



## REGULAMENTO TÉCNICO - INDIVIDUAL GINÁSTICA RÍTMICA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária - 9 e 10 anos, completos no ano da competição.

### Provas

- a) Mãos livres.
- b) Corda (oficial).
- c) Bola (peso 300 gramas - diâmetro 14 a 16 centímetros).
- d) Fita (no mínimo 4,00 metros).

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

### Exigências

#### 1) Mãos livres

- Dificuldade:
  - Número de dificuldades escritas na ficha - **oito**.
  - Valor: A, B e C.
  - Cada exercício deverá conter no mínimo uma dificuldade de cada grupo corporal dentre os listados abaixo:

##### • Salto

- Enjambée (0,20 B) nº 1 ou
- Salto fouette a boucle (0,20 B) nº 34 ou
- Salto cossaco (0,10 A) nº 21

##### • Equilíbrio

- Perna na horizontal livre à frente (0,20 B) nº 4 ou
- Equilíbrio à boucle com ajuda (0,30 C) nº 19 ou
- Equilíbrio em passe (0,10 A) nº 1



##### • Pivô

- Pivô em passé 360° (0,10 A) nº 1 ou
- Pivô em attitude 360° (0,20 B) nº 21 ou
- Cossaco à frente ou lateral (0,30 C) nº 5 ou
- Grand écart à frente com ajuda (0,20 B) nº 9
- \* Dos quatro pivôs dados, dois são obrigatórios.

##### • Flexibilidade e Ondas

- Tonneau sobre os dois pés 720° (0,20 B) nº 36 ou
- Lateral com ajuda (tour lent) 180° (0,10 A) nº 6 ou
- Ponchée com flexão do tronco à frente (0,20 B) nº 20

#### ➤ Artístico

- Número mínimo de séries de passos rítmicos - **três**.
- Ausência de cada série - 0,20.

#### - Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>3,00 pontos.</b>

#### ➤ Execução

- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

#### 2) Corda

##### ➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha - **oito**.
- Valor: A, B e C.
- Cada exercício deverá conter no mínimo quatro dificuldades do grupo corporal específico do aparelho.



- Artístico:
  - Valor:
    - Música 1,00 ponto.
    - Coreografia de base 2,00 pontos.
    - Uso do aparelho ou Maestria 3,00 pontos.
    - Total 6,00 pontos.**

- Execução
  - Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

### 3) Bola

- Dificuldade:
  - Número de dificuldades escritas na ficha - oito.
  - Valor: A, B e C.
  - Cada exercício deverá conter no mínimo quatro dificuldades do grupo corporal específico do aparelho.

- Artístico:
  - Valor:
    - Música 1,00 ponto.
    - Coreografia de base 2,00 pontos.
    - Uso do aparelho ou Maestria 3,00 pontos.
    - Total 6,00 pontos.**

- Execução
  - Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

### 4) Fita

- Dificuldade:
  - Número de dificuldades escritas na ficha - seis.
  - Valor: A, B e C, sendo:
    - Um salto
    - Um equilíbrio



- Uma flexibilidade
- Três pivots

- Artístico:
  - Número mínimo de séries de passos rítmicos - três.
  - Ausência de cada série - 0,10.
  - Valor:
    - Música 1,00 ponto.
    - Coreografia de base 2,00 pontos.
    - Uso do aparelho ou Maestria 2,00 pontos.
    - Total 5,00 pontos.**

- Execução
  - Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

### Exceção

- Nos exercícios com aparelho os outros grupos deverão aparecer, pelo menos, uma vez cada.
- É obrigatória a participação de todas as ginastas no treinamento de pódio.

### Programação

- a) CI - Classificatória - participam todas as ginastas.

### Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatória das três melhores notas em cada aparelho.
- b) Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar. Medalhas do 4º ao 9º lugar. Somatória das quatro notas obtidas pela ginasta.
- c) Participação: Medalhas para todas as ginastas não premiadas.
- d) Certificados: Para todas as delegações.



## REGULAMENTO TÉCNICO - INDIVIDUAL GINÁSTICA RÍTMICA INFANTIL

Faixa etária - 10 e 12 anos, completos no ano da competição.

