



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA RÍTMICA

TORNEIO NACIONAL

GENERALIDADES

PARTICIPANTES:

É aberta a participação no TNGR a qualquer entidade filiada às Federações ou de alguma forma ligadas e autorizadas por estas.

Nos estados em que não houver Federação, as entidades estão isentas da exigência acima e deverão fazer as inscrições através da CBG.

Não poderão participar do TNGR, no INDIVIDUAL e no CONJUNTO, ginastas que participaram de campeonatos brasileiros - individual e conjunto, nos dois anos anteriores ao ano vigente.

Exceção:

- As ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro na categoria Pré-Infantil ficam liberadas de participar, independente da colocação. Nas demais categorias, somente as ginastas classificadas a partir da 15ª colocação.

CATEGORIAS:

Categorias para a Competição Individual e Conjunto.

- PRÉ-INFANTIL.....09 a 10 anos.
- INFANTIL.....11 a 12 anos.
- JUVENIL.....13 a 15 anos.
- ADULTA.....a partir de 16 anos.

PROVAS:

a) Categoria Pré-Infantil:

- Individual - 1º exercício: Mãos livres
2º exercício: aparelho Corda
- Conjunto - Mãos livres

b) Categoria Infantil:

- Individual – 1º exercício: Mãos livres
2º exercício: aparelho Bola
- Conjunto – Único exercício: 5 fitas

c) Categoria Juvenil:

- Individual – 1º exercício: Mãos livres
2º exercício: aparelho Arco
- Conjunto – Único exercício: 5 pares de Maças



d) Categoria Adulta:

- Individual – 1º exercício: Mãos livres
2º exercício: aparelho Fita
- Conjunto – Único exercício: 5 Arcos

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

As equipes poderão inscrever para a competição Individual um máximo de 12 ginastas, somando as quatro categorias. Para a competição de Conjunto poderão inscrever, no máximo, um conjunto por categoria.

PROGRAMAÇÃO:

a) CI – Participam todas as ginastas individuais e todos os conjuntos.

ARBITRAGEM

- A banca de arbitragem poderá ter árbitros estaduais.
- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.

PREMIAÇÃO

Equipe:

- Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- Serão premiadas com troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugares, de acordo com o somatório de a) e b), de acordo com a regra para obtenção de pontos - Equipe:
 - a) Competição Individual;
 - b) Competição de Conjuntos.

* Para participar da premiação por Equipe, a entidade deverá participar da Competição Individual em pelo menos três categorias (no mínimo uma ginasta em cada categoria) e da Competição de Conjunto em pelo menos uma categoria.

Individual geral:

- Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 6º lugar por categoria (somatória das duas notas).

Conjunto:

- Classificação do conjunto - 1º ao 6º lugar por categoria.

Certificados:

- Para todas as Delegações.

* Todas as ginastas não premiadas receberão medalha de participação.



Regra para obtenção de pontos - EQUIPE:

As entidades receberão pontos por categoria de acordo com a classificação de suas ginastas no individual geral (somatória das duas provas) e pela classificação do conjunto, conforme tabela abaixo:

Class. Individual	Pontos	Class. Conjunto	Pontos
1 ^a	15	1 ^a	23
2 ^a	12	2 ^a	18
3 ^a	09	3 ^a	14
4 ^a	07	4 ^a	11
5 ^a	06	5 ^a	09
6 ^a	05	6 ^a	08
7 ^a	04	7 ^a	06
8 ^a	03	8 ^a	05
9 ^a	02	9 ^a	03
10 ^a	01	10 ^a	02

- * Serão computados somente os **dez** melhores resultados de cada entidade.
- * Em caso de empate será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente; sendo que a classificação do conjunto conta dobrado para fim de desempate.



**REGULAMENTO TÉCNICO
GINÁSTICA RÍTMICA**

TORNEIO NACIONAL

PRÉ-INFANTIL

INDIVIDUAL

Faixa etária: 09 e 10 anos, completos no ano da competição.

Provas:

- a) Mãos livres.
- b) Corda.

