



**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**

REGULAMENTO TÉCNICO DA GINÁSTICA RÍTMICA – 2016

Atualizado em 27/03/2016

1. PROGRAMA DAS COMPETIÇÕES:

As competições oficiais serão divididas da seguinte forma:

- Campeonato Estadual
- Torneio Estadual Nível I
- Torneio Estadual Nível II
- Torneio Estadual Nível II - ESTREANTES

1.1 CAMPEONATO ESTADUAL:

1.1.1 – Competem neste nível:

- Todas as ginastas que competiram no Campeonato Estadual em 2015;
- Todas as ginastas que participaram de Campeonatos Brasileiros nos últimos 3 anos.

1.1.2 – Regras: Regulamento Oficial da CBG para Campeonatos Brasileiros.

1.1.3 – Equipes:

A equipe será composta por 3 ginastas e será feita a somatória de todos aparelhos. (Ver Regulamento Específico GR 2016 – 5.2.3 e 5.2.4)

1.2 TORNEIO ESTADUAL NÍVEL I:

1.2.1 – Competem neste nível:

- Todas as ginastas que competiram no Torneio Estadual Nível I nos anos anteriores;

- Todas as ginastas que participaram na prova individual em Torneios Regionais e Nacionais até 2015.

1.2.2 – Regras: Regulamento Oficial da CBG para Torneios Nacionais.

*** Nas competições do Torneio Estadual Nível I, além das provas estipuladas pela CBG no Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional, haverá ainda as seguintes competições: Juvenil – ML (anexo 3) e Adulto ML (anexo 4).

1.2.3 – Equipes:

A equipe será composta por 3 ginastas e será feita a somatória de todos aparelhos. (Ver Regulamento Específico GR 2015 – 5.2.3 e 5.2.4)

*** Caso a entidade não tenha 3 ginastas no nível I, será permitido que uma ginasta do nível II complete a equipe na categoria, competindo apenas para o somatório da equipe, não concorrendo a premiação individual (geral e por aparelho), podendo esta retornar ao seu nível de origem (nível II).

1.3 TORNEIO ESTADUAL NÍVEL II e ESTREANTES:

1.3.1 TORNEIO ESTADUAL NÍVEL II

Competem neste nível:

- Ginastas que participaram no Torneio Estadual Nível II e estreantes em 2015;
- Ginastas que nunca participaram de Torneio Regional e Nacional até 2015 nas provas individuais. No entanto:
 - As ginastas que se enquadram neste nível e que competirem individualmente no Torneio Regional e/ou Nacional em 2016, permanecerão neste nível até o final do ano vigente.

1.3.2 TORNEIO ESTADUAL NÍVEL II ESTREANTES:

Competem neste nível:

- Ginastas estreantes em eventos oficiais da FGRS (são considerados eventos oficiais: Campeonato Estadual e Torneio Estadual).
- Ginastas que participaram de Campeonatos Amistosos, Taça RS, Festgym e Copas Escolares, porém nunca participaram de Campeonatos Estaduais e Torneios Estaduais, são consideradas estreantes.

- As ginastas que forem inscritas como estreantes, serão enquadradas durante todo ano neste subgrupo independente da competição que vierem a participar.
- Ginastas que foram somente integrantes de Conjunto em Torneios estaduais, regionais ou nacionais, podem ser enquadradas neste nível no individual.
- Na ficha de inscrição, o técnico deverá escrever após o nome da ginasta a palavra “ESTREANTE”, ficando sob inteira responsabilidade desta esta especificação.

1.3.3 – Premiação

Haverá premiação de 1º ao 3º lugar para as ginastas do Nível II e, de igual forma, haverá premiação de 1º ao 3º lugar para as ginastas Nível II ESTREANTES (Ver regulamento Específico GR 2016 – 5.1).

1.3.4 – Regras: Regulamento Oficial da CBG para Torneio Regional/Nacional.

1.3.5 – Equipes:

A equipe do Torneio Estadual Nível II será composta por 3 ginastas, independente de ser estreante ou não, e será feita a somatória de todos aparelhos. (Ver Regulamento Específico GR 2016)

OBSERVAÇÃO: Ao longo do ano, as ginastas podem subir de nível por escolha do técnico, porém, uma vez que a ginasta compita num nível superior, não poderá retornar ao anterior (com exceção das ginastas que subirem de nível somente para completar as equipes no Torneio Estadual Nível I).

