



SC GYM – TORNEIO VIRTUAL DE GINASTICA RÍTMICA

REGULAMENTO TÉCNICO

Este Regulamento é regido pelas diretrizes do Código de Pontuação (COP) de Ginástica Rítmica da FIG, com suas devidas adaptações

1. GENERALIDADES

- 1.1. A Federação de Ginástica de Santa Catarina- FGSC, obedecendo as regras da OMS e das autoridades brasileiras, frente a pandemia, que estamos vivenciando, idealizou SC GYM – TORNEIO VIRTUAL DE GINASTICA RÍTMICA, visando contribuir positivamente para a modalidade frente este período tão difícil que o Brasil e o mundo estão vivenciando.
- 1.2. O SC GYM – TORNEIO VIRTUAL DE GINASTICA RÍTMICA é um evento aberto às ginastas de todo o Estado de Santa Catarina, podendo participar entidades filiadas e não filiadas à FGSC.

2. INSCRIÇÕES: As inscrições deverão ser realizadas no sistema de gerenciamento digital da FGSC, através do link encaminhado aos interessados, **até o dia 31/08/2020.**

3. TAXA DE INSCRIÇÃO:

- 3.1. **CLUBES FILIADOS:** R\$ 25,00 por ginasta
- 3.2. **CLUBES NÃO FILIADOS:** R\$ 30,00 por ginasta

4. MÚSICA: É permitido o uso de música com palavras

- 4.1. As músicas deverão ser encaminhadas até 4 dias antes da competição para o seguinte email:

musica.fgsc@gmail.com

5. TEMPO DO EXERCÍCIO: As séries deverão ter entre: 0'45" e 1'00"

6. VESTIMENTA DAS GINASTAS

- 6.1. A ginastas a partir da categoria infantil deverão utilizar malha de competição de Ginástica Rítmica;
- 6.2. As ginastas das das categorias estreante e pré infantil, podem competir com uniforme da equipe, malha de competição ou caracterizadas com o personagem de sua coreografia (fantasia). No entanto, a fantasia não deve ser exagerada de modo que venha a prejudicar a performance ginástica da menina. Não são autorizados adereços exagerados no cabelo. As pernas e braços devem permanecer aparentes.

7. CATEGORIAS

ESTREANTE 1	Até 6 anos
ESTREANTE 2	7 a 8 anos
PRÉ INFANTIL	9 a 10 anos
INFANTIL	11 a 12 anos
JUVENIL	13 a 15 anos
ADULTA	16 anos em diante

8. NÍVEIS E DIVISÕES: O referido evento acontecerá em três níveis:



OBSERVAÇÃO: Será de responsabilidade de cada entidade/clube, a correta inscrição no nível e categoria de cada ginasta, sob pena de desclassificação da mesma.

9. PROVAS INDIVIDUAIS

CATEGORIAS	INICIANTES	INTERMEDIÁRIO	AVANÇADO
ESTREANTE			
PRÉ – INFANTIL			
INFANTIL			
JUVENIL			
ADULTO			



10. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

Os clubes/entidades poderão inscrever um número ilimitado de ginastas por categoria.

11. LOCAL DE COMPETIÇÃO

- 11.1. As ginastas devem realizar sua coreografia em um espaço máximo de 3m x 3m aproximadamente, podem usar um tapete ou qualquer outro material que ajude em sua segurança;
- 11.2. A competição deve acontecer em casa, em sua área interna ou externa;
- 11.3. A competição não poderá acontecer em ginásio, academia ou similar.
- 11.4. A decoração é opcional.
- 11.5. O evento será realizado através da plataforma ZOOM com transmissão ao vivo pelo canal do YOUTUBE da Federação.