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 uma dificuldade de cada grupo corporal dentre os listados abaixo, e as demais deverão apresentar uma distribuição equilibrada entre os grupos corporais:

Salto:

- Enjambeé (0,20 B) nº 1 ou
- Salto de biche com boucle (0,20 B) nº 15 ou
- Salto ciseaux para trás com boucle (0,20 B) nº 29.

Equilíbrio:

- Passé (0,10 A) nº 1 ou
- Grand écart com ajuda (0,20 B) nº 5 ou
- A boucle com ajuda (0,30 C) nº 19



Pivot:

- Passé 360º (0,10 A) nº 1 ou
- Cossaco 360º (0,30 C) nº 5 ou
- Pivot grand écart à frente ou lateral com ajuda 360º (0,20 B) nº 9

Flexibilidade e Ondas:

- Tonneau sobre os dois pés 360º (0,10 A) nº 36 ou
- Grand écart facial com rolamento lateral 360º (0,10 A) nº 34, ou
- Coucheé (0,20 B) nº 31.

- Artístico:
 - É obrigatório pelo menos três séries de passos rítmicos.
 - Ausência de cada série – 0,20.

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

2) Corda

- Dificuldade:
 - Número de dificuldades escritas na ficha – **oito**.
 - Dificuldades corporais: A, B e C.
 - Cada exercício deverá conter no mínimo quatro dificuldades corporais específicas do aparelho. Os outros elementos devem aparecer pelo menos uma vez.

- Artístico:
 - Deverá aparecer pelo menos uma vez uma escapada coordenada com um salto (sem dificuldade) ou saltito.
 - Ausência do elemento – 0,20.

- Valor:	
Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Cap's ou maestria	2,00 pontos.
Total	5,00 pontos.

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



CONJUNTO

Faixa etária: 09 e 10 anos, completos no ano da competição.

Prova:

- a) Mãos livres.

Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".

Exigências

1) Mãos livres

- Dificuldade:
 - Número de dificuldades escritas na ficha - **oito**.
 - Dificuldades corporais: A, B e C.
 - Cada exercício deverá conter uma dificuldade de cada grupo corporal dentre os listados abaixo, e as demais deverão apresentar uma distribuição equilibrada entre os grupos corporais:

Salto:

- Enjambée (0,20 B) nº 1 **ou**
- Biche a boucle (0,20 B) nº 15 **ou**
- Salto fouetté à biche (0,20 B) nº 33

Equilíbrio:

- Equilíbrio em arabesque (0,20 B) nº 13 **ou**
- Equilíbrio em cossaco à frente (0,30 C) nº 29 **ou**
- Grand écart frontal com ajuda (0,20 B) nº 5.

Pivot:

- Passé 360º (0,10 A) nº 1 **ou**
- Pivot na horizontal perna à frente 360º (0,20 B) nº 4 **ou**
- Pivot em arabesque 360º (0,20 B) nº 21.

Flexibilidade e ondas:

- Com impulsão das mãos rotação 180º sobre o peito pernas altas (0,30 C) nº 32 **ou**
- Lateral com ajuda (tourlent) 180º (0,10 A) nº 6
- Bouclé com ajuda (tourlent) (0,20 B) número 10.



- Artístico:
- Os exercícios de colaboração entre as ginastas devem aparecer no mínimo oito vezes na série.
 - É obrigatório pelo menos cinco séries de passos rítmicos. Ausência de cada série – 0,20.
 - É obrigatório no mínimo seis formações espaciais (ginastas em círculo, em linha, em V, etc...).
 - Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Colaborações	1,80 pontos.
Total	4,80 pontos.
- Execução
- Valor: 0,00 a 10,00 pontos.



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA RÍTMICA

TORNEIO NACIONAL

INFANTIL

INDIVIDUAL

Faixa etária: 11 e 12 anos, completos no ano da competição.

Provas:

- a) Mãos livres.
- b) Bola (peso 300 gramas – diâmetro 14 a 16 centímetros).

