	Min. 1
<b>Valor máximo da BD 0,40 pts</b>	
2 Dificuldade de livre escolha <b>DB</b> (1  +1  +1  +2DB livres=5DB)	
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP. Podem ser realizados na DA. Valor: 0,10 cada
	Elementos pré-acrobáticos diferentes no Risco (opcional).
<b>W</b>	02 (duas) Ondas totais do corpodiferentes de livre escolha Valor: 0,10 cada
<b>R</b>	Máximo 01 (opcional)
<b>DA</b> (Dificuldade do Aparelho)	Mínimo 01 – Máximo 10 (em ordem de execução), sendo permitido, no máximo 02 com elemento acrobático e 05 com DBs.
<b>Elementos Fundamentais Especificos do Aparelho</b>	Corda:  2  2  1  1






**CATEGORIA "C" – DE 10 a 14 ANOS (idêntico a Jogos Regionais)**

**PROVA DE CONJUNTO – 5 MÃOS LIVRES**

<b>Exigência DB</b>	
<b>Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,60</b> <b>Mínimo 3 – Máximo 6</b>	
<p><b>DB</b> (Dificuldades Corporais)</p> <p>Saltos  Min.1</p> <p>Equilíbrios  Min.1</p> <p>Rotações  Min. 1</p>	<p style="text-align: center;"><b>DB (obrigatórias)</b></p> <p>- Salto Espacato com coluna ou "Bouclé"</p> <p>Símbolo:   </p> <p>Ou</p> <p>- Salto "jeté en tournant"</p> <p>Símbolo  </p> <hr/> <p>- Equilíbrio "Grant écart" sem ajuda (se manter por 2 segundos, pé plano)</p> <p>Símbolo:  </p> <p>Ou</p> <p>- Equilíbrio "Bouclé"</p> <p>Símbolo:  </p> <hr/> <p>- Rotação, mínimo 360°, posição "Grand écart" a frente ou lateral ou bouclé com ajuda</p> <p>Símbolo:  </p>
<p>Valor máximo da BD 0,60 pts + 3 DB livre escolha</p>	
<b>W</b>	<p>Onda total do corpo - Mínimo 1 Valor: 0,20 pontos para a execução correta</p>
<b>Elemento Específico obrigatório</b>	<p>"Passé" ao lado an dehor 720° A preparação inicia na 5ª posição em relevê, seguido de 4ª posição relevê, demi pliê e giro an dehor</p> <p>Símbolo:  </p> <p>Valor: 0,20 pontos para a execução correta</p>

<b>Rotação</b>	- 2 chainés consecutivos  Símbolo: Valor: 0,20 pontos para a execução correta.		
<b>Exigência DA</b>			
<b>Isolado</b> 	02 elementos pré-acrobáticos <b>isolados</b> à livre escolha (diferentes das Colaborações) Obs: Rotações dos grupos de 2 a 13 enunciados no CoP.  0,10 para cada pré-acrobático isolado		
<b>Séries</b> 	Série: 1 combinação de 2 reversões para a frente alternando as pernas com um passo intermediário; <b>OU</b> 2 estrelas alternando as pernas com um passo intermediário. Braços ao lado da orelha durante a execução. O terceiro pré-acrobático é de livre escolha e pode ser antes ou depois das reversões/estrela. O terceiro Pré-acrobático deve ser diferente dos isolados. Valor: 0,30 pontos para a execução correta.		
<b>DC</b>	Min. 06 – Máx. 10 (na ordem de execução)	CC	Min. 3
		CR	Min. 3

❖ **TRIO: 3**  **(FITAS)**

<b>Exigências DB</b>			
<b>Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,60</b> <b>Mínimo 3 – Máximo 6 (DB e DE)</b>			
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)	<b>DE</b> (dificuldade de Troca) Mínimo 2 - (Valor máximo 0,60)		
Saltos  Min.1 Equilíbrios  Min.1 Rotações  Min. 1	1 Dificuldade de livre escolha <b>DB</b> ou <b>DE</b>		
<b>W</b>	1 R livre (optativo)		
	Ondas totais do corpo - Livre Valor: 0,20 pontos para a execução correta de uma Onda Total.		
<b>Exigência DA</b>			
<b>DC</b> (dificuldade de colaboração)	Min. 03 – Máx. 08 (na ordem de execução)	CC	Min. 1
		CR	Min. 1
		 e/ou 	Min.1 (isolado)

