



Federação Riograndense de Ginástica  
Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica  
Fundada em 26 de maio de 1962

# **COPAS ESCOLARES DE GINÁSTICA RÍTMICA 2012**

**– CADERNO DE REGRAS –**

Atualização: Caroline Wilnes Benitez, Johanna Coelho Von Mühlen,  
Roberta Dornelles Cassel e Tatiane Tomazzoni dos Santos

Porto Alegre, março de 2012.

## **APRESENTAÇÃO**

As Copas Escolares de Ginástica Rítmica da Federação Riograndense de Ginástica têm como objetivo proporcionar aos seus praticantes uma vivência nesta bela modalidade, através de um programa de elementos obrigatórios corporais e com aparelhos de acordo com categorias e níveis específicos, visando o aperfeiçoamento constante dos(as) ginastas, sem esquecer do aspecto lúdico, principalmente nas coreografias de conjunto.

Esperamos com nossa proposta satisfazer as expectativas daqueles que trabalham com as Copas Escolares, contando com a colaboração dos mesmos para a continuidade de seu sucesso.

**A partir do ano de 2011, o programa foi incrementado com novas possibilidades de participação:**

- **meninos;**
- **peessoas com necessidades especiais e**
- **“master”.**

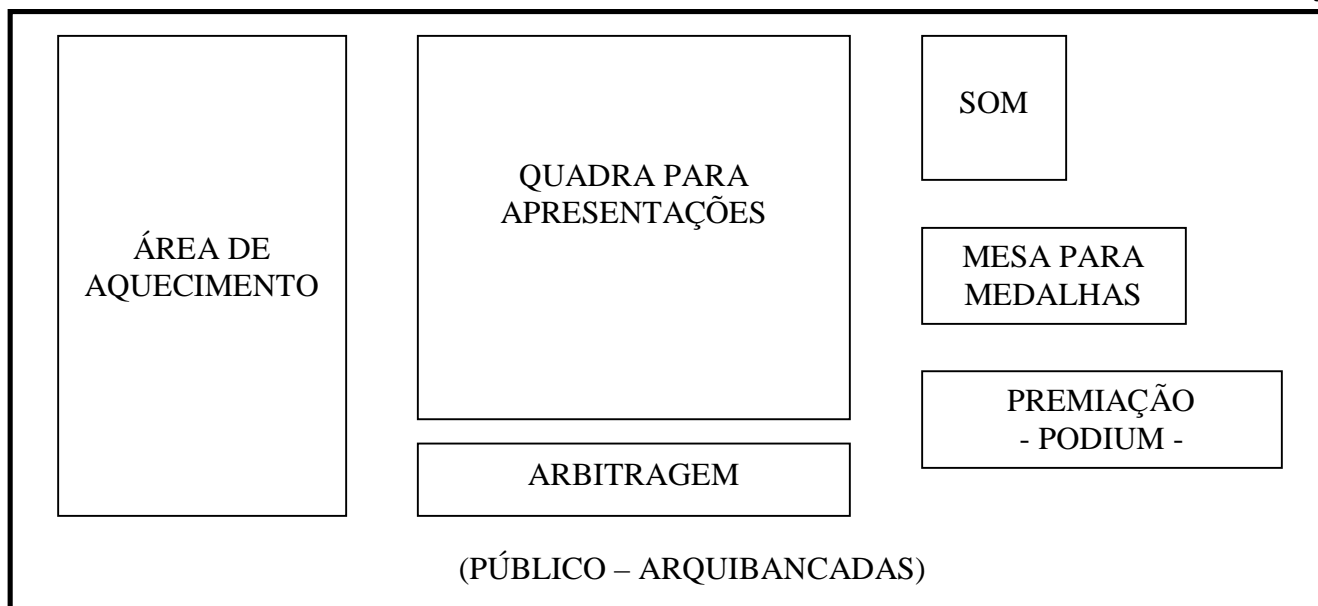
### **Regulamento Geral**

**PARTICIPANTES:** Poderão participar todos os ginastas praticantes de GR no nível de iniciação ou escolinha. As ginastas que participam das Copas Escolares poderão participar das etapas do Torneio Estadual (antiga 2ª divisão) e também da Taça RS (ver regulamentos específicos). O número máximo de ginastas participantes em cada Copa Escolar é de 600. A participação depende da ordem de inscrição.

**Importante: Conforme ofício 0019/2010 somente poderão participar de Copas Escolares as entidades que, pelo menos, um de seus técnicos ou auxiliares tenha participado do Curso de Copas Escolares de GR. Essa medida será aplicada gradativamente, a partir do ano de 2010.**

Lembramos que o técnico responsável deve estar com seu cadastro atualizado junto à secretaria da FRG.

**OFICIALIZAÇÃO:** A entidade organizadora deverá solicitar o evento anteriormente, por escrito a FRG. A entidade sede é responsável por todo o evento: Premiação, espaço físico, material que ofereça segurança aos participantes, organização técnica (em consulta com a direção da FRG) e transporte da arbitragem (se necessário). (Sobre as Sedes ler Regulamento Geral da FRG). Segue abaixo sugestão para organização do espaço de apresentação:



**CAUÇÃO:** A entidade organizadora deverá pagar uma caução de R\$1.000,00 (um mil reais), em cheque nominal à FRG, no ato da assinatura do contrato que deverá ser feito até 30 (trinta) dias após a primeira reunião (Assembléia). Este valor será devolvido logo que a entidade preste conta dos valores devidos à FRG após o evento. Este cheque será depositado 15 dias após a realização do evento se a prestação de contas não for feita, ou se a entidade desistir de promover a Copa.

**ARBITRAGEM:** Sob responsabilidade do Comitê Técnico de GR da FRG e composta por árbitros capacitados pela mesma.

**PREMIAÇÃO:** A entidade sede é responsável por medalhas de participação e certificados, sendo que as medalhas deverão ser iguais para todos os ginastas. Prêmios extras ou brindes ficam a cargo do organizador.

**SUPERVISÃO:** A entidade organizadora deverá ter somente um membro responsável pela organização local durante a Copa. O responsável deverá ser professor de Educação Física e possuir registro no Conselho. Para cada Copa a FRG definirá um supervisor integrante do Comitê Técnico.

**INSCRIÇÕES:** Devem ser feitas diretamente na FRG, enviadas pelo correio ou através do e-mail [fginastic@frginastica.com.br](mailto:fginastic@frginastica.com.br) até **a quarta-feira 17 dias antes do evento**, em papel timbrado da entidade participante, juntamente com a inscrição deverá ser enviado a cópia do comprovante de pagamento que pode ser via fax (51 – 32394430).

