



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Copa Brasileira de Ginástica Rítmica - 2025

Regulamento Técnico Provisório - 2025

CAPÍTULO I - Das finalidades

Art. 1º Promover o desenvolvimento e massificação da Ginástica Rítmica no DF.

CAPÍTULO II – Da participação e composição das equipes

Art. 2º É aberta a participação de ginastas vinculadas às escolas, clubes, associações ou demais entidades filiadas ou vinculadas à FBG na Copa Brasília de GR.

Art. 3º Todas as entidades filiadas e vinculadas deverão estar cadastradas no sistema Intranet da FBG.

Parágrafo único: O cadastro deverá ser solicitado via ofício a ser enviado para o e-mail fbginasticadf@fbginastica.com.br.

Art. 4º Cada entidade poderá participar com um número ilimitado de ginastas.

Art. 5º As ginastas se apresentarão em grupos de no mínimo duas e no **máximo seis**, de acordo com a quantidade de árbitros e faixas de tapetes.

Parágrafo único. A quantidade máxima de ginastas poderá ser alterada em congresso técnico, a depender da composição da banca de arbitragem convocada pela FBG para o evento.

CAPÍTULO III – Das categorias, níveis e aparelhos

Art. 6º Não há divisão de categorias e níveis na Copa Brasília de GR, bem como não há idade mínima e máxima para participar.

Art. 7º Os grupos de apresentações poderão ser formados por ginastas de diferentes idades e aparelhos, desde que todas executem a coreografia com a mesma música.

Parágrafo único: A organização da competição será responsável pela divisão dos horários dos grupos e blocos das entidades.

Art. 8º A organização da competição poderá completar as passadas (ginastas por apresentação) com ginastas de entidades diferentes que utilizem a mesma música para otimização do evento.

Art. 9º As ginastas se apresentarão com uma coreografia em mãos livres ou aparelho à escolha (corda, arco, bola, maçãs ou fita), desde que respeitadas as exigências deste regulamento.

Parágrafo único. A FBG poderá sugerir coreografias já montadas, que servirão de base para os técnicos, podendo essas serem adaptadas de acordo com o nível técnico das ginastas.

Art. 10. As medidas e pesos dos aparelhos deverão estar de acordo com a idade das ginastas.

CAPÍTULO IV - Da inscrição

Art. 11. As inscrições deverão ser realizadas via sistema Intranet da FBG, onde a entidade irá informar a quantidade total de ginastas participantes.

Art. 12. A entidade deverá informar a quantidade total de ginastas, até o dia do Congresso Técnico, para que seja organizada a programação do evento.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Art. 13. No Congresso Técnico, será estabelecida data limite para envio da divisão dos grupos/rodízios e ordem de apresentação, com especificação dos aparelhos e relação nominal das ginastas.

Art. 14. No Congresso Técnico serão entregues os certificados individuais que deverão ser preenchidos com nome e aparelho da ginasta e entregues organizados de acordo com o bloco, tapete e número da passada (ordem de apresentação) dentro do prazo estabelecido pela organização da competição.

CAPÍTULO V – Da competição

Art. 15. A programação oficial do evento será enviada até quinze dias após o Congresso Técnico, onde as entidades serão divididas por blocos de apresentação, com horário determinado.

Parágrafo único. Caso a ginasta se atrase, a entidade poderá solicitar a substituição da ginasta entre os próprios rodízios da entidade, e caso ainda haja a possibilidade de apresentação, de acordo com a música.

Art. 16. Só poderão participar do evento as equipes acompanhadas de técnico cadastrado na intranet da FBG e com CREF em dia.

Parágrafo único. A entidade somente poderá inscrever assistente(s) técnico(s) com CREF em dia ou aluno(s) regular(es) do curso de Educação Física, mediante apresentação de declaração de escolaridade.

CAPÍTULO VI – Da composição das coreografias (séries) e músicas

Art. 17. Serão disponibilizadas pela organização da competição 4 (quatro) opções de músicas para a elaboração das coreografias.

Parágrafo único. Somente serão permitidas apresentações utilizando as músicas disponibilizadas pela organização da competição.

Art. 18. Haverá elementos corporais e elementos com aparelho obrigatórios para cada série.

§ 1º Poderão ser utilizadas as séries disponibilizadas pela FBG, assim como também fica livre a montagem da série pelo técnico, desde de que siga as diretrizes deste regulamento e esteja de acordo com o Código Oficial de Pontuação de Ginástica Rítmica (https://drive.google.com/file/d/1s-Ddhxju_tAL6sv27WW1Kj4x--HnrUnQ/view).