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

Exigências

1) Mãos livres

- Dificuldade:
- Número de dificuldades escritas na ficha – **dez**.
 - Dificuldades corporais: A, B e C.
 - Cada exercício deverá conter uma dificuldade de cada grupo corporal dentre os listados abaixo, e as demais deverão apresentar uma distribuição equilibrada entre os grupos corporais:

Salto:

- Enjambée (0,20 B) nº 1 **ou**
- Biche a boucle (0,20 B) nº 15 **ou**
- Cossaco com perna alta à frente ou lateral (0,30 C) nº 23.

Equilíbrio:

- Grand écart lateral com ajuda (0,20 B) nº 10 **ou**
- Equilíbrio a boucle com ajuda (0,30 C) nº 19 **ou**
- Equilíbrio na horizontal (0,30 C) nº 23.



Pivot:

- Pivot cossaco 360º (0,30 C) nº 5 **ou**
- Pivot em passé 720º (0,20 B) nº 1, **ou**
- Arabesque na horizontal, 360º (0,20 B) nº 21.

Flexibilidade e ondas:

- Com ajuda ½ tour do tronco (0,20 B) nº 14 **ou**
- Couchée (0,20 B) nº 31 **ou**
- Tour plongé para a frente (0,10 A) nº 25.

- Artístico:
 - É obrigatório pelo menos três séries de passos rítmicos.
 - Ausência de cada série – 0,20.
- Execução
 - Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

2) Bola

- Dificuldade:
 - Número de dificuldades escritas na ficha – **dez**.
 - Dificuldades corporais: A, B e C.
 - Cada exercício deverá conter no mínimo cinco dificuldades corporais específicas do aparelho.
- Artístico:
 - Deverá aparecer, pelo menos uma vez, um longo rolamento nos dois braços abertos.
 - Ausência do elemento – 0,20.
 - Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Cap's ou maestria	2,50 pontos.
Total	5,50 pontos.
- Execução
 - Valor: 0,00 a 10,00 pontos.

CONJUNTO

Faixa etária: 11 e 12 anos, completos no ano da competição.



Uma ginasta da categoria Pré-Infantil poderá subir para completar o Conjunto Infantil (10 anos).

Prova:

- a) 5 Fitas.

Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".

Exigências

1) 5 Fitas

- Dificuldade:
 - Número de dificuldades escritas na ficha - **oito**.
 - Número mínimo de dificuldades de trocas – **três** – A, B ou C.
 - Dificuldades corporais: A, B e C.

- Artístico:
 - Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
CAP's, maestria e colaborações	2,00 pontos.
Total	5,00 pontos.

* Poderão ser colocadas três fitas reservas durante a execução do conjunto.

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



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA RÍTMICA

TORNEIO NACIONAL

JUVENIL

INDIVIDUAL

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

Provas:

- a) Mãos livres.
- b) Arco.

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

Exigências

1) Mãos livres

- Dificuldade:
 - Número de dificuldades escritas na ficha – **doze**.
 - Dificuldades corporais: A, B e C.
 - Cada exercício deverá conter uma dificuldade de cada grupo corporal dentre os listados abaixo, e as demais deverão apresentar uma distribuição equilibrada entre os grupos corporais:

Salto:

- Ejambée (0,20 B) nº 1 **ou**
- Carpado pernas afastadas, apoio de um pé (0,30 C) nº 37 (a saída para o movimento do salto é livre) **ou**
- Fouetté (0,20 B) nº 33.

Equilíbrio:

- Equilíbrio em atitude (0,20 B) nº 17 **ou**
- Sem ajuda perna alta frontal (0,30 C) nº 6 **ou**
- Cossaco perna à frente (0,30 C) nº 29.



Pivot:

- Grand écart com ajuda, 360º (0,20B) nº 9 **ou**
- Pivot em passé 720º (0,20 B) nº 1 **ou**
- Pivot em attitude 360º (0,20 B) nº 21.

Flexibilidade e Ondas:

- Lateral com ajuda Tourlent 360º (0,20 B) nº 6 **ou**
- Partida do solo grand écart facial (Mundial) (0,30 C) nº 22 **ou**
- Com impulso das mãos, rotação 180º (0,30 C) nº 32

➤ Artístico:

- É obrigatório pelo menos três séries de passos rítmicos.
- Ausência de cada série – 0,20.