Após esta data, as inscrições poderão ser feitas mediante pagamento de multa por atraso (conforme código de taxas FRG) e se, porventura, houver alguma desistência, não será feita a devolução do

valor da inscrição. O pagamento deve ser feito via DOC bancário para o organizador do evento (o número da conta deverá constar nas informações do evento). A substituição de ginastas poderá ser realizada somente até 02 dias após o término do prazo de inscrição.

**Valor de inscrição:**

**Inscrições de Entidades Filiadas – R\$ 22,00 por ginasta**

**Inscrições de Entidades não Filiadas – R\$ 32,00 por ginasta**

**Repasse FRG quando a sede da Copa for uma Entidade Filiada:**

**Entidades participantes Filiadas – R\$ 4,00 por ginasta**

**Entidades participantes não Filiadas – R\$ 11,00 por ginasta**

**Repasse FRG quando a sede da Copa for uma Entidade NÃO Filiada:**

**Entidades participantes Filiadas – R\$ 6,00 por ginasta**

**Entidades participantes não Filiadas – R\$ 13,00 por ginasta**

**Importante:**

- Na ficha de inscrição (ANEXO 1 Individuais e ANEXO 2 Conjuntos) deverá constar **O PRIMEIRO E O ÚLTIMO NOME DE CADA GINASTA.**
- As fichas de avaliação (ANEXOS 3, 4, 5 ou 6) devem vir preenchidas corretamente pelo professor responsável, nunca pelos ginastas e devem ser entregues na FRG ou no dia do evento;
- É de responsabilidade da equipe de arbitragem verificar se todas as fichas foram entregues e se estão preenchidas corretamente. Caso contrário, o arbitro deverá procurar o professor responsável, efetuando as correções necessárias;
- Dentro da programação das Copas Escolares, será permitido que as entidades realizem apresentações de diferentes grupos de ginastas e/ou de ginastas destaques podendo estas também ser convidadas pela FRG. Essas apresentações poderão acontecer na abertura, intervalo e/ou encerramento e devem ser previamente confirmadas e combinadas com o organizador do evento o qual deverá comunicar a FRG. O tempo total de apresentações não poderá ultrapassar 10 minutos;
- Toda e qualquer informação que não constar neste caderno deverá ser solicitada ao Comitê Técnico de GR da FRG sempre por escrito.

## GENERALIDADES

A partir do ano de 2010, o Programa de Copas Escolares de GR é dividido em duas possibilidades: Individual e Conjunto. Os ginastas poderão participar nas duas possibilidades, de acordo com a opção de seu (sua) professor(a).

Além dessa separação, o programa é dividido por categorias, isto é, por **faixas etárias** (através de letras) e por **níveis**, os quais se referem aos aparelhos (através de numeração), conforme a tabela abaixo.

CATEGORIAS	NÍVEIS – Módulo I	NÍVEIS – Módulo II
	NÍVEL 1 - Mãos Livres	NÍVEL 1 - Corda
<b>A</b> - até 9 anos	NÍVEL 2 - Corda	NÍVEL 2 - Bola
<b>B</b> - 10 a 12 anos	NÍVEL 3 - Bola	NÍVEL 3 - Arco
<b>C</b> - 13 a 17 anos	NÍVEL 4 - Arco	NÍVEL 4 - Fita
<b>MASTER – 18 anos em diante</b>	NÍVEL 5 - Maças ou Fita*	NÍVEL 5 - Maças
	NÍVEL 6 - Corda e Bola	NÍVEL 6 - Corda e Bola
	NÍVEL 7 - Bola e Arco	NÍVEL 7 - Bola e Arco
	NÍVEL 8 - Arco e Fita	NÍVEL 8 - Arco e Fita
	NÍVEL 9 - Corda e Maças	NÍVEL 9 - Corda e Maças
	NÍVEL 10 - Maças e Fita	NÍVEL 10 - Maças e Fita
	*Nível 5 aparelho a escolha.	

- A idade do ginasta é considerada aquela que ela completa no ano do evento em que ele está participando.
- É sugerido que para ingressar na Copa Escolar o ginasta participe na primeira vez do NÍVEL 1. As trocas de níveis encontram-se especificadas posteriormente.
- Após passar por todos os níveis do Módulo I, os conjuntos iniciam o Módulo II, as regras específicas são descritas mais ao final deste caderno.
- Os aparelhos podem ser de tamanhos reduzidos (infantis). A fita deve ter no mínimo 4 metros de comprimento. Para os conjuntos os aparelhos deverão ser do mesmo tamanho, podendo variar quanto à cor. É permitido o uso de até dois aparelhos reservas, por conjunto, que devem ser colocados ao lado do limite da área de competição (tapete), da mesma maneira prevista nas competições tradicionais de GR.
- Como todos os exercícios da GR são feitos no solo, recomendamos a utilização de um tapete de GR (13m x 13m), tiras de tapete ou simplesmente um piso liso. A única superfície que não é permitida é o cimento e/ou asfalto.
- A cada 5 passagens de nível, as ginastas receberão uma premiação diferenciada dada pela Federação em reconhecimento ao seu progresso dentro do programa de Copas Escolares. Este

dados deverá ser solicitado por seu professor e confirmado pela FRG, no momento da inscrição na competição.

- Participação de meninas e meninos: as regras de participação serão iguais para ambos. Os conjuntos poderão ser exclusivamente de meninas ou meninos e também mistos.
- Participação de pessoas com necessidades especiais: os professores de alunos com necessidades especiais devem entrar em contato com a Diretora Técnica de GR da FRG para viabilizar a participação dos mesmos. As regras e obrigatoriedades poderão ser adaptadas de acordo com a realidade do trabalho de cada.

**UNIFORME:** vestimenta apropriada à prática da ginástica. Indo desde malha justa ao corpo (com ou sem saote), que é o uniforme usado tradicionalmente na prática da GR, até uniformes escolares devidamente ajustados ao corpo. Cabelo preso e uso opcional das pontadeiras.

### **REGRAS GERAIS INDIVIDUAIS**

**APRESENTAÇÃO:** o procedimento para a apresentação do ginasta será o seguinte:

1. O ginasta se apresentará em frente a um árbitro, que já estará de posse da sua ficha de avaliação (ANEXO 3). A critério do(a) professor(a) este poderá permanecer perto da ginasta durante sua apresentação, em lugar apropriado, apontado pelo árbitro;
2. O ginasta apresenta a seqüência de exercícios prevista em sua ficha de avaliação: saltos, equilíbrios, pivots, flexibilidades/ondas, acrobáticos/exercícios no solo e, posteriormente, os exercícios com aparelho se não estiver no nível 1. A lista dos exercícios sugeridos por categoria está descrita em tabela própria, logo abaixo dessas regras. Os exercícios devem ser executados isoladamente, sem acompanhamento musical;
3. Para o GC Flexibilidades/Ondas deverão ser escolhidos DOIS elementos.







**Obs:** o árbitro pedirá que a ginasta execute os exercícios previstos, um a um, colocando em sua ficha de avaliação se certo ou não e, ao lado, observações sobre a sua execução.