§ 2º A nota de **DIFICULDADE (D)** terá o **valor total de 10,00 pontos** e será composta pela soma dos componentes da tabela a seguir:

| Quantidade | Componente | Valor |
|------------|---|------------------------------|
| 04 | (DB) Dificuldades Corporais: | 1,0 ponto cada (aparelho) |
| | 1 \wedge + 1 \top + 1 \circ + 1 de qualquer grupo | 2,0 ponto cada (mãos livres) |
| 01 | (W) Onda Corporal Completa | 1,0 ponto |
| 01 | \circ Elemento pré-acrobáticos | 1,0 ponto |
| 04 | Elementos Técnicos do Aparelho | 1,0 ponto cada |

Art. 19. A composição deverá apresentar **QUATRO Dificuldades Corporais (DB)**: sendo um elemento obrigatório de cada grupo corporal dentre os listados nas tabelas do §5º (salto,



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

equilíbrio e rotação) e mais um de qualquer grupo corporal dentre os listados nas tabelas do §5º.

§ 1º As dificuldades corporais terão valor de **1,00 ponto cada**, nas coreografias com **aparelho** e **2,0 pontos cada**, nas coreografias em **mãos livres**.

§ 2º As dificuldades corporais serão válidas com pequenos ou médios desvios dos segmentos corporais. Se uma ginasta executar uma Dificuldade com um pequeno ou médio desvio da forma correta, essa forma ainda será considerada "definida"/reconhecível, e poderá ser avaliada com falta(s) técnica(s) de Execução.

§ 3º Nas séries com aparelhos, dificuldades corporais devem ser realizadas com no mínimo um elemento técnico do aparelho (manejo), executado de acordo com sua definição nas Tabelas #3.3; #5.2. (Elemento Técnico Fundamental ou Não Fundamental do aparelho) do Código Oficial de Pontuação.

§ 4º Nas séries com aparelhos, dificuldades corporais não coordenadas com no mínimo um Elemento Técnico do aparelho (Elemento Técnico Fundamental ou Não Fundamental do aparelho) não serão válidas.

§ 5º Tabelas das dificuldades corporais:

I - Equilíbrio T

Características básicas das Dificuldades de Equilíbrio:

- Forma definida e claramente fixada;
- Parada na posição na forma fixada por no mínimo 1 segundo.

| nº 1 do Código de Pontuação (0,10) | nº 2 do Código de Pontuação (0,20) | nº 7 do Código de Pontuação (0,30) | nº 9 do Código de Pontuação (0,20) | nº 9 do Código de Pontuação (0,30) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| Equilíbrio "Passé" com a perna a frente ou lateral em relevé | Equilíbrio com Perna na horizontal, à frente estendida em relevé ou pé plano | Equilíbrio em "Grand Écart" (spagat) lateral com ajuda em relevé ou pé plano | Equilíbrio "Arabesque", perna livre na horizontal para trás, em relevé ou pé plano | Equilíbrio "Avião", perna livre na horizontal para trás, com o tronco à frente na horizontal em relevé ou pé plano |

II - Salto ^

Todas as Dificuldades de Saltos (Jumps/Leaps) devem ter as seguintes características básicas:

- Forma definida e fixada durante o voo;
- Altura (elevação) dos Saltos suficiente para mostrar a forma correspondente.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>nº 3 do Código de Pontuação (0,10)</p> | <p>nº 12 do Código de Pontuação (0,10)</p> | <p>nº 15 do Código de Pontuação (0,10)</p> | <p>nº 21 do Código de Pontuação (0,30)</p> | <p>nº 27 do Código de Pontuação (0,20)</p> |
| <p>Salto Vertical com as pernas estendidas e com giro de 360°, impulsão com os dois pés ("parafuso"/"pirulito")</p> | <p>Salto "Tesoura" com troca de pernas a frente acima da horizontal</p> | <p>Salto "Cossaco", perna estendida à frente na horizontal. O pé da perna flexionada deve estar no nível da pelve, e o joelho na horizontal ou acima horizontal.</p> | <p>Salto "Espacate" (ejambé), pernas estendidas e abrindo em 180°</p> | <p>Salto Corsa, impulso com 1 ou 2 pés. Realizado com a perna flexionada ao máximo, coxa na horizontal.</p> |
| | | | | |

III - Rotação

Todas as Dificuldades de Rotação devem ter as seguintes características básicas:

- a) Forma fixada e bem definida;
- b) Rotação de base mínima de 360° (Os elementos de rotação nº 1 e nº 3 executados com rotação mínima de 180° serão validados, porém com penalidade de Execução).