2. CONJUNTOS

2.1 – Campeonato Estadual:

Seguem as normas da CBG para Campeonato Brasileiro.

2.2 – Torneio Estadual:

Seguem as normas da CBG para Torneio Regional/Nacional.

* Não haverá distinção de Nível I e Nível II - os conjuntos competirão em um grupo único, somente dividido por categorias.

** Os conjuntos poderão ser formados por ginastas que competem no Nível I e no Nível II.

3. CATEGORIA MIRIM

Esta categoria será dividida em: ginastas que já competiram em eventos oficiais da FGRS e ginastas estreantes (colocar a palavra ESTREANTE ao lado do nome da ginasta).

3.1 – Regras: Irá competir em duas etapas durante o ano. As coreografias serão de Mãos Livres e Bola (anexo 1 e 2).

3.2 – Premiação:

A premiação individual do Mirim ocorrerá separadamente para as ginastas que já competiram em eventos oficiais da FGRS e ginastas estreantes. Os dois subgrupos serão premiados do 1º ao 6º lugar. As demais ginastas receberão medalha de participação (ver Regulamento Específico GR 2016 – 5.1.2 e 5.1.3).

3.3 – Equipes:

As equipes poderão ser compostas por ginastas que já competiram em eventos oficiais da FGRS e ginastas estreantes (ver Regulamento Específico GR 2016)

4. RECURSOS:

A entidade pode entrar com pedido de recurso, por escrito, em papel timbrado, preenchido pelo técnico ou dirigente da equipe, em no máximo 15 minutos após a divulgação da nota da ginasta em questão. O valor do recurso é de R\$ 200,00. No caso do recurso ser deferido o clube recebe o dinheiro de volta, porém caso não seja deferido, o pagamento não será devolvido. O recurso NÃO pode ser pedido sem papel timbrado e também não será aceito pagamento posterior.

A entidade ao entrar com recurso está realizando o pedido de reavaliação da nota de Dificuldade.

5. COPAS ESCOLARES, FESTGYM E TAÇA RS:

Seguirão normas específicas para essas competições, disponíveis no site da FGRS.

6. CASOS OMISSOS:

Todos os casos omissos ou conflitantes que possam ocorrer serão decididos pelo Diretor Técnico e Comitê de Ginástica Rítmica da FGRS.

ANEXO 1

PROGRAMA ESPECÍFICO GR 2016 - CATEGORIA **MIRIM**

Idade: 6 a 8 anos, completos no ano da competição.

Provas: Mãos Livres e Bola

Duração do exercício: 1'15" a 1'30"

A música com palavra será permitida em uma das coreografias.

Exercício a Mãos Livres

> **Dificuldade:** Valor total de 2,00

- Dificuldade corporal mínimo de 3 máximo de 5.
- Valor máximo da dificuldade corporal: 0,30.
- Mínimo de 1 passo de dança – Valor de 0,30 cada
- Na distribuição dos 3 Grupos Corporais a dificuldade deve ser apresentada 1 vez cada (salto, equilíbrio e rotação). Mínimo de 1 e máximo de 2.
- Obrigatório no mínimo um pivot (na meia ponta) como elemento de rotação.
- Não é permitido a execução de dificuldades múltiplas e mistas.
- É permitido os critérios de onda total e elementos com rotação do corpo para aumentar o valor da dificuldade corporal (+ 0,10)

Penalidade:

- 0,50 por cada dificuldade a mais ou a menos de cada grupo corporal.**
- 0,30 por ausência do pivot obrigatório ou de uma dificuldade do grupo corporal.**

> **Execução:** Valor total de 10,00, conforme Código de Pontuação.

- Faltas artísticas e faltas técnicas

Cálculo da nota final: somatório da nota D + E = 12,00 pontos no máximo.

ANEXO 2

PROGRAMA ESPECÍFICO GR 2016 - CATEGORIA **MIRIM**

Idade: 6 a 8 anos, completos no ano da competição.