### **DIFICULDADE:**




































1. Todos os elementos citados que fazem parte do Código de Pontuação seguem as regras de execução do mesmo, contudo podem variar no que se refere à maneira de iniciar e finalizar o movimento (exemplo: salto com saída de um ou dois pés);
2. Os acrobáticos, além de ser executado com diferentes formas de início e término, podem variar ainda quanto às formas de apoio (exemplo: uma ou duas mãos);

3. Serão avaliadas as seguintes características em cada grupo corporal:

- **Saltos:** Elevação do centro de gravidade, forma fixada e definida.
- **Equilíbrios:** Meia ponta ou no joelho, forma fixada e definida, visivelmente mantido;
- **Pivots:** Mínimo giro de 360°, meia ponta, forma fixada e definida durante toda rotação.
- **Flexibilidade/ Ondas:** Forma fixada e definida (visivelmente mantido), movimento amplo e total do corpo (inclusive c/ participação do tronco e da cabeça quando necessário), forma ampla.
- **Acrobáticos:** Durante a execução, forma definida e sem tempo de suspensão.

GC	CATEGORIA A	CATEGORIA B	CATEGORIA C/MASTER
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spagat</li> <li>2. Tesoura</li> <li>3. Um pé à cabeça</li> <li>4. Cabriole</li> <li>5. Grupado 360°</li> <li>6. Parafuso 360°</li> <li>7. Cossaco</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Cambré</li> <li>9. Passé 360°</li> <li>10. Biché</li> <li>11. Biché Boucle</li> <li>12. Spagat lateral</li> <li>13. Fouetté</li> <li>14. Cossaco com giro 180°</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Dois spagats sucessivos (direita e esquerda)</li> <li>16. Cossaco perna alta segura</li> <li>17. 2 pés à cabeça</li> <li>18. Entrelacé</li> <li>19. Fouetté biché</li> <li>20. Jeté en tournant</li> <li>21. Com troca de pernas (flexionada ou estendida)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passé (frontal ou lateral)</li> <li>2. Avião frontal</li> <li>3. Coupé à frente com flexão da coluna (caverna)</li> <li>4. Perna a 45° atrás com extensão da coluna</li> <li>5. Perna a 90° frontal ou lateral (em pé ou no joelho)</li> <li>6. Perna alta segura frontal ou lateral (em pé ou no joelho)</li> <li>7. Passé frontal com extensão da coluna</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Arabesque</li> <li>9. Attitude</li> <li>10. Cossaco (frontal ou lateral)</li> <li>11. Boucle seguro (em pé ou no joelho)</li> <li>12. Cossaco perna alta segura</li> <li>13. Prancha frontal segura</li> <li>14. Avião lateral</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Prancha lateral segura</li> <li>16. Perna alta livre frontal ou lateral (em pé ou no joelho)</li> <li>17. Avião dorsal</li> <li>18. Boucle livre</li> <li>19. Cossaco perna alta livre</li> <li>20. Perna alta segura dorsal</li> <li>21. Prancha dorsal no joelho (mundial no joelho)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passé 1v (frontal ou lateral)</li> <li>2. Perna a 45° à frente 1v</li> <li>3. Perna a 45° atrás 1v</li> <li>4. Perna a 45° lateral 1v</li> <li>5. Coupé à frente com flexão da coluna (caverna) 1v</li> <li>6. Perna a 90° à frente 1v</li> <li>7. Perna a 90° na lateral 1v</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Passé 2v</li> <li>9. Attitude 1v</li> <li>10. Arabesque 1v</li> <li>11. Perna alta segura à frente 1v</li> <li>12. Perna alta segura ao lado 1v</li> <li>13. Cossaco 1v</li> <li>14. Avião frontal 1v</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Cossaco perna alta segura 1v</li> <li>16. Boucle 1v</li> <li>17. Cossaco 2v</li> <li>18. Perna alta livre (frontal ou lateral)</li> <li>19. Tonneau</li> <li>20. Fouetté</li> <li>21. Com flexão progressiva descendente 90°+cossaco</li> </ol>
 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pencheé</li> <li>2. Um illusion</li> <li>3. Spagat com flexão F do tronco e rolo lateral</li> <li>4. Extensão de coluna apoio nos joelhos</li> <li>5. Onda frontal</li> <li>6. Onda dorsal</li> <li>7. Apoio nos antebraços com spagat antero-posterior</li> <li>8. Dois pés à cabeça</li> <li>9. Passagem</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Dois illusions</li> <li>11. Mundial (B)</li> <li>12. Onda descendente sobre as pontas</li> <li>13. Ronde com movimento da perna segura</li> <li>14. Reversão p trás + extensão do tronco com as pernas seguras</li> <li>15. Spagat com extensão do tronco e rolo lateral</li> <li>16. Apoio nos antebraços duas pernas unidas e reverte nos joelhos</li> <li>17. Tonneau (nos dois pés)</li> <li>18. Chutes em posições opostas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>19. Perna 90° F e passagem direta p arabesque com giro do corpo</li> <li>20. Perna 90° F e passagem direta p arabesque com movimento da perna</li> <li>21. Attitude e passagem direta p perna alta F</li> <li>22. Illusion dorsal</li> <li>23. Onda ascendente sobre as pontas</li> <li>24. Reversão para trás + apoio no abdômen e sustentação do tronco</li> <li>25. Prancha livre (dorsal e lateral)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spagat <b>ântero-posterior</b></li> <li>2. Rolinho frente ou atrás</li> <li>3. Sequência de rolinhos (2 ou 3)</li> <li>4. Vela (com diferentes posições das pernas)</li> <li>5. Queda de peito</li> <li>6. Ponte (4 ou 3 apoios)</li> <li>7. Reversão lateral (estrelinha)</li> <li>8. Croquete</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Onda no solo (minhoca)</li> <li>10. Apoio das mãos (ou antebraços) no solo e spagat lateral</li> <li>11. Peixinho (parada descendo no peito)</li> <li>12. Descida na ponte</li> <li>13. Reversão frontal</li> <li>14. Rolinho para trás + passagem pelo ombro finaliza em decúbito ventral (Rolo estendido)</li> <li>15. Rolinho para trás + passagem pelo ombro finaliza em spagat lateral (Rolo afastado)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Salto spagat carpado + rolinho</li> <li>17. Descida na ponte apoio nos antebraços e finaliza em decúbito ventral</li> <li>18. Com apoio nas mãos giro do corpo no eixo longitudinal</li> <li>19. Queda de peito com parada na posição pernas estendidas na vertical (vela invertida)</li> <li>20. Queda de peito com passagem pelo ombro finalizando sentada</li> <li>21. Reversão dorsal</li> <li>22. Sequência de reversões (2 ou 3)</li> </ol>







