



# **FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA**

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

## **Ginástica Rítmica 2018**

### **COPA BRÁSILIA DE CONJUNTOS**

#### **CAPÍTULO I - Da composição das equipes**

**Art. 1º** - Cada entidade poderá participar com um número ilimitado de conjuntos.

**Art. 2º** - Será permitida a participação de ginastas que competem em Copas Brasília e das Estrelas e Torneio Brasiliense N III.

**Art. 3º** - Cada conjunto será composto por 4 a 6 ginastas, independente de suas categorias no individual.

#### **CAPÍTULO II – Das categorias e aparelhos**

**Art. 4º** - O aparelho é liberado para todos os conjuntos, ficando sua escolha à critério do técnico, porém não será permitido participar com coreografias de mãos livres, os conjuntos com ginastas acima de 10 anos.

**Art. 5º** - A coreografia deverá ser apresentada com as ginastas utilizando aparelhos iguais para ginastas menores de 15 anos (ex: 5 fitas). Para conjuntos com ginastas maiores de 15 anos serão permitidos a utilização de aparelhos mistos.

Obs: Os aparelhos poderão ter cores diferentes, mas devem respeitar uma simetria em comprimento, largura e peso.

#### **CAPÍTULO III – Da inscrição**

**Art. 6º** - As inscrições deverão ser feitas **pela intranet (site da FBG)**, mediante pagamento de taxa de inscrição determinada em Assembleia no início do ano em curso e ficha de inscrição específica da Federação Brasileira de Ginástica com os nomes completos das ginastas, das técnicas e assistentes técnicas.

#### **CAPÍTULO IV – Da Competição**

**Art. 7º** - Cada entidade terá o seu horário de apresentação pré-determinado em Congresso Técnico.

Parágrafo único - Caso a entidade se atrase, esta será encaminhada para o final do grupo de apresentações.

**Art. 8º** - Só poderão participar do evento as equipes acompanhadas de técnico e assistente técnico cadastrados no CREF ou comprovar ser aluna(o) regular do curso de Educação Física.

**Art. 9º** – A entidade deverá enviar as músicas dos conjuntos numeradas de acordo com a ordem de apresentação para o email da fbg (fbginasticadf@gmail.com) conforme protocolo de inscrição em competições da FBG ou levar em pen drive no dia do Congresso Técnico.

#### **CAPÍTULO V - Da composição das séries**

**Art. 11** - Haverá exercícios obrigatórios corporais e com aparelho. A composição deverá apresentar 5 dificuldades: um elemento obrigatório de cada grupo corporal dentre os listados abaixo (salto, equilíbrio e rotação) e mais 2 (duas) trocas de aparelhos entre as ginastas. Para os conjuntos de mãos livres as ginastas devem realizar apenas as 5 dificuldades.

**Art. 12** - A música deverá ter um tempo mínimo de 1'30 minuto e máximo de 2'00".

Parágrafo único: É permitida música com palavras.

## **DIFICULDADE (D): 5,00**

### **Dificuldades Corporais, Trocas e Colaborações:**

(0,50 ponto para cada dificuldade). Obs: Nos exercícios em mãos livres, as dificuldades terão valor de 0,80 ponto cada.

#### **a. Salto**

- Salto tesoura – nº 13 (0,10)
- Salto vertical com giro (“parafuso”/“pirulito”) – nº 3 (0,10)
- Salto de *biche* (Corça) – nº 29 (0,10)
- Salto Cossaco – nº 16 (0,20)

#### **b. Equilíbrio**

- Equilíbrio passé – nº 2 (0,10)
- Equilíbrio lateral ou frontal com ajuda – nº 5 (0,30) (Pode ser executado com o pé plano, “no chão”)
- Equilíbrio perna livre a horizontal – nº 3 (0,20)
- Equilíbrio prancha facial (“avião”) – nº 8 (0,30) (Pode ser executado com o pé plano, “no chão”)

#### **c. Rotação**

- Pivot 360° em passé – nº 03 (0,10)
- Pivô 360° com a perna livre atrás mais baixa que a horizontal – nº 2 (0,10)
- Pivô 360°, com perna livre na horizontal estendida ou flexionada – nº 5 (0,20)
- Rotação em espatat com ajuda da mão em uma posição no solo – nº 21 (0,10)

#### **e. Trocas** (valor: 0,50 cada)

- As trocas devem ser realizadas com lançamento do aparelho.
- As trocas podem ser realizadas entre todas as ginastas ou em subgrupos de ginastas, mas todas devem participar da troca (lançar e recuperar um aparelho).
- Haverá distância mínima de 1 metro para validar a troca.
- Para as trocas serem validadas não podem ocorrer quedas de um ou mais aparelhos.
- Os aparelhos poderão ser recuperados com as duas mãos nas trocas.