### Provas

- a) Mãos livres.
- b) Bola (peso 300 gramas - diâmetro 14 a 16 centímetros).
- c) Arco (60 a 70 cm de diâmetro interno).
- d) Maças (Juvenis - Infantis (madeira ou plástico)).

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

### Exigências

#### 1) Mãos livres

##### ➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha - **dez**.
- Valor: A, B e C, D e E.
- Cada exercício deverá conter no mínimo uma dificuldade de cada grupo corporal dentre os listados abaixo:

##### • Salto

- Salto Enjambée (passagem da perna flexionada) (0,30 C) n° 8 ou
- Biche à boucle (0,20 B) n° 15 ou
- Jete em tournant (0,40 D) n° 12

##### • Equilíbrio

- Grand écart tourlent (180°) com ajuda (0,40 D) n° 10 ou



- Equilíbrio em arabesque (0,20 B) n° 13 ou
- Equilíbrio a boucle com ajuda (0,30 C) n° 19

##### • Pivot

- Pivot em attitude (360°) (0,20 B) n° 21 ou
- Grand écart à frente ou lateralmente com ajuda perna alta (0,20 B) n° 9 ou
- Fouetté perna livre à horizontal 360° (0,20 B) n° 46 ou
- Cossaco à frente ou lateral (0,30 C) n° 5
- \* Dos quatro pivôs dados, dois são obrigatórios.

##### • Flexibilidade e Ondas

- Um ilusion para trás (0,20 B) n° 28 ou
- Ronde - passagem direta por duas posições opostas (0,30 C) n° 14 ou
- Biche à boucle com ajuda, tourlent 180° (0,20 B) n° 10

##### ➤ Artístico

- Número mínimo de séries de passos rítmicos - **três**.
- Ausência de cada série - 0,20.

##### - Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>3,00 pontos.</b>

##### ➤ Execução

- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

#### 2) Bola

##### ➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha - **dez**.
- Valor: A, B e C, D e E.



- Cada exercício deverá conter no mínimo cinco dificuldades do grupo específico da bola.

➤ Artístico

- É obrigatório executar um lançamento com a mão esquerda e recuperação livre.

Ausência deste lançamento - 0,20.

- Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Uso do aparelho ou Maestria	4,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>7,00 pontos.</b>

➤ Execução

- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

### 3) Arco

➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha - dez.

- Valor: A, B e C, D e E.

- Cada exercício deverá conter o equilíbrio de todos os elementos corporais da modalidade, de acordo com o Código de Pontuação.

➤ Artístico

- É obrigatório executar um lançamento com a mão esquerda e recuperação livre.

Ausência deste lançamento - 0,20.

- Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Uso do aparelho ou Maestria	4,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>7,00 pontos.</b>



➤ Execução

- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

### 4) Maças

➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha - dez.

- Valor: A, B e C, D e E.

- Cada exercício deverá conter no mínimo cinco dificuldades do grupo específico das maças.

➤ Artístico

- Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Uso do aparelho ou Maestria	4,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>7,00 pontos.</b>

➤ Execução

- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

### Exceção

- ➔ É obrigatória a participação de todas as ginastas no treinamento de pódio.

### Programação

a) CI - Classificatória - participam todas as ginastas.

b) CIII - Final - oito melhores classificadas por prova na CI.

### Premiação

a) Por equipe - Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatória das três melhores notas em cada aparelho. A classificação por equipe será determinada na CI.



- b) Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar.  
Medalhas do 4º ao 6º lugar.  
Somatória das quatro notas obtidas pela ginasta.  
A classificação individual geral será determinada na C I.
- c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar.  
A classificação por aparelho será determinada na C III.
- d) Participação: Medalhas para todas as ginastas não premiadas.
- e) Certificados: Para todas as Delegações.
- \* Certificados de classificação para os oito primeiros classificados em cada aparelho.



## REGULAMENTO TÉCNICO - INDIVIDUAL GINÁSTICA RÍTMICA JUVENIL

Faixa etária - 12 a 15 anos, completos no ano da competição.

### Provas

- a) Corda.
- b) Arco.
- c) Bola.
- d) Fita.