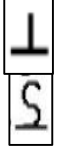





ELEMENTOS APARELHO	
<p><b>NÍVEL 2</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto por dentro da corda </li> <li>2. Série* de saltitos por dentro da corda </li> <li>3. Escapada </li> <li>4. Rotação </li> <li>5. Movimento em oito </li> <li>6. Lançamento e recuperação </li> </ol>
<p><b>NÍVEL 3</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rebotes rítmicos (quiques) </li> <li>2. Rolamento livre sobre o corpo </li> <li>3. Rolamento livre sobre o solo </li> <li>4. Circundução </li> <li>5. Movimento em oito </li> <li>6. Lançamento e recuperação </li> </ol>
<p><b>NÍVEL 4</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolamento livre sobre o corpo </li> <li>2. Rolamento sobre o solo </li> <li>3. Rotação ao redor de uma parte do corpo </li> <li>4. Passagem por dentro (total) </li> <li>5. Movimento em oito </li> <li>6. Lançamento e recuperação </li> </ol>
<p><b>NÍVEL 5</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Série* de pequenos círculos </li> <li>2. Molinete </li> <li>3. Batidas rítmicas </li> <li>4. Movimento assimétrico </li> <li>5. Circundução dos braços </li> <li>6. Lançamento e recuperação </li> </ol>
<p><b>NÍVEL 5</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Serpentina </li> <li>2. Espiral </li> <li>3. Escapada </li> <li>4. Passagem por dentro do desenho da fita </li> <li>5. Movimento em oito </li> <li>6. Lançamento e recuperação </li> </ol>

\* Sempre que houver a referência "série", significa que devem ser executados pelo menos 3 (três) elementos sucessivos.

\*\*Os elementos aparelhos obrigatórios não precisam estar coordenados com os elementos corporais obrigatório.

**EXECUÇÃO:** exemplos de execuções a serem melhoradas nos elementos corporais e/ou aparelho:

ELEMENTOS CORPORAIS		ELEMENTOS APARELHO	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• falta de elevação</li> <li>• forma indefinida</li> <li>• forma não fixada</li> <li>• recepção pesada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• empunhadura incorreta</li> <li>• desenho indefinido</li> <li>• plano indefinido</li> <li>• contato involuntário com o corpo ou o solo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• forma indefinida</li> <li>• forma não fixada</li> <li>• desequilíbrio</li> <li>• quadril deslocado</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• empunhadura incorreta</li> <li>• falta de amplitude no manejo</li> <li>• contato involuntário com o corpo</li> <li>• rolamento com sobressalto</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• forma indefinida</li> <li>• forma não fixada</li> <li>• desequilíbrio</li> <li>• quadril deslocado</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• empunhadura incorreta</li> <li>• plano incorreto</li> <li>• contato involuntário com o corpo ou solo</li> <li>• rolamento incorreto (sobressalto e/ou vibração)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• forma indefinida</li> <li>• forma não fixada</li> <li>• falta de amplitude no movimento*</li> <li>• falta de continuidade no movimento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• empunhadura incorreta</li> <li>• falta de amplitude no manejo</li> <li>• plano indefinido</li> <li>• contato involuntário com o corpo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• forma indefinida</li> <li>• recepção pesada</li> <li>• falta de continuidade no movimento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• empunhadura incorreta</li> <li>• falta de amplitude no manejo</li> <li>• plano indefinido</li> <li>• contato involuntário com o corpo</li> <li>• desenho indefinido</li> </ul>

\*Amplitude de movimento não se refere aqui a grau de flexibilidade.

**TROCA DE NÍVEL:** será a critério do(a) professor(a). A indicação da FRG é que, para passar de nível, o ginasta esteja executando corretamente todos os elementos corporais e/ou aparelhos, devendo somente ir melhorando a sua execução. Não é aconselhado que ginastas avancem de nível sem conseguir executar os referidos elementos, mas a critério do professor isso é possível, levando em conta aspectos observados nas aulas sistemáticas que realiza com as crianças como: esforço, determinação, pontualidade, assiduidade e outros que também fazem parte do desenvolvimento geral.

*Sugerimos que o professor preencha a parte que lhe é destinada na ficha de avaliação, a fim de complementar a avaliação da equipe de arbitragem.*

## **REGRAS GERAIS CONJUNTOS**

É aconselhado que cada conjunto seja composto por **5 ginastas** de uma mesma categoria. Serão igualmente permitidas apresentações de conjuntos de 3 ou 4 ginastas, de acordo com a divisão que o(a) professor(a) julgar mais adequada.

Os ginastas poderão participar de diferentes conjuntos caso haja a necessidade de completá-los, desde que se respeite a regra de idade citada acima. A ginasta repetida pagará pelo número de conjuntos que participar.

Caso ocorra algum problema com um dos ginastas inscritos em um conjunto e este fique impossibilitado de participar, o conjunto poderá apresentar-se de igual forma. Ficará a critério do(a) professor(a) a passagem ou não de nível do mesmo. De outra forma, uma nova inscrição poderá ser enviada a FRG com a alteração do conjunto (substituindo a ginasta em questão) dentro dos prazos estipulados.

**Acompanhamento musical:** é de livre escolha do professor e/ou alunos. É importante observar que a música esteja de acordo com a faixa etária dos alunos e possibilite a criação de uma coreografia característica da GR, ou seja, deve haver estreita harmonia entre o caráter e o ritmo da música e dos movimentos incluídos no exercício.

**Duração das coreografias:** 1'30" a 2'00". No módulo II e na categoria master a música poderá ter 2'30".

*A composição das coreografias, além das exigências que seguem, será de livre escolha do professor, cabendo a este não esquecer do caráter lúdico e educativo das Copas Escolares. As entidades poderão optar entre compor coreografias diferentes para cada conjunto ou criar um conjunto obrigatório para cada categoria.*

**Elementos acrobáticos:** Os acrobáticos autorizados são os listados em tabela anterior. Não estão autorizados por não serem característicos deste esporte: as acrobacias aéreas (com corpo em suspensão, livre no ar) e a construção de pirâmides corporais. No entanto, ligeiras passagens com ou sem apoio nas companheiras são permitidos, desde que não coloque em risco a integridade física dos ginastas.

**Avaliação:** não seguirá rigorosamente o Código de Pontuação da FIG, por tratar-se de um evento voltado para o trabalho de base e que acima de tudo busca incentivar a prática da GR. No

entanto, as características de base dos elementos corporais e dos aparelhos serão mantidas. Cada conjunto será avaliado por no mínimo 3 árbitros havendo, portanto, julgamento de Dificuldade, Artístico e Execução.

**IMPORTANTE:** Todos os elementos devem ser feitos de maneira clara e definida, para que não deixem dúvidas. Portanto, para que os árbitros consigam visualizar os movimentos executados pelo conjunto, pede-se atenção aos professores na escolha do posicionamento de suas ginastas no momento da realização dos exercícios obrigatórios.

