

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**COPAS ESCOLARES DE
GINÁSTICA RÍTMICA
2014**

– CADERNO DE REGRAS –

Atualização: Caroline Wilnes Benitez, Johanna Coelho Von Mühlen,
Mariana Charlier Ahlert e Roberta Dornelles Cassel.

Porto Alegre, abril de 2014.

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;
- pessoas com necessidades especiais e
- “master”.

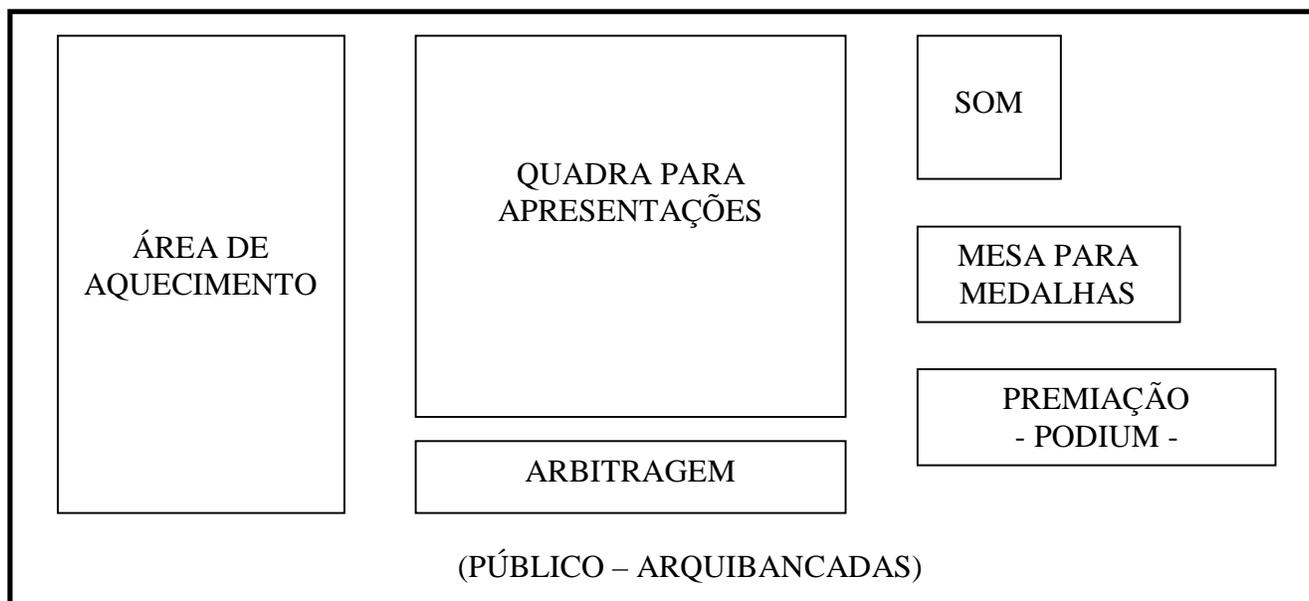
Regulamento Geral

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. O curso é válido por um Ciclo Olímpico, ou seja, a cada 4 anos os técnicos deverão realizar o curso novamente, para estarem cientes das mudanças na modalidade e, conseqüentemente, nas Copas Escolares.

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

OFICIALIZAÇÃO: A entidade organizadora deverá solicitar o evento anteriormente, por escrito a FGRS. 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 FGRS) e transporte da arbitragem (se necessário). (Sobre as Sedes ler Regulamento Geral da FGRS). 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 FGRS, 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 FGRS 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 FGRS 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 FGRS definirá um supervisor integrante do Comitê Técnico.

INSCRIÇÕES: Devem ser feitas diretamente na FGRS, enviadas pelo correio ou através do e-mail ginastic@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.

A inscrição deverá ser feita em um mesmo envio, para cada entidade (clube/escola), com todos os ginastas participantes e, se houver, solicitações de nível (5° e 10°), juntamente.