**Observações:**

As orientações para Conjunto e Trios a seguir estão no Regulamento, Campeonato Brasileiro de GR "Ilona Peuker" – CBG: [www.cbginastica.com.br](http://www.cbginastica.com.br)



### **DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS – CATEGORIA INFANTIL**

- O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do COP.
- No exercício Mãos Livres, o conjunto deverá apresentar as dificuldades obrigatórias dentro do seu exercício.  
**Penalidade:** 0,30 por cada dificuldade corporal obrigatória ausente.
- As dificuldades obrigatórias devem ser executadas simultaneamente pelas 5 ginastas. Caso não seja executada simultaneamente, a dificuldade será válida com uma **penalização** de 0,30 ptos.

### **DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA**

O valor base máximo do DB corresponde à categoria Infantil é de 0,60 pontos. Se um conjunto/trio apresentar uma dificuldade maior que este valor, a dificuldade não será avaliada e terá penalização de 0,30 pontos.

### **VALIDAÇÃO DAS DIFICULDADES CORPORAIS**

As dificuldades serão válidas se:

- Executadas de acordo com os requisitos descritos nas tabelas de dificuldade. No caso das dificuldades obrigatórias, as mesmas devem seguir os requisitos descritos nesse regulamento. Pode se tolerar os desvios da forma (execução), listados no CoP.
- No exercício de mãos livres, as dificuldades de equilíbrio obrigatórias devem ser mantidas por 2 segundos. Os equilíbrios mantidos somente por 1 segundo não serão válidos como DB, mas terão penalização da execução técnica por forma não mantida.
- Na categoria Infantil, os pivots fouettes serão avaliados até o máximo de 0,60 pt.
- A DB deve ser executada por todas as 5 ginastas (3 no trio) para ser válido. As dificuldades não serão válidas se não forem realizadas pelas 5 ginastas (3 no trio) por um erro de composição ou falha técnica de uma ou mais ginastas.

### **DIFICULDADES DE TROCA**

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 e/ou longos são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida.
  
- A altura requerida para considerar um lançamento alto é mais de duas vezes a altura da ginasta;
- Para a categoria Infantil 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
- Os valores e critérios das trocas seguem o COP.
- Se um conjunto/trio executa critérios adicionais com valor superior ao permitido, serão avaliados até o valor máximo (não se penaliza)

### **ONDA CORPORAL**

- Onda obrigatória livre
- Não é possível executar a onda corporal obrigatória conectada a dificuldades corporais (DB) nem a dificuldades de troca (DE)
- Avaliação da Onda (W): As ondas devem ser executadas pelas 5 ginastas (3 nos trios) para que sejam válidas, das seguintes formas:
  - Simultaneamente ou em rápida sucessão;
  - Deve executar-se um único tipo de onda.
- Um exercício com menos de 1 Onda Corporal obrigatória será penalizado em 0.30 pela ausência.

## ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS (6)

Os elementos pré-acrobáticos podem se apresentar isolados ou combinados.

- Estes elementos se contabilizarão em ordem de execução
- Penalização: 0,30 pts por cada pré-acrobático/combinado ausente
- É possível executar o mesmo grupo de elemento pré-acrobático isolados, uma vez no DE ou R.

CATEGORIA	Nº DE PRÉ-ACROBÁTICOS ISOLADOS	VALOR
INFANTIL	2 6 (2 grupos diferentes)	0,10 ptos cada um

- Não é possível executar elementos pré-acrobáticos obrigatórios conectados com as dificuldades corporais (DB). Se um elemento pré-acrobático estiver conectado a uma DB, o elemento pré-acrobático não será avaliado, não se penaliza.
- Os elementos pré-acrobáticos obrigatórios devem ser executados pelas 5 ginastas para que ser válido. Deve ser o mesmo elemento para as 5 ginastas e pode executar-se simultaneamente ou em rápida sucessão.
- Pré-acrobáticos Combinados (Exercício ML)
  - A combinação deve seguir a exigência do regulamento.
- A série de pré-acrobáticos segue a regra dos R para os conjuntos.