### **Elementos Técnicos do aparelho:**

(1,0 ponto por cada elemento executado = 3,0):

- Aparelho **CORDA**: 1) Passagem através da corda com salto ou série (mín 3) de saltitos; 2) Soltura da corda (Escapada); 3) Rotação da corda nos eixos vertical ou horizontal
- Aparelho **ARCO**: 1) Série de rotações (mín 3) ao redor da mão, 2) Rolamento no corpo ou Rolamento no solo, 3) Passagem através do arco.
- Aparelho **BOLA**: 1) Rolamento no corpo (mín 1 segmento), 2) Quicadas, 3) Movimento em oito ou Circundução do ombro segurando a bola sem apoiar no antebraço.
- Aparelho **MAÇAS**: 1) Pequenos círculos, 2) Molinetes ou Assimétricos e 3) Pequenos lançamentos (solturas).
- Aparelho **FITA**: 1) Espirais, 2) Serpentinhas livres e 3) Passagem por dentro ou por cima do desenho da fita.

### **Colaborações** (até 1,0 ponto – 0,2 cada):

As ginastas devem executar pelo menos 5 (cinco) colaborações. Para que uma colaboração seja válida, as cinco ginastas devem participar de forma ativa da mesma, ainda que com diferentes papéis. Todas as ginastas devem estar em relação seja diretamente ou por intermédio dos aparelhos. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto. Podem ser realizadas em subgrupos e duas e três ginastas. As colaborações podem ser com e sem lançamentos.

O sucesso da Colaboração depende de uma coordenação perfeita entre as ginastas, executada:

- com ou sem contato direto;
- por todas as ginastas juntas ou em subgrupos;
- com uma variedade de deslocamentos, direções e formações;
- com ou sem rotação;

- com possível elevação de uma ou mais ginastas e/ou com apoio dos aparelhos ou ginastas

Ginastas ou aparelhos devem passar sobre, debaixo, ou através do movimento dos aparelhos ou parceiras.

### **EXECUÇÃO (E): 5,00**

A nota de execução será composta pelo total da nota correspondente (5,0) menos as deduções e/ou penalizações das faltas artísticas e técnicas.

#### **Música / Movimento** (deduções até 1,0 ponto):

O exercício ("série") deve ser executado com acompanhamento musical. A música e os movimentos devem ter uma concordância durante todo o exercício, da pose inicial à pose final. Música e ritmo devem ter uma relação harmoniosa com os elementos, respeitando o estilo musical (clássica, forró, salsa...). Deduções também para falta de sincronismo entre as ginastas na coreografia.

#### **Unidade na Composição/Coreografia** (deduções até 0,5 ponto):

A coreografia não deve ser uma sucessão de dificuldades: estas devem ser distribuídas de forma homogênea durante todo o exercício. A sequência de movimentos deve ser contínua e sem interrupção. Utilizar a maior variedade possível dos movimentos do corpo e do aparelho (elementos técnicos fundamentais ou dos outros grupos).

#### **Expressão Corporal** (deduções até 0,5 ponto):

A expressão corporal está caracterizada por uma síntese de beleza e elegância nos movimentos, com a participação de todos os segmentos corporais no movimento. A expressão facial deve se comunicar com o tema da música. As ginastas devem variar a velocidade e intensidade dos movimentos e realizá-lo com fluidez, sem interrupções.

#### **Utilização do Espaço** (deduções até 1,0 ponto)

O conjunto deve utilizar toda a superfície do praticável (tapete) de maneira homogênea, com passagem pelo solo, posição em pé, de joelhos e executar elementos de saltos e saltitos. Também deve se deslocar em diferentes direções e variar as formações.