## **DIFICULDADE**

**ELEMENTOS CORPORAIS:** seguem a mesma tabela dos individuais. Para cada conjunto o(a) professor(a) deverá escolher de acordo com as possibilidades de seus alunos um elemento em cada grupo corporal, com exceção no grupo Flexibilidade/Onda, onde o grupo deverá escolher 2 (dois) elementos. Salientamos que todas as ginastas devem executar o mesmo elemento escolhido. A sugestão da FRG é utilizar os elementos sugeridos para cada categoria (idade), mas a critério do(a) professor(a) as alunas poderão utilizar elementos de outras categorias se estas forem mais adequadas para o conjunto em questão.

**ELEMENTOS APARELHOS:** seguem a mesma tabela dos individuais.

A partir do nível 6 o conjunto será composto de 2 tipos de aparelhos. Para os quintetos, 2 aparelhos de um tipo e 3 do outro. Nos quartetos, serão 2 ginastas com um tipo de aparelho e 2 com outro. Para os trios duas ginastas com um aparelho e a uma com o outro. Exemplo: quinteto de corda e bola (2 cordas e 3 bolas ou 3 cordas e 2 bolas). **IMPORTANTE:** não utilizar a seguinte combinação: 4 cordas e 1 bola ou 1 corda e 4 bolas.

### **NÍVEL 6: CORDA E BOLA**

- 1 Salto por dentro da corda + 1 Rolamento sobre o solo
- 1 Série de saltitos por dentro da corda + Rebotos rítmicos
- 1 Lançamento e recuperação
- 1 Movimento em oito
- 1 Rotação da corda + 1 Circundução da bola
- 1 Escapada + 1 Rolamento no corpo

**NÍVEL 7: BOLA E ARCO**

- 1 Rolamento no corpo
- 1 Rolamento no solo
- 1 Lançamento e recuperação
- 1 Movimento em oito
- 1 Circundução da bola + Rotação do arco ao redor de uma parte do corpo
- Rebotes rítmicos + 1 Passagem por dentro do arco

**NÍVEL 8: ARCO E FITA**

- 1 Lançamento e recuperação
- 1 Movimento em oito
- 1 Passagem por dentro do arco + 1 Passagem por dentro do desenho da fita
- 1 Rotação do arco em uma parte do corpo + 1 Escapada da fita
- 1 Rolamento do arco sobre uma parte do corpo + Espiral da fita
- 1 Rolamento do arco sobre o solo + Serpentina da fita

**NÍVEL 9: CORDA E MAÇAS**

- 1 Lançamento e recuperação
- 1 Movimento em oito da corda + 1 Circundução das maçãs
- 1 Série de saltitos por dentro da corda + Batidas rítmicas
- 1 Rotação da corda + 1 Série de pequenos círculos
- 1 Escapada da corda + 1 Movimento assimétrico das maçãs
- 1 Salto por dentro da corda + 1 Molinete das maçãs






































**NÍVEL 10: MAÇAS E FITA**

- 1 Lançamento e recuperação
- 1 Circundução das maçãs + 1 Movimento em oito da fita
- 1 Movimento assimétrico + 1 Escapada da fita
- Batidas rítmicas + 1 Passagem por dentro do desenho da fita
- 1 Série de pequenos círculos + Serpentina da fita
- 1 Molinete das maçãs + Espiral da fita

**Atenção:** A partir do nível 6 cada “dupla” de elementos aparelho citados deverá ser executado ao mesmo tempo. Por exemplo: no nível 10, em um quinteto, 3 ginastas deverão executar 1 molinete das maçãs ao mesmo tempo em que as outras 2 realizarão espiral da fita.

## AVALIAÇÃO

PREENCHIMENTO DA FICHA DE AVALIAÇÃO: os elementos corporais e do aparelho devem estar listados na seqüência em que serão realizadas na coreografia. Elementos corporais devem ser sinalizados utilizando o símbolo geral do grupo corporal seguido do número do elemento realizado. Os elementos aparelho devem ser sinalizados com o símbolo correspondente. Exemplo:

 1: _____ 2: _____ 3: _____ 4: _____ 5: _____				<b>Categoria: B</b> <b>Nível: 3</b> <b>Entidade:</b>	
 9			 5	 1	 18
					
					
	 20		 12		
					
					

O árbitro de dificuldade irá avaliar os elementos corporais e aparelhos obrigatórios, atribuindo para estes os seguintes símbolos:

- Elementos Corporais/Aparelho corretos: 😊
- Elementos Corporais/Aparelho incorretos: ☹️

Para ser considerado correto, cada elemento corporal e aparelho deverá ser realizado corretamente pela maioria\* das alunas, embora todas devam executá-lo.

\*Maioria: em trios a maioria será considerada duas ginastas. Em quartetos, três ginastas e em quintetos quatro ginastas.

**OBS:** Elementos executados fora da quadra ou elementos obrigatórios inexistentes não serão considerados. De forma que, se a maioria das ginastas executarem o elemento obrigatório e uma delas executá-lo fora da quadra, este elemento não será considerado. Não será assinalado nenhum símbolo na ficha de avaliação e o árbitro anotará que o elemento está “ausente”.

## ARTÍSTICO

### FORMAÇÕES, COLABORAÇÕES E TROCAS:

**Nível 1:** deverão aparecer na coreografia no mínimo:

- 6 Formações diferentes;
- 3 Elementos diferentes de colaboração.

**Demais níveis (2 a 10):** deverão aparecer na coreografia no mínimo:

- 6 Formações diferentes;
- 3 Elementos diferentes de colaboração (que não as duas trocas);
- 2 Elementos de troca (diferentes) de aparelho entre as ginastas podendo esta ocorrer por transmissão, rolamento, lançamento desde que todas as ginastas participem da ação.

#### Atenção:

- Para ser considerada “mudança de formação” todas as ginastas devem deslocar-se, mudando o desenho da formação.
- Os elementos de colaboração com ou sem contato corporal são aqueles onde o êxito de cada ginasta depende de sua boa coordenação com sua parceira (ex.: passar através ou por cima do aparelho em movimento de uma parceira).
- Uma troca caracteriza-se por enviar seu aparelho e receber o aparelho de uma parceira.

### RELAÇÃO MÚSICA-MOVIMENTO/ UNIDADE COREOGRÁFICA/ OCUPAÇÃO DO ESPAÇO E UTILIZAÇÃO CORPO/APARELHO:

- **Relação música – movimento:** independente do estilo musical, deve haver uma estreita harmonia entre o caráter, o ritmo da música e do exercício e seus movimentos;
- **Unidade coreográfica:** a composição deve ser executada com unidade, com ligações coerentes, e não como uma desconecta justaposição de elementos corporais e aparelhos;
- **Ocupação do espaço:** grande variedade na utilização do espaço (direções, trajetórias, níveis e formas);
- **Utilização do corpo:** além dos obrigatórios, grande variedade nos movimentos corporais, com o corpo todo envolvido no movimento, não podendo a ginasta permanecer estática;

- **Utilização do aparelho** (para os níveis 2 a 10): das formas mais variadas possíveis (forma, amplitude, plano, velocidade) e não simplesmente “seguros”.