12. PROGRAMAÇÃO: O Campeonato Estadual Individual acontecerá em etapas, podendo acontecer em um ou dois dias cada etapa, dependendo do número de inscritos.(priorizando sempre o sábado)

- a) Etapa Estreantes – 11 e 12/09
- b) Etapa Pré-Infantil; - 11 e 12/09
- c) Etapa Infantil; 18 e 19/09
- d) Etapa Juvenil; 25 e 26/09
- e) Etapa Adulto; 25 e 26/09

13. CONCURSOS: Em todas as categorias acontecerão em apenas uma apresentação.

14. PREMIAÇÃO

- 14.1. Haverá somente premiação Individual por aparelho.
- 14.2. As ginastas participantes serão premiadas em 1º, 2º e 3º lugar.
 - a) **PRIMEIRO LUGAR** – 20% dos participantes que atingirem as notas mais altas;
 - b) **SEGUNDO LUGAR** – 30% dos participantes
 - c) **TERCEIRO LUGAR** – os outros 50% dos participantes
- 14.3. Serão realizadas premiações extras:
Mirim, pré-infantil e infantil: mais simpática, mais graciosa, mais criativa e mais expressiva.
Juvenil e adulto: melhor coreografia, melhor artístico, melhor execução e mais expressiva.



15. ARBITRAGEM: A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FGSC

16. REGRAS GERAIS DE JULGAMENTO

16.1. JULGAMENTO DAS CATEGORIAS ESTREANTES E INICIANTES

- a) Será avaliada a dificuldade (D), e a execução (E),
- b) As deduções da execução e de artístico serão as seguintes e serão deduzidas da nota máxima de 20 pontos.
 - Falta pequena – 0,10
 - Falta média – 0,20
 - Falta grave – 0,30
 - Queda da ginasta - 0.50
- c) A música e o artístico serão avaliados como parte da nota de execução até o máximo de 1,0 ponto de dedução.
- d) Um elemento é validado mesmo que seja executado com erros, a menos que os erros sejam grave ao ponto de modificarem a característica do elemento.
- e) A Nota de Dificuldade é calculada pela soma do conteúdo dos exigência para cada exercício, cada elemento tem um valor de 0,30 pontos

16.2. JULGAMENTO DAS DEMAIS CATEGORIAS

Faltas Artísticas e Técnicas




Pontuação = **20,00 pontos no máximo.**

OBSERVAÇÃO: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica










SC GYM – TORNEIO VIRTUAL DE GINASTICA RÍTMICA

EXIGÊNCIAS TÉCNICAS

1. CATEGORIAS ESTREANTES E INICIANTES

		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
1. SALTO - Um salto de livre escolha, somente serão permitidos saltos com impulso em dois pés.	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma - Recepção pesada - Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento - Braços em posição incorreta
2. EQUILÍBRIO – Um equilíbrio de livre escolha	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida - Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento - Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento
3. ROTAÇÃO – Um pivots de livre escolha	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida - Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento - Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve” - Deslocamento durante a rotação - Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo
4. ONDA TOTAL DO CORPO - 1 onda corporal de livre escolha entre os equilíbrios dinâmicos nº 20 do código de pontuação.	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de extensão corporal - Falta de coordenação dos braços - Onda corporal pouco profunda
5. Duas combinações de passos de dança , de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos. 	2 x 0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Não corresponde ao caráter da música - Não corresponde com o ritmo da música - Não corresponde com o tempo - Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento
6. Dois Elementos Acrobáticos isolados, de livre escolha 	2 x 0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica não autorizada - Recepção pesada - Erros de execução
TOTAL	2,70	

2. CATEGORIA PRÉ INFANTIL: INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO

CATEGORIA PRÉ - INFANTIL			
Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição			
			
<p>Máximo de 4 BDs</p> <p>valor máximo de 0,40 pts.</p> <p>Deverá aparecer <i>ao menos 1 de cada grupo corporal, dentre as quatro BDs escolhidas.</i></p>	SALTO	Permitidos somente saltos em JUMP, sem deslocamentos. OBS: os saltos de valor 0,10, serão computados nas escolhas das BDs, caso seja necessário	
	EQUILÍBRIO		Grand ecart em posição lateral com ajuda. (pé plano) Manter no mínimo 2 segundos.
			Equilíbrio Avião (pé plano) Manter no mínimo 2 segundos.
			Equilíbrio Boucle (pé plano). Manter no mínimo 2 segundos.
PIVOTS		Pivot en passé (360o ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal	
Serão contabilizadas as 04 (quatro) dificuldades corporais com o maior valor, obedecendo os requerimentos.			
	Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts		
	02 Combinações de passos de dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 08 segundos. Valor: 0,30 pts.		
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.		
	01 (um) chainé. Valor: 0,10 pts		

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de BDs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do COP.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do COP. A ginasta deverá escolher pelo menos UMA dificuldade dentre as disponibilizadas de salto rotação e equilíbrio. A dificuldade de rotação é obrigatória.
- 1.3. O valor máximo das BDs é de 0,40 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pontos.