Observações para Pivots:

- Uma Dificuldade de Rotação executada sobre os dedos dos pés (relevé) da perna de apoio é chamada de Pivot. Um Pivot deve ser executado em uma posição de relevé alto.

| | |
|--|--|
| <p>nº 1 do Código de Pontuação (0,10)</p> | <p>nº 21 do Código de Pontuação (0,10)</p> |
| <p>Pivot "Passé" à frente ou ao lado.</p> | <p>Rotação em grand écart (spagat) com ajuda, sem interrupção, tronco em flexão à frente</p> |
| | |

Art. 20. A composição deverá apresentar, no mínimo, **UMA onda corporal completa (W)**. Uma onda corporal completa é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo da "cadeia" de segmentos corporais como uma "corrente elétrica", da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa).



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95


§ 1º A onda corporal terá valor de **1,00 ponto** nas coreografias com aparelhos e mãos livres.

§ 2º As ondas corporais completas são elementos que se encontram na Tabela 5.4.3 (Critérios para DAs) do Código Oficial de Pontuação.

§ 3º As ondas devem ser executadas com no mínimo um elemento técnico do aparelho, realizado de acordo com sua definição nas Tabelas #3.3; #5.2 (Elemento Técnico Fundamental ou Não Fundamental do aparelho) do Código Oficial de Pontuação, em qualquer fase durante a onda.

§ 4º As ondas podem ser realizadas tanto em relevé quanto em pé plano.

§ 5º Tabelas das ondas corporais completas:

| Onda para frente | Onda para trás | Onda para o lado | Onda para trás com passagem para o solo |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| Onda corporal anteroposterior (de frente para trás) completa, com os pés juntos iniciando sobre o pé plano ou relevé. | Onda corporal posteroanterior (de trás para a frente) completa, com os pés juntos iniciando sobre o pé plano ou relevé. | Onda corporal lateral completa na posição de pé, com os pés ligeiramente separados iniciando sobre o pé plano ou relevé. | Onda corporal posteroanterior completa passando para o solo, com os pés juntos ou ligeiramente separados. |
|  |  |  |  |

Art. 21. A composição deverá apresentar, no mínimo, **UM elemento pré-acrobático**.

§ 1º O elemento pré-acrobático terá valor de 1,00 ponto nas coreografias com aparelhos e mãos livres.

§ 2º É permitido realizar elementos pré-acrobáticos de qualquer um dos treze grupos de elementos que constam no item 4.5.1 do Código Oficial de Pontuação. Exemplos: reversão para frente, reversão para trás, estrela, rolamento para frente, rolamento para trás, etc.

Art. 22. A composição deverá apresentar **QUATRO Elementos Técnicos do aparelho**, com exceção das coreografias em mãos livres.

§ 1º Os elementos técnicos do aparelho terão valor de **1,00 ponto cada**.


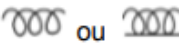








§ 2º Tabela de Elementos Técnicos dos aparelhos:

| Aparelho | Símbolo | Descrição |
|----------|---------|---|
| CORDA | | Série (mín. 3) de saltitos passando por dentro da corda |
| | | Soltura e recuperação de uma ponta da corda, com ou sem rotação (a ponta da corda pode vir do solo) |



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

| | | |
|--|--|---|
| | | Rotação (mín. 1), corda dobrada em dois (em uma ou duas mãos) |
| | | Pequeno <u>ou</u> grande lançamento do aparelho |
| ARCO  |  ou  | Rolamento do arco no corpo (mínimo um grande segmento corporal) <u>ou</u> Rolamento do arco no solo |
| |  | Rotação (mín. 1) do arco ao redor da mão ou em torno de uma parte do corpo |
| |  | Passagem através do arco com o corpo inteiro ou parte do corpo (dois grandes segmentos corporais) |
| | ou | Pequeno <u>ou</u> grande lançamento do aparelho |
| BOLA  |  | Rolamento da bola sobre o corpo (mínimo um grande segmento corporal) |
| |  ou  | Movimentos em oito da bola com movimento circular do(s) braço(s) <u>ou</u> grande círculo (o aparelho deve completar um círculo completo de 360°) |
| |  | Uma quicada alta (nível do joelho ou mais alta) do solo <u>ou</u> série (mín. 3) de pequenas quicadas (abaixo do nível do joelho) no solo |
| | | Pequeno <u>ou</u> Grande lançamento do aparelho |
| MAÇAS | | Pequenos círculos (mín. 1) com ambas as maçãs, simultaneamente ou alternando, uma maçã em cada mão segura pela extremidade (cabeça pequena) |
| | | Pequenos lançamentos de duas maçãs desconectadas com (ou sem) rotação de 360° e recuperação: juntas simultaneamente ou alternadas |
| | | Movimentos assimétricos de duas maçãs <u>ou</u> molinetes |
| | | Pequeno <u>ou</u> grande lançamento do aparelho |
| FITA | | Espirais (mín. 4-5 círculos), juntos e com a mesma altura no ar ou no solo |
| | | Serpentinas (min. 4-5 ondas), juntas e com a mesma altura no ar ou no solo |
| | | Passagem de todo ou parte do corpo através ou sobre o desenho da fita |
| | | Pequeno <u>ou</u> grande lançamento do aparelho |