### **AVALIAÇÃO:**

- Cada elemento de formação, colaboração e troca será assinalado na ficha de avaliação sempre que presentes na coreografia.
- Os itens Relação música-movimento, Unidade coreográfica, Ocupação do espaço, Utilização do corpo e Utilização do aparelho serão assinalados com a seguinte classificação: REGULAR, BOM, MUITO BOM e EXCELENTE.
- Na ficha de avaliação haverá espaço para comentários do árbitro, se este achar necessário. Nesse espaço é indicado que seja destacado elementos que estejam na coreografia e não sejam permitidos, assim como outras observações que possam vir a contribuir para a composição geral da coreografia.

### **EXECUÇÃO**

Serão observados os elementos obrigatórios (corporal e aparelho) e os demais executados na coreografia de um modo geral.

**AVALIAÇÃO:** segue a tabela dos exercícios individuais.

Observação: os elementos obrigatórios (corporal e aparelho) devem ser listados na sua ordem de execução, como na ficha de dificuldade, e, abaixo, o árbitro fará as anotações sobre cada um deles. Na ficha de avaliação também há espaço para comentários gerais.

### **TROCA DE NÍVEL**

A troca de nível dos conjuntos será decidida pelo(a) professor(a). A avaliação feita pelos árbitros da FRG tem como objetivo dar um *feedback* ao professor(a) sobre o trabalho que vem sendo realizado.

Todavia ressaltamos que a indicação da FRG é que, para passar de nível, o conjunto esteja executando corretamente todos os elementos corporais e/ou aparelhos, devendo somente ir melhorando a sua execução. Não é aconselhado que ginastas avancem de nível sem conseguir executar os referidos elementos, mas a critério do professor isso é possível, levando em conta aspectos observados nas aulas sistemáticas que realiza com as crianças como: esforço,



determinação, pontualidade, assiduidade e outros que também fazem parte do desenvolvimento geral.

Solicitamos aos professores que preencham a ficha de avaliação sugerida no ANEXO 7 e entreguem às ginastas dentro do possível ou arquivem suas anotações em conjunto com as fichas de avaliação, para terem controle da participação de suas alunas nas Copas Escolares de GR.

Após cada Copa Escolar, as fichas de avaliação serão devolvidas aos professores. A FRG não guardará nenhum documento referente à avaliação das ginastas, somente as fichas de inscrição.

## MÓDULO II

### DIFICULDADE



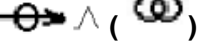



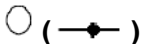
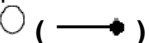


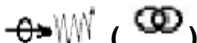
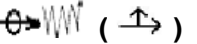


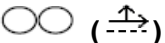
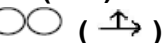

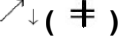

**ELEMENTOS CORPORAIS:** seguem a mesma tabela dos individuais (página 6). Para cada conjunto o(a) professor(a) deverá escolher de acordo com as possibilidades de seus alunos DOIS elemento em cada grupo corporal. Salientamos que todas as ginastas devem executar o mesmo elemento escolhido. A sugestão da FRG é utilizar os elementos sugeridos para cada categoria (idade), mas a critério do(a) professor(a) as alunas poderão utilizar elementos de outras categorias se estas forem mais adequadas para o conjunto em questão.




**ELEMENTOS APARELHOS:** Segue a tabela de elementos aparelho do módulo II apresentada a seguir. Devem ser escolhidos dois dos elementos propostos para cada grupo técnico (separados na tabela, são 6 grupos técnicos de cada aparelho – seis “quadrados”).



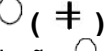





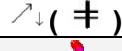


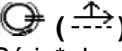
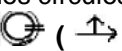
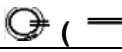

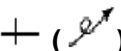
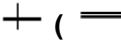
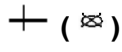



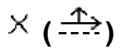

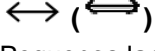
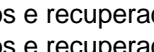
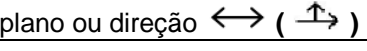

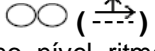
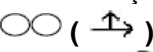

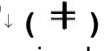
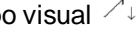

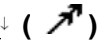
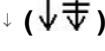


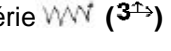
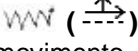


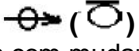
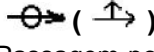


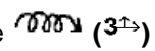
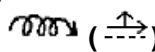
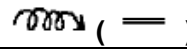

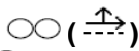
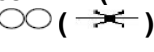
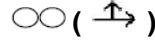

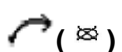
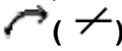
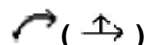

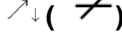

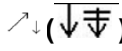
- As demais regras permanecem iguais ao módulo I.
- Sugerimos que os professores tentem executar os elementos corporais em coordenação como os elementos aparelho.

### ARTÍSTICO E EXECUÇÃO

- Serão avaliados da mesma maneira que avaliados no módulo I.

ELEMENTOS APARELHO – MÓDULO II	
NÍVEL 2 	
Salto por dentro da corda  Salto por dentro da corda com duplo giro da corda  Salto por dentro da corda com mudança de direção  Salto por dentro da corda com a corda dobrada em dois 	Rotação  Rotação com a corda segura pelo meio  Rotação com a corda aberta  Transmissão 
Série* de saltitos por dentro da corda  Série* de saltitos por dentro da corda com duplo giro da corda  Série* de saltitos por dentro da corda com mudança de direção ou ritmo  Série* de saltitos por dentro da corda com a corda dobrada em dois 	Manejo  Manejo com passos rítmicos  Manejo (molinete com a corda) 
Escapada  Escapada com mudança de plano, direção ou nível	Lançamento e/ou recuperação sem mãos  Lançamento e/ou recuperação fora do campo visual 