**Técnica de Base Corporal (Perda de Equilíbrio e Estatismo) e Segmentos Corporais** (Pés, Joelhos, Mãos, Cotovelos, Ombros, Cabeça, Etc): deduções até 1,0 ponto;

**Técnica de Base do Aparelho (Manejo incorreto, etc) e Perda do Aparelho:** deduções até 1,0 ponto);

### **CAPÍTULO VI - Da premiação e classificação**

**Art. 13** – Os conjuntos serão classificados:

1º lugar – 8,00 a 10,00

2º lugar – 6,50 a 7,90

3º lugar – 5,00 a 6,40

Obs: Nenhum conjunto deverá receber uma nota abaixo de 5,00.

Troféu eficiência para a entidade que tiver o maior número de conjuntos participantes.

Observação: A banca de arbitragem para a Copa de Conjuntos será composta por 1 árbitro de Dificuldade e 1 árbitro de Execução para cada conjunto, que terão suas papeletas específicas de acordo com a ficha abaixo. ( APLICAR NOVAS REGRAS DE ARBITRAGEM)

## COPA BRASÍLIA DE CONJUNTOS - GR – 2018 (Arbitragem)

GINASTAS: \_\_\_\_\_

CLUBE: \_\_\_\_\_

NOTA FINAL: \_\_\_\_\_ Diretora de Arbitragem: \_\_\_\_\_

1º LUGAR (8,00 a 10,00)

2º LUGAR (6,50 a 7,90)

3º LUGAR (5,00 a 6,40)

<b>DIFICULDADE</b> Máximo <u>5,0 pontos</u> Máximo 1,50 / Para MÃOS LIVRES, valor de 0,8 (0,5 cada dificuldade: total 1,50 / Para MÃOS LIVRES, valor de 0,8 cada) (0,5 cada manejo do aparelho, total 1,50)	O técnico deverá <u>circular</u> as <b>3</b> dificuldades a serem avaliadas (0,50)	Trocas: 1) <input type="checkbox"/> 0,50      2) <input type="checkbox"/> 0,50	
		<b>Colaborações:</b>	
		1) <input type="checkbox"/> 0,2 2) <input type="checkbox"/> 0,2 3) <input type="checkbox"/> 0,2 4) <input type="checkbox"/> 0,2 5) <input type="checkbox"/> 0,2	
	CORDA 	<input type="checkbox"/> Passagem através da corda <u>ou</u> série (mín 3) de saltitos <input type="checkbox"/> Soltura da corda (Escapada) <input type="checkbox"/> Rotação da corda nos eixos vertical ou horizontal	
	ARCO 	<input type="checkbox"/> Série de rotações (mín 3) ao redor da mão <input type="checkbox"/> Rolamento no corpo <u>ou</u> Rolamento no solo <input type="checkbox"/> Passagem através do arco.	
	BOLA 	<input type="checkbox"/> Rolamento no corpo (mín 1 segmento) <input type="checkbox"/> Quicadas <input type="checkbox"/> Movimento em oito <u>ou</u> Circundução do ombro segurando a bola sem apoiar no antebraço.	
MAÇAS 	<input type="checkbox"/> Pequenos círculos <input type="checkbox"/> Molinetes <u>ou</u> Assimétricos <input type="checkbox"/> Pequenos lançamentos (solturas)		
FITA 	<input type="checkbox"/> Espirais livres <input type="checkbox"/> Serpentinhas livres <input type="checkbox"/> Passagem através <u>ou</u> por cima do desenho da fita.		

TOTAL NOTA D: \_\_\_\_\_ Árbitro: \_\_\_\_\_

<b>EXECUÇÃO</b> Máximo <u>5,0 pontos</u>	FALTAS ARTÍSTICAS (Unidade na Composição, Musica-Movimento, Sincronismo, Expressão Corporal, Utilização do Espaço e Variedade de Formações)	Nota (até 3,0): _____
	TÉCNICA DE BASE (Equilíbrio e Estatismo) e SEGMENTOS CORPORAIS (Pés, Joelhos, Mãos, Cotovelos, Ombros, Cabeça, Etc)	Nota (até 1,0): _____
	TÉCNICA DE BASE E PERDA DO <u>APARELHO</u>	Nota (até 1,0): _____

TOTAL NOTA E: \_\_\_\_\_ Árbitro: \_\_\_\_\_