Art. 23. A soma das penalidades do **ARTÍSTICO (A)** terá um total de 5,00 pontos, de acordo com a tabela adaptada para este regulamento:

| Item Avaliado / Total de pontos | 0,5 | 0,8 | 1,0 |
|---------------------------------|---|---|---|
| RITMO | A maioria dos movimentos é executada de forma desconectada do tempo estabelecido pela música. | Alguns movimentos são executados de forma desconectada do tempo estabelecido pela música. | A maioria dos movimentos é executada de acordo com o tempo estabelecido pela música |



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

| | | | |
|------------------------------------|--|---|--|
| EXPRESSÃO CORPORAL E FACIAL | Não é verificada nenhuma expressão corporal e facial durante o exercício | Expressão corporal e facial em alguns momentos da série | Expressão corporal e facial na maior parte da série |
| CONEXÕES E UNIDADE | A maior parte do exercício é feita com pausas extensas entre os movimentos | Acontecem algumas pausas breves entre os movimentos | A maior parte do exercício é feita de forma contínua e conectada |
| USO DA ÁREA | A série é concentrada em um pedaço pequeno da área | - | Utilização de toda a área de competição |
| MÚSICA | Final da série não coincide com o final da música | - | Final da série em harmonia com o final da música |

§ 1º 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.

§ 2º 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).

§ 3º 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.

§ 4º As ginastas devem utilizar toda a superfície do 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.

Art. 24. A nota de **EXECUÇÃO (E)** será de **5,00 pontos**, somada de acordo com a tabela adaptada abaixo:

| Item Avaliado (Execução) | 0,5 | 0,8 | 1,0 |
|---------------------------------|---|---|---|
| TÉCNICA DE BASE CORPORAL | A maioria dos movimentos é executada sem ponta de pé, com joelhos flexionados ou outras falhas. | Alguns movimentos são executados de forma incorreta quanto à técnica de base. | A maioria dos movimentos é executada de forma correta, com braços e joelhos estendidos e ponta de pé. |
| DIFICULDADES CORPORAIS | A maioria das dificuldades apresenta erros graves de execução. | Algumas dificuldades apresentam erros médios de execução. | A maioria das dificuldades é feita corretamente ou com pequenos erros. |
| PRÉ-ACROBÁTICO | Pré-acrobático executado com técnica incorreta e falhas graves | - | Pré-acrobático executado com técnica correta |



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

| | | | |
|-----------------------------|--|---|---|
| ONDA | - | Onda com pouca amplitude | Onda com amplitude adequada e fluidez |
| MANEJO DOS APARELHOS | O manejo apresenta graves falhas, incluindo perda de aparelho 3 vezes ou mais. | O manejo apresenta falhas moderadas. Pode haver até 2 perdas de aparelho. | O manejo é executado de forma correta, não havendo nenhuma perda de aparelho. |

Art. 23. A **NOTA FINAL** será obtida pela soma das notas **D** (10,00) + **A** (5,00) + **E** (5,00), totalizando até **20,00 pontos**.

CAPÍTULO VII - Da premiação e classificação

Art. 24. Todas as ginastas participantes serão premiadas com medalha de ouro e certificado.

Parágrafo único. As ginastas inscritas que não se apresentarem na competição não receberão medalha.

Art. 25. As ginastas serão classificadas de acordo com as notas obtidas:

1º lugar: 16,00 a 20,00;

2º lugar: 12,00 a 15,90 e

3º lugar: 10,00 a 11,90

§ 1º Nenhuma ginasta deverá receber uma nota abaixo de 10,00.

§ 2º Todas as ginastas que participarem da competição serão premiadas com medalha de ouro e certificado.

§ 3º Troféu eficiência “*Troféu Vera Miranda*” para a entidade que tiver o maior número de ginastas participantes.

§ 4º Observação: Para as ginastas que se apresentarem mais de uma vez, a inscrição da segunda apresentação será cobrada de forma adicional.