Após esta data, as inscrições poderão ser feitas mediante pagamento de multa por atraso (conforme código de taxas FGRS) 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\$ 25,00 por ginasta

Inscrições de Entidades não Filiadas – R\$ 35,00 por ginasta

Repassse FGRS quando a sede da Copa for uma Entidade Filiada;

Entidades participantes Filiadas – R\$ 5,50 por ginasta

Entidades participantes não Filiadas – R\$ 12,50 por ginasta

Repassse FGRS quando a sede da Copa for uma Entidade NÃO Filiada;

Entidades participantes Filiadas – R\$ 7,50 por ginasta

Entidades participantes não Filiadas – R\$ 15,00 por ginasta

Contas para pagamento:

- Banco Banrisul - Ag: 0011
- CC: 06031643.0-5

- Caixa Econômica Federal - Ag: 0442 – op 003
- CC: 2350-3

CNPJ: 19674481/0001-20

Importante:

- Na ficha de inscrição (ANEXO 1 Individuais e ANEXO 2 Conjuntos) deverá constar **O PRIMEIRO E O ÚLTIMO NOME DE CADA GINASTA.**
- As inscrições serão efetuadas conforme a ordem de chegada das mesmas, e, nos casos de eventos com dois turnos, obrigatoriamente deverá constar o turno de preferência, onde somente será confirmada a permanência no turno conforme disponibilidade de vaga para tal.
- 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 banca de arbitragem no dia do evento;
- Somente deverão permanecer na área de competição/aquecimento uma professora e uma auxiliar, conforme a inscrição enviada. Para grupos com mais de 50 ginastas, será permitida a permanência de mais uma auxiliar, devidamente identificada na inscrição.

- 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 FGRS. 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 FGRS. 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 FGRS, 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
A - até 9 anos	NÍVEL 2 – Corda	NÍVEL 2 - Bola
B - 10 a 12 anos	NÍVEL 3 – Bola	NÍVEL 3 - Arco
C - 13 a 17 anos	NÍVEL 4 – Arco	NÍVEL 4 - Fita
MASTER – 18 anos em diante	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). Os aparelhos reservas são de inteira responsabilidade do professor do grupo, ele ou o auxiliar deve colocar os reservas imediatamente antes e retirar após a apresentação de cada grupo.
- 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. O professor

deverá informar o nome completo e o nível passado pelas ginastas (5° ou 10°), conforme ficha específica no ANEXO 8, **juntamente** com a inscrição de seu grupo para o evento.

- 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 FGRS 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 saíote), que é o uniforme usado tradicionalmente na prática da GR, até uniformes escolares devidamente ajustados ao corpo. Cabelo preso e uso opcional das ponteyras.

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 4 exercícios prevista em sua ficha de avaliação: saltos, equilíbrios, rotação, 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 e na ordem escrita na ficha;

Obs: o árbitro pedirá que a ginasta execute os exercícios previstos, um a um, separadamente, 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:** Forma definida e claramente fixados (posição de parada), executado sobre meia ponta, pé plano ou partes diferentes do corpo;
- **Rotações:** Rotação básica de no mínimo de 360°, forma definida e fixada durante toda a rotação, executado sobre meia ponta (quando pivot), pé plano ou sobre diferentes partes do corpo.
- **Acrobáticos/elementos de solo:** Durante a execução, forma definida e sem tempo de suspensão.

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

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

* 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"> • falta de elevação • forma indefinida • forma não fixada • recepção pesada 		<ul style="list-style-type: none"> • empunhadura incorreta • desenho indefinido • plano indefinido • contato involuntário com o corpo ou o solo
	<ul style="list-style-type: none"> • forma indefinida • forma não fixada • desequilíbrio • quadril deslocado 		<ul style="list-style-type: none"> • empunhadura incorreta • falta de amplitude no manejo • contato involuntário com o corpo • rolamento com sobressalto
	<ul style="list-style-type: none"> • forma indefinida • forma não fixada • desequilíbrio • quadril deslocado 		<ul style="list-style-type: none"> • empunhadura incorreta • plano incorreto • contato involuntário com o corpo ou solo • rolamento incorreto (sobressalto e/ou vibração)
	<ul style="list-style-type: none"> • forma indefinida • recepção pesada • falta de continuidade no movimento 		<ul style="list-style-type: none"> • empunhadura incorreta • falta de amplitude no manejo • plano indefinido • contato involuntário com o corpo
	<ul style="list-style-type: none"> • interromper a seqüência de dança • não utilizar o ritmo musical em coerência com os passos 		<ul style="list-style-type: none"> • empunhadura incorreta • falta de amplitude no manejo • plano indefinido • contato involuntário com o corpo • desenho indefinido