## ELEMENTOS DINÂMICOS DE ROTAÇÃO (R)

- Definição: uma combinação de um lançamento alto, 2 ou mais elementos dinâmicos com rotação e uma recuperação do aparelho + critérios livres
- É possível executar o mesmo grupo de elemento pré-acrobático isolados, uma vez no DE ou R.

## DIFICULDADE COM COLABORAÇÃO

- Se um conjunto/trio realizam, mas do que a quantidade de DC permitida, não se conta e não se penaliza

## TIPOS DE COLABORAÇÕES

BASE	DESCRIÇÃO
0,20	
CR	Colaboração com lançamento alto do aparelho. Rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
CC	Colaboração sem lançamentos altos ou longos do aparelho
	Colaboração com lançamentos de múltiplos aparelhos
	Colaboração com recepções de múltiplos aparelhos

- É possível executar DCs 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).
- O mesmo acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR;
- A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do COP.

**ATENÇÃO:** Nos exercícios de **mãos livres**, categoria infantil:

- a CC deve ser realizada sem pré-acrobático ou rotações verticais
- a CC deve ter passagens por dentro/por cima/ ou através para serem válidas
- As "séries" como critério para a CR, só podem ser realizadas um máximo de **2 vezes**.

## ARTÍSTICO

### PASSOS DE DANÇA

- Cada composição dever ter no mínimo 3 passos de dança. Cada ausência será penalizada em 0,30 pts cada vez

### TIPOS DE TRABALHO COLETIVO

Nos exercícios mãos livres cada composição deve apresentar no mínimo 2 tipos de trabalho coletivo

- 2 sincronizações
  - 2 contrastes
  - 2 corais
  - 2 rápidas sucessões ("canon")

**Penalização** pelo árbitro de artístico por ausência de trabalho coletivo cada vez 0,30 pts














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







### EXECUÇÃO

- A nota final de execução: partirá de 10 pontos, conforme o COP.










### ❖ Individual: Mãos Livres

Exigências	
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,60 Mínimo 3 – Máximo 6 de valor mais alto	
<p><b>DB (Dificuldades Corporais)</b></p> <p>Saltos  Min.1</p> <p>Equilíbrios  Min.1</p> <p>Rotações  Min. 1</p>	<p><b>DB (obrigatórias)</b></p> <p>- Salto Espacate  Símbolo:  <b>OU</b></p> <p>- Salto "Jeté em tournant"  Símbolo: </p> <p>- Equilíbrio "Grant écart"  Símbolo:  <b>OU</b></p> <p>- Equilíbrio "Boucle"  Símbolo: </p> <p>- Rotação, mínimo 360°, posição "Grant écart" (frente, lateral) ou "Boucle", todos com ajuda. </p> <p><b>OU</b></p> <p>- Pivô "em Passé", mínimo de 360° (perna flexionada a frente ou lateral) </p>
+ 2 DB de base livre (1 com valor 0,60 máximo e 1 com valor livre)	
<b>W</b>	Livre
<b>Elemento Específico obrigatório</b>	"Passé" ao lado an dehor 720° A preparação inicia na 5ª posição em relevê, seguido de 4ª posição relevê, demi pliê e giro an dehor

	<p>Símbolo:  </p> <p>Valor: 0,10 pontos para a execução correta</p>
<b>Exigência DA</b>	
<p><b>Isolado</b></p> <p></p>	<p>- 02 elementos pré-acrobáticos <b>isolados</b> e diferentes, livre escolha (diferentes das Colaborações)</p> <p>Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.</p> <p>Valor: 0,10 para cada pré-acrobático isolado</p>
<p><b>Séries</b></p> <p></p>	<p>Série:</p> <p>1 combinação de 2 reversões para a frente alternando as pernas com um passo intermediário;</p> <p><b>OU</b></p> <p>2 estrelas alternando as pernas com um passo intermediário. Braços ao lado da orelha durante a execução.</p> <p>O terceiro pré-acrobático é de livre escolha e pode ser antes ou depois das reversões/estrela. O terceiro Pré-acrobático deve ser diferente dos isolados.</p> <p>Valor: 0,30 pontos para a execução correta.</p>
<p><b>Rotações</b></p>	<p>- 2 chainés consecutivos</p> <p>Símbolo:  </p> <p>Valor: 0,20 pontos para a execução correta.</p>