EXCEÇÃO: Para as dificuldades de rotação, onde se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.

- 1.4. Cada BD conta uma só vez; se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).
- 1.5. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).0

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos N° 20 (primeiro símbolo).
Onda terminando em relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts - execução técnica).
- 2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - a) Ausência de extensão corporal;
 - b) Ausência de coordenação dos braços;
 - c) Onda corporal pouco profunda.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados.

4. CHAINÉ

- 4.1. Deverá ser executado com a rotação completa de 360°, com pernas estendidas e unidas














5. TABELAS DE PENALIDADES

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Saltos proibidos	Saltos não autorizados
	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo Corporal Penalidade para cada grupo corporal ausente BD com um valor de base superior a 0,40

Se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Onda Corporal	Mínimo de 01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01	Menos do que 01
Acrobáticos	Mínimo de 01 isolado	Menos que 01

3. CATEGORIA INFANTIL: INTERMEDIÁRIO e AVANÇADO

CATEGORIA INFANTIL - INTERMEDIÁRIO			
11 e 12 anos, completos no ano da competição			
			
<p>Máximo de 5 BDs</p> <p>valor máximo de 0,50 pts.</p> <p>Deverá aparecer <i>ao menos 1 de cada grupo corporal, dentre as quatro BDs escolhidas.</i></p>	SALTO	<p>Permitidos somente saltos em JUMP, sem deslocamentos.</p> <p>OBS: os saltos de valor 0,10, serão computados nas escolhas das BDs, caso seja necessário</p>	
	EQUILÍBRIO (1 a escolha)		Grand ecart em posição lateral com ajuda (pé plano). Manter no mínimo 2 segundos.
			Equilíbrio Boucle (pé plano). Manter no mínimo 2 segundos. *
			Perna livre acima em posição de grand ecart , tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
	PIVOTS (1 a escolha)		Perna livre com ajuda em posição de grand ecart; 360° ou mais; Perna livre estendida a 180°
			Perna livre estendida a 180° ao lado. Tronco alinhado
			Perna livre com ajuda posição em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados
			Pivot en passé (360o ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal, tronco na vertical
	ROTAÇÕES		Illusion (360o) com tronco flexionado à frente
	Serão contabilizadas as 05 (cinco) dificuldades corporais com o maior valor, obedecendo os requerimentos.		
	Onda corporal LATERAL - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts.		
	02 Combinações de passos de dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 08 segundos. Valor: 0,30 pts.		
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. (máximo 03). Valor 0,10 pts cada um		
	01 (uma) combinação de 02 (dois) chainés consecutivos. Valor: 0,20 pts.		



1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de BDs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do COP.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do COP.
- 1.3. O valor máximo das BDs é de 0,50 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pontos.

EXCEÇÃO: Para as dificuldades de rotação, onde se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.

- 1.4. Cada BD conta uma só vez; se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).
- 1.5. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (terceiro símbolo).
Onda terminando em relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts - execução técnica).
- 2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - a) Ausência de extensão corporal;
 - b) Ausência de coordenação dos braços;
 - c) Onda corporal pouco profunda.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.2. Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.

5. CHAINÉ

- 4.1. Deverá ser executado com a rotação completa de 360°, com pernas estendidas e unidas

5. TABELAS DE PENALIDADES



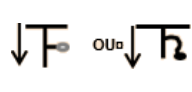





Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Saltos proibidos	Saltos não autorizados
	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo Corporal Penalidade para cada grupo corporal ausente BD com um valor de base superior a 0,50
Se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).		