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

TROCA DE NÍVEL: será a critério do(a) professor(a). A indicação da FGRS 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 FGRS 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 2 árbitros havendo, portanto, julgamento de Dificuldade 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 (total de 5 exercícios), salto, rotações, equilíbrio, passos de dança e elementos de solo/acrobático. Salientamos que todos os ginastas devem executar o mesmo elemento escolhido. A sugestão da FGRS é utilizar os elementos sugeridos para cada categoria (idade), mas a critério do(a) professor(a) os alunos poderão utilizar elementos de outras categorias se estas forem mais adequadas para o conjunto em questão.

* **Passos de dança:** 8 segundos de passos contínuos de dança que mostram diferentes padrões rítmicos em estreita conexão com o ritmo musical utilizado e com o aparelho em movimento durante toda a combinação.

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 + Rebotes 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 Pequeno lançamento 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 pequeno lançamento 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: _____				Categoria: B Nível: 3 Entidade:	
 9			 5	 1	
☺	☺	☺	☺	☺	☺
☹	☹	☹	☹	☹	☹
			 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”.

Haverá espaço apropriado para o árbitro colocar comentários gerais sobre as dificuldades executadas pelo conjunto.

EXECUÇÃO:

COMPONENTES ARTÍSTICOS:

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/ ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO COLETIVO 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);

- **Organização do trabalho coletivo:** é a participação de cada ginasta na homogeneidade do grupo, num espírito de cooperação.
- **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”.

FALTAS TÉCNICAS:

Serão observados os elementos obrigatórios (corporal e aparelho) e os demais executados na coreografia de um modo geral e apontadas as principais faltas técnicas de cada um deles.

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, Organização do trabalho coletivo, Utilização do corpo e Utilização do aparelho serão assinalados com a seguinte classificação: REGULAR, BOM, MUITO BOM e EXCELENTE.
- Haverá espaço próprio para que cada elemento corporal/aparelho seja avaliado de forma técnica, sendo apontadas as principais faltas técnicas para cada um deles, devendo o professor preencher seus espaços conforme a ficha de Dificuldade.
- Na ficha de avaliação haverá, também, 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.

TROCA DE NÍVEL

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

Todavia ressaltamos que a indicação da FGRS 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 FGRS não guardará nenhum documento referente à avaliação das ginastas, somente as fichas de inscrição.

MÓDULO II

Assinalar na ficha de inscrição quando o conjunto participar do Módulo II.

DIFICULDADE

ELEMENTOS CORPORAIS: seguem a mesma tabela dos individuais (página 9). Para cada conjunto o(a) professor(a) deverá escolher de acordo com as possibilidades de seus alunos um elemento em cada grupo corporal (5 elementos no total). Salientamos que todas as ginastas devem executar o mesmo elemento escolhido. A sugestão da FGRS 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, pele menos 1 deles acompanhado de um critério. Exemplo: rotação do arco sem ajuda das mãos e rotação do arco fora do campo visual. Não é necessário que os critérios sejam diferentes, basta ter dois elementos do grupo técnico com qualquer critério, mesmo repetidos, preferencialmente mudando a forma de execução de cada elemento. Exemplo: rotação do arco sem ajuda das mãos (rotação do arco na cintura) e rotação do arco sem ajuda das mãos (rotação do arco no pé).

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

EXECUÇÃO

- Serão avaliados da mesma maneira que no módulo I.