Provas: Mãos Livres e Bola

Duração do exercício: 1'15" a 1'30"

A música com palavra será permitida em uma das coreografias.

Exercício com Bola

> **Dificuldade:** Valor total de 2,50

- Dificuldade corporal mínimo de 3 máximo de 5.
- Valor máximo da dificuldade corporal: 0,30.
- Mínimo de 1 passo de dança – Valor de 0,30.
- Na distribuição dos 3 Grupos Corporais a dificuldade deve ser apresentada 1 vez cada (salto, equilíbrio e rotação). Mínimo de 1 e máximo de 2.
- Obrigatório no mínimo um pivot (na meia ponta) como elemento de rotação.
- Máximo de 1 Elemento Dinâmico de Rotação (podendo ser de uma rotação, neste caso, valor 0,10) – Valor máximo: 0,20
- Maestria (Máx 1): 0,30
- Não é permitido dificuldades corporais múltiplas e mistas.
- É permitido os critérios de onda total e elementos com rotação do corpo para aumentar o valor da dificuldade corporal (+ 0,10)

Penalidade:

- 0,50 por cada dificuldade a mais ou a menos de cada grupo corporal.**
- 0,30 por ausência do pivot obrigatório ou de uma dificuldade do grupo corporal.**

> **Execução:** Valor total de 10,00, conforme Código de Pontuação.

- Faltas artísticas e faltas técnicas

Cálculo da nota final: somatório da nota D + E = 12,50 pontos no máximo.

ANEXO 3

PROGRAMA ESPECÍFICO GR 2016 - CATEGORIA JUVENIL

Idade: 13 a 15 anos, completos no ano da competição.

Prova adicional: Mãos Livres

Duração do exercício: 1'15" a 1'30"

A música com palavra será permitida em uma das coreografias.

Exercício a Mãos Livres

> **Dificuldade:** Valor total de 4,00

- Dificuldade corporal mínimo de 4 máximo de 7.
- Mínimo 3 passos de dança – Valor de 0,30 cada.
- Na distribuição dos 3 Grupos Corporais a dificuldade deve ser apresentada 1 vez cada (salto, equilíbrio e rotação). Mínimo de 1 e máximo de 3.
- Obrigatório no mínimo um pivot (na meia ponta) como elemento de rotação.
- É permitido dificuldades corporais múltiplas e mistas.
- É permitido os critérios de onda total e elementos com rotação do corpo para aumentar o valor da dificuldade corporal (+ 0,10)

Penalidade:

- 0,50 por cada dificuldade a mais ou a menos de cada grupo corporal.
- 0,30 por ausência do pivot obrigatório ou de uma dificuldade do grupo corporal.

> **Execução:** Valor total de 10,00, conforme Código de Pontuação.

- Faltas artísticas e faltas técnicas

Cálculo da nota final: somatório da nota D + E = 14,00 pontos no máximo.

ANEXO 4

PROGRAMA ESPECÍFICO GR 2016 - CATEGORIA ADULTO

Idade: a partir de 16 anos, completos no ano da competição.

Prova adicional: Mãos Livres

Duração do exercício: 1'15" a 1'30"

A música com palavra será permitida em uma das coreografias.

Exercício a Mãos Livres

> **Dificuldade:** Valor total de 5,00

- Dificuldade corporal mínimo de 6 máximo de 9.
- Mínimo 3 passos de dança – Valor de 0,30 cada.
- Na distribuição dos 3 Grupos Corporais a dificuldade deve ser apresentada 1 vez cada (salto, equilíbrio e rotação). Mínimo de 1 e máximo de 3.
- Obrigatório no mínimo um pivot (na meia ponta) como elemento de rotação.
- É permitido dificuldades corporais múltiplas e mistas.
- É permitido os critérios de onda total e elementos com rotação do corpo para aumentar o valor da dificuldade corporal (+ 0,10)

Penalidade:

- 0,50 por cada dificuldade a mais ou a menos de cada grupo corporal.
- 0,30 por ausência do pivot obrigatório ou de uma dificuldade do grupo corporal.

> **Execução:** Valor total de 10,00, conforme Código de Pontuação.

- Faltas artísticas e faltas técnicas

Cálculo da nota final: somatório da nota D + E = 15,00 pontos no máximo.