❖ **Individual: BOLA**







<b>Exigências</b>		
<b>Dificuldades Corporais – até valor de 0,60</b> <b>Mínimo 3 – Máximo 6 (de valor mais alto)</b>		
<b>Dificuldades Corporais (mínimo 1 de cada grupo corporal)</b>		
<b>Saltos</b> 	<b>Equilíbrios</b> 	<b>Rotações</b> 
<b>R</b>	<p>1 <b>R</b> com 2 chainé + critérios livres</p> <p>1 <b>R</b> com 2 rotações diferentes do chainé + critérios livres</p>	
<b>Exigências DA</b>		
<b>Mínimo 1 – Máximo 10 (em ordem de execução)</b>		
Máximo 2 DAs coordenadas com pré-acrobático (sem penalidade, apenas não serão avaliadas mais de 2 DA com pré-acrobático)		
<b>Bola</b>	<p>Elementos fundamentais do aparelho obrigatórios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rolamentos em 2 segmentos</li> <li>• 1 movimento em oito</li> <li>• 1 série de quicadas rítmicas</li> </ul>	
<b>Grupos Técnicos Obrigatórios</b>	<p>Bola:  ,  ,  , </p>	





**CATEGORIA "D" – LIVRE - a partir de 10 anos (idêntico a Jogos Regionais)**

**PROVA DE CONJUNTO – 5 ARCOS**










<b>Exigências DB</b>			
<b>Dificuldades Corporais Mínimo 3 – Máximo 6</b>			
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)		<b>DE</b> (dificuldade de Troca)	
<b>Saltos</b>	 <b>Min.1</b>	Mínimo 3	
<b>Equilíbrios</b>	 <b>Min.1</b>		
<b>Rotações</b>	 <b>Min. 1</b>		
<b>W</b>	Ondas totais do corpo -Mínimo 2		
<b>R</b>	Máximo 1 (opcional)		
<b>Exigências DA</b>			
<b>DC</b>	Min. 3 – Máx. 10 (na ordem de execução)	CC	Min. 2
			Min. 2 isolados (1 de cada tipo)
		CR	Min. 2

❖ **TRIO: 3**  **(FITAS)**

<b>Exigências DB</b>		
<b>Dificuldades Corporais – Mínimo 3 – Máximo 6</b>		
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)		<b>DE</b> (dificuldade de Troca)
Saltos	 Min.1	Mínimo 3
Equilíbrios	 Min.1	
Rotações	 Min. 1	
<b>Exigência DA</b>		
<b>Mínimo 6 – Máximo 10</b>		
<b>Dificuldade de Colaboração</b>	<b>CC</b>	Mínimo 2
	<b>CR</b>	Mínimo 2
		Mínimo 2 (isolados/ um de cada)

- Prova Individual - **FITA**



Exigências			
	^	<b>1</b>	<b>Dificuldades Corporais</b>  <b>Mínimo 3 (um de cada grupo corporal)</b> <b>Máximo 8 (de maior valor)</b>
	T	<b>1</b>	
	o	<b>1</b> (em 1/2 ponta)	
	<b>W</b>	<b>2 Ondas totais</b> à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (máximo 02).	
	<b>R</b>	Máximo 2	
	<b>DA</b> (Dificuldade do Aparelho)	Mínimo 01 - Máximo 15 (em ordem de execução)	
<b>Grupos Técnicos Obrigatórios</b>	Fita:  ou  ;  ;  ;  ;  .		

**Observação:** Esta categoria está baseada no Código de Pontuação 2025-2028.