ELEMENTOS APARELHO – MÓDULO II	
GRUPO TÉCNICO	CRITÉRIOS
NÍVEL 1 	
1. Salto por dentro da corda  2. Série* de saltitos por dentro da corda  3. Escapada  4. Rotação  5. Movimento em oito  6. Lançamento e recuperação 	<ul style="list-style-type: none"> • Fora do campo visual  • Sem ajuda das mãos  • Dupla rotação da corda durante saltos/saltitos  • Com rotação do corpo  • Com transmissão sem ajuda das mãos 

	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperação direta com passagem através do aparelho  • Recuperação mista  • Lançamento/recuperação por baixo da perna  • Relançamento  • Lançamento da corda aberta 
<p>NÍVEL 2 </p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rebotes rítmicos (quiques)  2. Rolamento livre sobre o corpo  3. Rolamento livre sobre o solo  4. Circundução  5. Movimento em oito  6. Lançamento e recuperação  	<ul style="list-style-type: none"> • Fora do campo visual  • Sem ajuda das mãos  • Com rotação do corpo  • Com transmissão sem ajuda das mãos  • Dois ou três grandes rolamentos do aparelho sobre diferentes segmentos do corpo  2  3  • Longo rolamento sobre diferentes segmentos do corpo em uma posição no solo  • Recuperação direta com rolamento do aparelho pelo corpo  • Lançamento/recuperação por baixo da perna  • Relançamento 
<p>NÍVEL 3 </p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rolamento livre sobre o corpo  2. Rolamento sobre o solo  3. Rotação ao redor de uma parte do corpo  4. Passagem por dentro (total)  5. Movimento em oito  6. Lançamento e recuperação  	<ul style="list-style-type: none"> • Fora do campo visual  • Sem ajuda das mãos  • Dupla rotação do arco durante saltos/saltitos  • Com rotação do corpo  • Com transmissão sem ajuda das mãos  • Dois ou três grandes rolamentos do aparelho sobre diferentes segmentos do corpo  2  3  • Recuperação direta com rolamento do aparelho pelo corpo  • Recuperação direta com passagem através do aparelho  • Recuperação direta com rotação do aparelho  • Lançamento/recuperação por baixo da perna  • Relançamento 

NÍVEL 4 	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Serpentina  2. Espiral  3. Escapada  4. Passagem por dentro do desenho da fita  5. Movimento em oito  6. Lançamento e recuperação  	<ul style="list-style-type: none"> • Fora do campo visual  • Sem ajuda das mãos  • Com rotação do corpo  • Com transmissão sem ajuda das mãos  • Dois ou três grandes rolamentos do aparelho sobre diferentes segmentos do corpo  2  3 • Lançamento/recuperação por baixo da perna  • Relançamento 
NÍVEL 5 	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Série* de pequenos círculos  2. Molinete  3. Batidas rítmicas  4. Movimento assimétrico**  5. Pequeno lançamento das duas maçãs  6. Lançamento e recuperação  	<ul style="list-style-type: none"> • Fora do campo visual  • Sem ajuda das mãos  • Muito rápida rotação das maçãs durante o vôo  • Com rotação do corpo  • Com transmissão sem ajuda das mãos  • Dois ou três grandes rolamentos do aparelho sobre diferentes segmentos do corpo  2  3 • Recuperação direta com rolamento do aparelho pelo corpo  • Lançamento assimétrico das duas maçãs  • Recuperação mista  • Lançamento/recuperação por baixo da perna  • Relançamento 

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



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

Evento: _____
Entidade: _____
Professor: _____ Reg.FGRS/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 FGRS 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.FGRS/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 FGRS não se responsabiliza por equívocos em inscrições que não estejam digitadas ou datilografadas.
- Incluir o número de ginastas por conjunto.
- As inscrições deverão ser confirmadas após serem enviadas.