<p>↻ ( ↕ )</p> <p>Escapada com dupla volta da corda ↻ ( ∞ )</p> <p>Escapada com tripla volta da corda ↻ ( ∞∞ )</p>	<p>( ∞ )</p> <p>Lançamento e/ou recuperação com a corda aberta ↻ ↕</p> <p>( → )</p> <p>Recuperação mista ↻ ↕ ( ↓ ↻ )</p> <p>Recuperação da corda pelos nós ↻ ↕ ( nós )</p>
<p><b>NÍVEL 3</b> </p>	
<p>Série * de rebotes rítmicos (quiques) ↻</p> <p>Série * de rebotes rítmicos (quiques) sem mãos ↻ ( ≠ )</p> <p>Série * de rebotes rítmicos (quiques) fora do campo visual ↻ ( ∞ )</p> <p>Série * de rebotes rítmicos (quiques) com mudança de plano, direção ou ritmo ↻ ( ↕ )</p>	<p>Manejo ∞ ∞</p> <p>Manejo com passos rítmicos ∞ ∞ ( ↕ )</p> <p>Deslizamentos sobre a bola ∞ ∞ ( = )</p> <p>Rolamentos acompanhados ∞ ∞ ( ∞∞ )</p>
<p>Rolamento livre sobre o corpo ∞∞</p> <p>Série de rolamentos livre sobre o corpo ∞∞ ( 3↕ )</p> <p>Rolamento livre sobre o corpo no solo ∞∞ ( = )</p> <p>Rolamento livre sobre o corpo com mudança de plano, nível ou direção ∞∞ ( ↕ )</p>	<p>Pequenos lançamentos e recuperações em série ↔ ( 3↕ )</p> <p>Pequenos lançamentos e recuperações fora do campo visual ↔ ( ∞ )</p> <p>Pequenos lançamentos e recuperações sem mãos ↔ ( ≠ )</p> <p>Pequenos lançamentos e recuperações com passagem por cima do aparelho ↔ ( ∞ )</p>
<p>Equilíbrio Instável </p> <p>Obs: nesse elemento aparelho realizar DOIS equilíbrios instáveis diferentes.</p>	<p>Lançamento e/ou recuperação sem mãos ↻ ↕ ( ≠ )</p> <p>Lançamento e/ou recuperação fora do campo visual ↻ ↕ ( ∞ )</p> <p>Recuperação com rolamento ↻ ↕ ( ∞∞ )</p> <p>Recuperação com o dorso da(s) mão(s) ↻ ↕ ( ∞ )</p>
<p><b>NÍVEL 4</b> </p>	
<p>Rolamento livre sobre o corpo ∞∞</p> <p>Grande rolamento livre sobre o corpo ∞∞ (GRANDE)</p> <p>Série* de rolamentos livres sobre o corpo ∞∞ ( 3↕ )</p> <p>Rolamento livre sobre o corpo fora do campo visual ∞∞ ( ∞ )</p>	<p>Passagem por dentro (total) ∞→</p> <p>Série de passagens por dentro (total) ∞→ ( 3↕ )</p> <p>Passagem por dentro (total) com mudança de plano, nível ou direção ∞→ ( ↕ )</p> <p>Passagem por dentro com passagem por cima do aparelho ∞→ ( ∞ )</p>
<p>Rolamento sobre o solo ∞∞</p> <p>Rolamento sobre o solo sem mãos ∞∞ ( ≠ )</p> <p>Rolamento sobre o solo em círculo ou retro-efeito ∞∞ ( ↕ )</p> <p>Rolamento sobre o solo com passos rítmicos ∞∞ ( ↕ )</p>	<p>Manejo ∞ ∞</p> <p>Manejo com mudança de plano, ritmo, nível ou direção ∞ ∞ ( ↕ )</p> <p>Manejo no solo (com amplo movimento corporal) ∞ ∞ ( = )</p> <p>Manejo sem mãos ∞ ∞ ( ≠ )</p>
	<p>Lançamento e recuperação com arco no plano oblíquo ↻ ↕ ( ↗ )</p> <p>Lançamento e recuperação com rotação no eixo do arco ↻ ↕</p>

<p>Rotação ao redor de uma parte do corpo </p> <p>Rotação ao redor do eixo do arco </p> <p>Rotação sem mãos </p> <p>Rotação com transmissão </p>	<p></p> <p>Lançamento e/ou recuperação com rotação do arco em alguma parte do corpo </p> <p>Lançamento e/ou recuperação fora do campo visual </p> <p></p> <p>Lançamento e/ou recuperação sem as mãos </p>
<p><b>NÍVEL 5</b> </p>	
<p>Série* de pequenos círculos </p> <p>Série* de pequenos círculos com passos rítmicos </p> <p>Série* de pequenos círculos com mudança de plano, direção ou nível </p> <p>Série* de pequenos círculos no solo (com amplo movimento corporal) </p>	<p>Movimento assimétrico** </p> <p>Movimento assimétrico** com uma maça em voo </p> <p>Movimento assimétrico** no solo </p> <p>Movimento assimétrico** fora do campo visual </p>
<p>Molinete </p> <p>Molinete em série* </p> <p>Molinete com mudança de plano, direção ou nível </p> <p>Molinete com passos rítmicos </p>	<p>Pequenos lançamentos e recuperações </p> <p>Pequenos lançamentos e recuperações das duas maças </p> <p>Pequenos lançamentos e recuperações em série </p> <p>Pequenos lançamentos e recuperações com mudança de plano ou direção </p>
<p>Manejo </p> <p>Manejo com passos rítmicos </p> <p>Manejo com mudança de plano, nível, ritmo ou direção </p> <p>Equilíbrio Instável </p>	<p>Lançamento e/ou recuperação sem mãos </p> <p>Lançamento e/ou recuperação fora do campo visual </p> <p></p> <p>Lançamentos em sucessão </p> <p>Recuperação mista </p>
<p><b>NÍVEL 5</b> </p>	
<p>Serpentina </p> <p>Serpentina em série </p> <p>Serpentina com passos rítmicos </p> <p>Serpentina no solo (com amplo movimento corporal) </p>	<p>Passagem por dentro do desenho da fita </p> <p>Passagem por cima do desenho da fita </p> <p>Passagem por dentro do desenho da fita com mudança de plano, ritmo, nível ou direção </p> <p>Passagem por dentro do desenho da fita em série </p>
<p>Espiral </p> <p>Espiral em série </p> <p>Espiral com passos rítmicos </p> <p>Espiral no solo (com amplo movimento corporal) </p>	<p>Manejo </p> <p>Manejo com passos rítmicos </p> <p>Manejo com transmissão </p> <p>Espadachim </p>
<p>Escapada </p> <p>Escapada fora do campo visual </p> <p>Escapada com passagem por baixo da perna </p> <p>Escapada no plano horizontal </p>	<p>Lançamento e recuperação </p> <p>Lançamento por baixo da perna </p> <p>Boomerang </p> <p>Recuperação mista </p>

- \*\* mudar forma ou amplitude E plano de trabalho ou direção.

