



# FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

## Ginástica Rítmica 2018

### COPA BRÁSÍLIA INDIVIDUAL

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

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

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

**Art. 2º** - O aparelho é liberado para todas as idades e mãos livres será liberado apenas para ginastas até 6 anos. **NÃO** podendo participar coreografias individuais.

**Art. 3º** - As ginastas farão uma coreografia obrigatória com música, definidas pelo Comitê Técnico. Serão disponibilizadas coreografias para cada aparelho: mãos livres, corda, arco, bola, maçãs e fita.

Parágrafo único - As séries obrigatórias servirão de base para as coreografias, podendo estas ser adequadas/adaptadas de acordo com o nível técnico das ginastas. Porém, as músicas não podem ser alteradas.

#### **CAPÍTULO III – Da inscrição**

**Art. 4º** - 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 o nome da técnica (e assistente técnica) e a quantidade de ginastas participantes.

#### **CAPÍTULO IV – Da Competição**

**Art. 5º** - Só poderão ser apresentadas coreografias de tapete com no mínimo 2 e no máximo 6 ginastas por vez.

**Art. 6º** - 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. 7º** - 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.

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

**Art. 8º** - Haverá exercícios obrigatórios corporais e com aparelho para cada série obrigatória. A composição deverá apresentar 4 dificuldades: um elemento obrigatório de cada grupo corporal dentre os listados abaixo (salto, equilíbrio e rotação) e mais um de qualquer grupo corporal dentre os listados abaixo.

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

#### **Dificuldades Corporais:**

(0,50 ponto para cada elemento obrigatório). Obs: Nos exercícios em mãos livres, as dificuldades terão valor de 1,20 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 espacat com ajuda da mão em uma posição no solo – nº 21 (0,10)

#### Elementos Técnicos do aparelho:

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

- Aparelho **CORDA**: 1) Passagem através da corda 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.

**Obs: Sugere-se que a ginasta execute pelo menos um lançamento ou pequeno lançamento durante a coreografia.**

#### EXECUÇÃO (E): 5,00 pontos

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 0,5 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...).

#### **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. A ginasta deve variar a velocidade e intensidade dos movimentos e realizá-lo com fluidez, sem interrupções.

#### **Utilização do Espaço** (deduções até 0,5 ponto)

A ginasta 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.

**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;

**Técnica de base na realização das dificuldades (amplitude, forma, etc):** deduções até 1,0 ponto.

**Art. 9º** - A música deverá ter um tempo mínimo de 1 minuto e máximo de 1'30", podendo ou não ter palavras.

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

**Art. 10** – Todas as ginastas participantes serão premiadas com medalhas de ouro. As fichas de avaliação serão devolvidas às técnicas de cada entidade.

**Art. 11** – As ginastas serão classificadas:

1º lugar – 8,00 a 10,00

2º lugar – 6,50 a 7,90

3º lugar – 5,00 a 6,40

Obs: Nenhuma ginasta deverá receber uma nota abaixo de 5,00.