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

### Exigências

- Dificuldade - **8,00 pontos**:
  - Número máximo de dificuldades escritas na ficha - **catorze**.
  - Número mínimo de dificuldades do grupo obrigatório - **seis**.
  - Outros grupos: 

2	}	máximo
2		
2		
- \* Não é permitido "pivots" no joelho e nem tourtent no joelho.
- Valor: A a J.
- Artístico
  - Equilíbrio entre a mão direita e esquerda.
  - Penalização por falta - 0,20.



- Valor:	
Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Uso do aparelho ou Maestria	5,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>8,00 pontos.</b>

- Execução  
- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

#### Exceção

- É obrigatória a participação de todas as ginastas no treinamento de pódio.

#### Programação

- a) CI - Classificatória - participam todas as ginastas.  
b) CIII - Final - oito melhores classificadas por prova na CI.

#### Premiação

- a) Por equipe - Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.  
Somatória das três melhores notas em cada aparelho.  
A classificação por equipe será determinada na C I.  
b) Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar.  
Somatória das quatro notas obtidas pela ginasta.  
A classificação por equipe será determinada na C I.  
c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar.  
A classificação por equipe será determinada na C III.  
d) Certificados: Para todas as Delegações.  
\* Certificados de classificação para os oito primeiros classificados em cada aparelho.



## REGULAMENTO TÉCNICO - INDIVIDUAL GINÁSTICA RÍTMICA ADULTA

**Faixa etária** - a partir de 15 anos, completos no ano da competição.

#### Provas

- a) Corda.  
b) Arco.  
c) Maças.  
d) Fita.

**Tempo do exercício** - 1'15" a 1'30".

#### Exigências

Seguir as normas do Código de Pontuação FIG.

- Dificuldade:
- Número máximo de dificuldades escritas na ficha - **dezoito**.
  - Número mínimo de dificuldades do grupo obrigatório - **seis**.
  - Outros grupos: 

2	}	máximo
2		
2		
  - Valor: A a J.

#### Exceção

- É obrigatória a participação de todas as ginastas no treinamento de pódio.



### Programação

- a) CI - Classificatória - participam todas as ginastas.
- b) CII - Final - dez melhores classificadas no individual geral na CI (soma das três melhores notas).

### Premiação

- a) Por equipe - Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.  
Somatória das três melhores notas em cada aparelho.  
A classificação por equipe será determinada na C I.
  - b) Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar.  
Somatória das quatro notas obtidas pela ginasta.  
A classificação individual geral será determinada na C II.
  - c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar.  
A classificação por aparelho será determinada na C I.
  - d) Certificados: Para todas as Delegações.
- \* Certificados de classificação para os oito primeiros classificados no individual geral.



## REGULAMENTO TÉCNICO - ILONA PEUKER GINÁSTICA RÍTMICA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária - 9 e 10 anos, completos no ano da competição.

### Provas

- a) Mãos livres.

Tempo do exercício - 2'15" a 2'30".

### Exigências

#### 1) Mãos livres

- Dificuldade:
  - Número de dificuldades escritas na ficha - oito.
  - Valor: A, B e C.
  - Cada exercício deverá conter no mínimo uma dificuldade de cada grupo corporal dentre os listados abaixo:
- Salto
  - Enjambée (0,20 B) nº 1 ou
  - Biche a boucle (0,20 B) nº 16 ou
  - Biche (dois saltos sucessivos, perna direita e esquerda, ou vice-versa (0,30 C) - figura do salto nº 16
- Equilíbrio
  - Perna livre lateralmente 90° (0,20 B) nº 9 ou
  - À boucle com ajuda (0,30 C) nº 19 ou
  - Cossaque perna à frente na horizontal (0,30 C) nº 29



- **Pivot**
  - Passé 360° (0,10 A) n° 1 ou
  - Cossaco 360° (0,30 C) n° 5 ou
  - Pivot em attitude 360° (0,20 B) n° 21
- **Flexibilidade e Ondas**
  - Tonneau sobre um pé (0,30 C) n° 36 ou
  - Lateral com ajuda tour lent 360° (0,20 B) n° 6 ou
  - Couchée sobre o ventre (0,20 B) n° 31
- **Artístico**
  - Número mínimo obrigatório de passos rítmicos diferentes - **cinco**.  
Ausência de cada série - 0,20.
  - Número mínimo de colaborações - **dez**.
  - Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Colaborações	1,50 pontos.
<b>Total</b>	<b>4,50 pontos.</b>
- **Execução**
  - Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

### Exceção

- É obrigatória a participação de todos os conjuntos no treinamento de pódio.