**ANEXO 1 – FICHA DE INSCRIÇÃO INDIVIDUAL  
COPA ESCOLAR GINÁSTICA RÍTMICA**

Evento: \_\_\_\_\_  
Entidade: \_\_\_\_\_  
Professor: \_\_\_\_\_ Reg.FRG/CREF: \_\_\_\_\_  
Auxiliar: \_\_\_\_\_

Categoria: A( ) B( ) C( ) Master( )      Nível: 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) 6( ) 7( ) 8( ) 9( ) 10( )

**PREFERÊNCIA POR TURNO DE APRESENTAÇÕES:** \_\_\_\_\_

- Utilizar uma ficha para um nível e uma categoria.
- Deverá ser colocado o primeiro e o último nome de cada ginasta, apenas com as iniciais em maiúsculo. A FRG não se responsabiliza por equívocos em inscrições que não estejam digitadas ou datilografadas.
- As inscrições deverão ser confirmadas após serem enviadas.

Ginastas
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.

\_\_\_\_\_  
Local e Data

\_\_\_\_\_  
Professor Responsável

\_\_\_\_\_  
Responsável Entidade



## ANEXO 2 – FICHA DE INSCRIÇÃO CONJUNTOS

### COPA ESCOLAR GINÁSTICA RÍTMICA

Evento: \_\_\_\_\_

Entidade: \_\_\_\_\_

Professor: \_\_\_\_\_ Reg.FRG/CREF: \_\_\_\_\_

Auxiliar: \_\_\_\_\_

Categoria: A( ) B( ) C( ) Master( ) Nível: 1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) 6( ) 7( ) 8( ) 9( ) 10( )

**MÓDULO II**

**PREFERÊNCIA POR TURNO DE APRESENTAÇÕES:** \_\_\_\_\_

- Utilizar uma ficha para um nível e uma categoria (para Módulo II assinalar a caixa acima).
- Deverá ser colocado o primeiro e o último nome de cada ginasta, apenas com as iniciais em maiúsculo. A FRG não se responsabiliza por equívocos em inscrições que não estejam digitadas ou datilografadas.
- As inscrições deverão ser confirmadas após serem enviadas.

Ginastas (colocar um nome ao lado do outro separados por vírgula)	
Conjunto 1:	
	<b>Total ginastas conjunto 1:</b>
Conjunto 2:	
	<b>Total ginastas conjunto 2:</b>
Conjunto 3:	
	<b>Total ginastas conjunto 3:</b>
Conjunto 4:	
	<b>Total ginastas conjunto 4:</b>
Conjunto 5:	
	<b>Total ginastas conjunto 5:</b>

\_\_\_\_\_  
Local e Data

\_\_\_\_\_  
Professor Responsável

\_\_\_\_\_  
Responsável Entidade









**ANEXO 5 – FICHA DE AVALIAÇÃO CONJUNTOS – Módulo I**


**Dificuldade**

	1: _____	<b>Categoria:</b> <b>Nível:</b> <b>Entidade:</b>				
	2: _____					
	3: _____					
	4: _____					
	5: _____					
☺	☺	☺	☺	☺	☺	
☹	☹	☹	☹	☹	☹	
☺	☺	☺	☺	☺	☺	
☹	☹	☹	☹	☹	☹	

**Artístico**


	1: _____	<b>Categoria:</b> <b>Nível:</b> <b>Entidade:</b>									
	2: _____										
	3: _____										
	4: _____										
	5: _____										
	1	2	3	4	5	6	REGULAR	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE	
Formações							Rel. M-M				
							Unid. Coreog.				
Colaborações				X			Ocup. Esp.				
				X			Ut. Corpo				
Troca (níveis 2 a 10)			X				Ut. Aparelho				
Comentários Gerais:											

**Execução**


	1: _____	<b>Categoria:</b> <b>Nível:</b> <b>Entidade:</b>				
	2: _____					
	3: _____					
	4: _____					
	5: _____					
<b>Comentários:</b>						

**ANEXO 6 – FICHA DE AVALIAÇÃO CONJUNTOS – Módulo II**  
(continua na outra página)

**DIFICULDADE**


	1: _____	<b>Categoria:</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">MÓDULO II</span> <b>Nível:</b> <b>Entidade:</b>			
	2: _____				
	3: _____				
	4: _____				
	5: _____				
☺	☺	☺	☺	☺	☺
☹	☹	☹	☹	☹	☹
☺	☺	☺	☺	☺	☺
☹	☹	☹	☹	☹	☹
☺	☺	☺	☺	☺	☺
☹	☹	☹	☹	☹	☹
☺	☺	☺	☺	☺	☺
☹	☹	☹	☹	☹	☹


**ARTÍSTICO**

	1: _____	<b>Categoria:</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">MÓDULO II</span> <b>Nível:</b> <b>Entidade:</b>									
	2: _____										
	3: _____										
	4: _____										
	5: _____										
	1	2	3	4	5	6		REGULAR	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
Formações							Rel. M-M				
							Unid. Coreog.				
Colaborações				X			Ocup. Esp.				
				X			Ut. Corpo				
Troca (níveis 2 a 10)				X			Ut. Aparelho				
Comentários Gerais:											


- Continuação ANEXO 6 (já com ficha de avaliação do professor abaixo)-


### EXECUÇÃO

	1: _____	<b>Categoria:</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">MÓDULO II</span> <b>Nível:</b> <b>Entidade:</b>			
	2: _____				
	3: _____				
	4: _____				
	5: _____				
<b>Comentários:</b>					

	<b>FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA</b> <b>COPAS ESCOLARES DE GINÁSTICA RÍTMICA</b>		<b>MÓDULO II</b>	
	EVENTO: _____ DATA: ___ / ___ / ___ ENTIDADE: _____ CATEGORIA: _____ NÍVEL: _____ GINASTAS: _____			
	<b>Recado do(a) Professor(a)</b>			
_____ _____ _____ _____ _____				
<b>Nível sugerido para a próxima Copa Escolar: _____ Aparelho(s): _____</b>				

**ANEXO 7 – SUGESTÃO DE FICHA DE AVALIAÇÃO DO PROFESSOR (CONJUNTO)**

	<b>FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA</b> <b>COPAS ESCOLARES DE GINÁSTICA RÍTMICA</b>
<b>EVENTO:</b> _____ <b>DATA:</b> ___ / ___ / ___	
<b>ENTIDADE:</b> _____ <b>CATEGORIA:</b> _____ <b>NÍVEL:</b> _____	
<b>GINASTAS:</b> _____	
<b>Recado do(a) Professor(a)</b>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<b>Nível sugerido para a próxima Copa Escolar:</b> _____ <b>Aparelho(s):</b> _____	

	<b>FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA</b> <b>COPAS ESCOLARES DE GINÁSTICA RÍTMICA</b>
<b>EVENTO:</b> _____ <b>DATA:</b> ___ / ___ / ___	
<b>ENTIDADE:</b> _____ <b>CATEGORIA:</b> _____ <b>NÍVEL:</b> _____	
<b>GINASTAS:</b> _____	
<b>Recado do(a) Professor(a)</b>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<b>Nível sugerido para a próxima Copa Escolar:</b> _____ <b>Aparelho(s):</b> _____	