➤ Execução

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

2) Arco

➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha – **doze**.
- Dificuldades corporais: A, B e C.
- Cada exercício deverá conter no mínimo duas dificuldades de cada grupo corporal dentre os quatro exigidos no regulamento.

➤ Artístico:

- Deverá aparecer, pelo menos uma vez, um longo rolamento nos dois braços abertos coordenados com uma dificuldade corporal.
- Ausência do elemento – 0,20.

- Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Cap's ou maestria	3,00 pontos.
Total	6,00 pontos.

➤ Execução

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

CONJUNTO

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



Uma ginasta da categoria Infantil poderá subir para completar o Conjunto Juvenil (12 anos).

Prova:

a) 5 pares de Maças.

Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".

Exigências

1) 5 Pares de Maças

- Dificuldade:
 - Número de dificuldades escritas na ficha - **doze**.
 - Número mínimo de dificuldades de trocas – **cinco** – A, B ou C.
 - Dificuldades corporais: A, B e C.

- Artístico:
 - Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
CAP's, maestria e colaborações	3,00 pontos.
Total	6,00 pontos.

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



**REGULAMENTO TÉCNICO
GINÁSTICA RÍTMICA**

TORNEIO NACIONAL

ADULTA

INDIVIDUAL

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

Provas:

- a)** Mãos livres.
- b)** Fita.

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

Exigências

1) Mãos livres

- Dificuldade:
 - Número de dificuldades escritas na ficha – **dezesseis**.
 - Dificuldades corporais: A, B e C.
 - Cada exercício deverá conter uma dificuldade de cada grupo corporal dentre os listados abaixo, e as demais deverão apresentar uma distribuição equilibrada entre os grupos corporais:

Salto:

- Salto cossaco perna alta à frente ou lateral (0,30 C) nº 23 **ou**
- Fouette a biche (0,20 B) nº 34 **ou**
- Enjambeé (passagem com mudança de perna flexionada) (0,30 C) nº 8

Equilíbrio:

- Equilíbrio frontal perna alta sem ajuda (0,30 C) nº 6 **ou**
- Boucle com ajuda (0,30 C) nº 19 **ou**
- Equilíbrio em arabesque (0,20 B) nº 13.



Pivot:

- Pivot em arabesque, 360° (0,20 B) nº 21 **ou**
- Pivot em atitude 360°, com descida em progressão (0,30 C) nº 23 **ou**
- Pivot cossaco 360° (0,30 C) nº 5.

Flexibilidade e Ondas:

- Tourlent 180°, perna com ajuda atrás tronco na horizontal (0,30 C) nº 18 **ou**
- Mundial, partida de cima (0,20 B) nº 22 **ou**
- Tounneau sobre um pé 360° (0,30 C) nº 37.

➤ Artístico:

- É obrigatório pelo menos três séries de passos rítmicos.
- Ausência de cada série – 0,20.

➤ Execução

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

2) Fita

➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha – **dezesseis**.
- Dificuldades corporais: A, B e C.
- Cada exercício deverá conter no mínimo seis dificuldades corporais específicas do aparelho.

➤ Artístico:

- Deverá aparecer, pelo menos uma vez, um exercício com espiral e um exercício com serpentina.
- Ausência – 0,20.
- Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
Cap's ou maestria	4,00 pontos.

Total 7,00 pontos.

➤ Execução

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



CONJUNTO

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

Uma ginasta da categoria Juvenil poderá subir para completar o Conjunto Adulto (15 anos).

Prova:

a) 5 Arcos.

Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".

Exigências

1) 5 Arcos

➤ Dificuldade:

- Número de dificuldades escritas na ficha - **dezesseis**.
- Número mínimo de dificuldades de trocas – **cinco** – A, B ou C.
- Dificuldades corporais: A, B e C.

➤ Artístico:

- Valor:

Música	1,00 ponto.
Coreografia de base	2,00 pontos.
CAP's, maestria e colaborações	4,00 pontos.

Total 7,00 pontos.

➤ Execução

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