### Programação

- a) CI - Classificatória - participam todos os conjuntos.
- b) CIII - Final - oito melhores conjuntos classificados na CI.



### Premiação

- a) **Por equipe:** Troféus e medalhas do 1° ao 3° lugar.  
Somatória das notas obtidas nos concursos I e III.
- b) **Participação:** Medalhas para todas as ginastas não premiadas.
- c) **Certificados:** Para todas as delegações.





## REGULAMENTO TÉCNICO - ILONA PEUKER GINÁSTICA RÍTMICA INFANTIL

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição.  
É permitida uma ginasta de 10 anos.

### Provas

a) Cinco fitas (no mínimo 4,00 metros).

Tempo do exercício - 2'15" a 2'30".

### Exigências

#### 1) Cinco fitas

##### ➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha - **dez**.
- Número mínimo de dificuldades de troca (A, B e C) - **quatro**.
- Valor: A, B, C e D.

##### ➤ Artístico

- Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Caps, maestria e colaborações	3,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>6,00 pontos.</b>

##### ➤ Execução

- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.



### Exceção

- ➔ É obrigatória a participação de todos os conjuntos no treinamento de pódio.

### Programação

- a) CI - Classificatória - participam todos os conjuntos.
- b) CIII - Final - oito melhores conjuntos classificados na CI.

### Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.  
Somatória das notas obtidas nos concursos I e III.
- b) Participação: Medalhas para todas as ginastas não premiadas.
- c) Certificados: Para todas as Delegações.



## REGULAMENTO TÉCNICO - ILONA PEUKER GINÁSTICA RÍTMICA JUVENIL

**Faixa etária** - 13 a 15 anos, completos no ano da competição.  
É permitida uma ginasta de 12 anos.

### Provas

a) Cinco pares de maçãs.

**Tempo do exercício** - 2'15" a 2'30".

### Exigências

#### 1) Cinco pares de maçãs

- **Dificuldade:**
  - Número de dificuldades escritas na ficha - **catorze**.
  - Número mínimo de dificuldades de troca - **cinco**.
- **Artístico**
  - Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Caps, maestria e colaborações	7,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>10,00 pontos.</b>
- **Execução**
  - Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

### Exceção

- ➔ É obrigatória a participação de todos os conjuntos no treinamento de pódio.



### Programação

- a) CI - Classificatória - participam todos os conjuntos.
- b) CIII - Final - oito melhores conjuntos classificados na CI.

### Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.  
Somatória das notas obtidas nos concursos I e III.
- b) Certificados: Para todas as Delegações.



## REGULAMENTO TÉCNICO - ILONA PEUKER GINÁSTICA RÍTMICA ADULTA

**Faixa etária** - a partir de 16 anos, completos no ano da competição.

É permitida uma ginasta de 15 anos.

### Provas

a) Cinco arcos.

**Tempo do exercício** - 2'15" a 2'30".

### Exigências

#### 1) Cinco arcos

##### ➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha - **dezoito**.
- Número mínimo de dificuldades de troca - **seis**.
- Número mínimo de dificuldades corporais - 1,00 ponto.

##### ➤ Artístico

- Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Caps, maestria e colaborações	7,00 pontos.
<b>Total</b>	<b>10,00 pontos.</b>

##### ➤ Execução

- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.



### Exceção

➔ É obrigatória a participação de todos os conjuntos no treinamento de pódio.

### Programação

- CI - Classificatória - participam todos os conjuntos.
- CIII - Final - oito melhores conjuntos classificados na CI.

### Premiação

- Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatória das notas obtidas nos concursos I e III.
- Certificados: Para todas as Delegações.