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

Local e Data

Professor Responsável

Responsável Entidade

ANEXO 3 – FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL – NÍVEL 1 (ÁRBITRO E PROFESSOR)

	FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA COPAS ESCOLARES DE GINÁSTICA RÍTMICA				
EVENTO: _____			DATA: ___ / ___ / ____		
GINASTA: _____					
ENTIDADE: _____		CATEGORIA: ____		NÍVEL: 01	
☺		☺		☺	
☹		☹		☹	
		Comentário geral do árbitro			
☺					
☹					

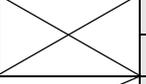
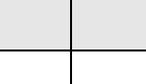
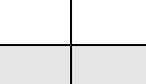
Recado do(a) Professor(a)
Nível sugerido para a próxima Copa Escolar: _____ Aparelho: _____

ANEXO 4 – FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL – NÍVEIS 2 A 10 (ÁRBITRO E PROFESSOR)

 FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA COPAS ESCOLARES DE GINÁSTICA RÍTMICA					
EVENTO: _____ DATA: ___ / ___ / ____					
GINASTA: _____					
ENTIDADE: _____ CATEGORIA: ____ NÍVEL: ____					
☺		☺		☺	
☹		☹		☹	
☺		☺		☺	
☹		☹		☹	
☺		☺		☺	
☹		☹		☹	
Comentário geral do árbitro					
☺					
☹					
Recado do(a) Professor(a)					
Nível sugerido para a próxima Copa Escolar: _____ Aparelho: _____					

ANEXO 5 – FICHA DE AVALIAÇÃO CONJUNTOS – Módulo I

DIFICULDADE					
	1: _____ 2: _____ 3: _____ 4: _____ 5: _____	Categoria: _____ Nível: _____ Entidade: _____			
☺	☺	☺	☺	☺	☺
☹	☹	☹	☹	☹	☹
☺	☺	☺	☺	☺	☺
☹	☹	☹	☹	☹	☹
Comentários:					

EXECUÇÃO											
	1: _____ 2: _____ 3: _____ 4: _____ 5: _____						Categoria: _____ Nível: _____ Entidade: _____				
	1	2	3	4	5	6		REGULAR	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
Formações							Rel. M-M				
							Unid. Coreog.				
Colaborações							Ocup. Esp.				
							Org Trab.coletivo				
Troca (níveis 2 a 10)							Ut. Corpo				
							Ut. Aparelho				
Comentários:											

ANEXO 6 – FICHA DE AVALIAÇÃO CONJUNTOS – Módulo II

DIFICULDADE						MÓDULO II
	1: _____					Categoria: _____
	2: _____					Nível: _____
	3: _____					Entidade: _____
	4: _____					
	5: _____					
☺	☺	☺	☺	☺	☺	
☹	☹	☹	☹	☹	☹	
☺	☺	☺	☺	☺	☺	X
☹	☹	☹	☹	☹	☹	
☺	☺	☺	☺	☺	☺	
☹	☹	☹	☹	☹	☹	
Comentários:						

EXECUÇÃO											MÓDULO II
	1: _____										Categoria: _____
	2: _____										Nível: _____
	3: _____										Entidade: _____
	4: _____										
	5: _____										
	1	2	3	4	5	6		REGULAR	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
Formações							Rel. M-M				
							Unid. Coreog.				
Colaborações							Ocup. Esp.				
							Org Trab.coletivo				
Troca (níveis 2 a 10)							Ut. Corpo				
							Ut. Aparelho				
Comentários:											

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

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

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

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

**ANEXO 8 – FICHA DE PASSAGEM DE NÍVEL (5° OU 10°)**

Evento: _____
Entidade: _____
Professor: _____ Reg.FGRS/CREF: _____
Auxiliar: _____

- Este formulário deve ser enviado juntamente com as inscrições de todo o grupo, dentro do prazo de inscrições. Caso contrário, não serão aceitas reclamações posteriores.
- Deverá ser colocado o primeiro e o último nome de cada ginasta, apenas com as iniciais em maiúsculo. A FGRS não se responsabiliza por equívocos em inscrições que não estejam digitadas ou datilografadas.
- As inscrições deverão ser confirmadas após serem enviadas.

Ginastas	Categoria	Nível
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Local e Data

Professor Responsável

Responsável Entidade