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Onda Corporal	Máximo de 01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01 combinação	Menos do que 1 combinação
Acrobáticos	Mínimo de 03 isolados	Menos que 03

CATEGORIA INFANTIL - AVANÇADO

11 e 12 anos, completos no ano da competição



<p>Máximo de 5 BDs valor máximo de 0,50 pts.</p> <p>Deverá aparecer ao menos 1 de cada grupo corporal, dentre as quatro BDs escolhidas.</p>	SALTO	<p>Permitidos somente saltos em JUMP, sem deslocamentos.</p> <p>OBS: os saltos de valor 0,10, serão computados nas escolhas das BDs, caso seja necessário</p>		
	EQUILÍBRIO (1 a escolha)		Grand écart em posição lateral com ajuda (pé plano). Manter no mínimo 2 segundos.	
			Equilíbrio Boucle (pé plano). Manter no mínimo 2 segundos. *	
			Perna livre acima em posição de grand écart , tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.	
	PIVOTS (1 a escolha)		Perna livre com ajuda em posição de grand écart; 360° ou mais; Perna livre estendida a 180°	
			Perna livre estendida a 180° ao lado. Tronco alinhado	
			Perna livre com ajuda posição em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados	
			Pivot en passé (360o ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal, tronco na vertical	
	Serão contabilizadas as 05 (cinco) dificuldades corporais com o maior valor, obedecendo os requerimentos.			
		Onda corporal LATERAL - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts.		



S	02 Combinações de passos de dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 08 segundos. Valor: 0,30 pts.
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. (máximo 03). Valor 0,10 pts cada um
AD	MÁXIMO 6 – não serão permitidas Ads de grande lançamento

Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo COP para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos do aparelho descritos abaixo.

Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 pts para cada elemento ausente.

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA

Movimento em oito da bola com movimentos circulares do(s) braço(s) (diferente do já exigido como GF).

Obs.: Caso o movimento em oito exigido pelo GF seja executado em uma direção (ex. para dentro) o outro deverá ser executado para fora.

NOTA: A recuperação de 1 mão, poderá ser realizada de um pequeno ou médio lançamento.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

1.1. Dificuldade corporal: máximo de 05 (CINCO).

1.2. O valor máximo das BDs é de 0,50 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pontos.

EXCEÇÃO: Para as dificuldades de rotação, onde se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.

1.3. Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.

1.4. Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.

1.5. Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.

1.6. Máximo de 06 (seis) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório.

2. ONDAS CORPORAIS

2.3. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos N° 20

Onda terminando em relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts - execução técnica).

2.4. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:

a) Ausência de extensão corporal;



- b) Ausência de coordenação dos braços;
- c) Onda corporal pouco profunda.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.

5. TABELAS DE PENALIDADES

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Saltos proibidos	Saltos não autorizados
	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo Corporal Penalidade para cada grupo corporal ausente BD com um valor de base superior a 0,50
Se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).		

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Onda Corporal	Máximo de 01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01 combinação	Menos do que 1 combinação
Acrobáticos	Mínimo de 03 isolados	Menos que 03

4. CATEGORIA JUVENIL: INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO

CATEGORIA JUVENIL - INTERMEDIÁRIO		
13 a 15 anos, completos no ano da competição		
Máximo de 6 BDs Deverá aparecer ao menos 1 de cada grupo corporal, dentre as 6 (seis) BDs escolhidas.	SALTO 	Permitidos somente saltos em JUMP, sem deslocamentos. OBS: os saltos de valor 0,10, serão computados nas escolhas das BDs, caso seja necessário
	EQUILÍBRIO 	MÍNIMO 1
	PIVOTS 	MÍNIMO 1 Pivô (360o) na ½ ponta obrigatório.
Serão contabilizadas as 06 (SEIS) dificuldades corporais com o maior valor, obedecendo os requerimentos.		
	01 Onda Corporal - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Livre escolha Valor: 0,10 pts	
	02 Combinações de passos de dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 08 segundos. Valor: 0,30 pts.	
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. (máximo 03). Valor 0,10 pts cada um	
AD	MÁXIMO 6 – não serão permitidas Ads de grande lançamento	

Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo COP para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos do aparelho descritos abaixo. Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 pts para cada elemento ausente

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA

Movimento em oito da bola com movimentos circulares do(s) braço(s) (diferente do já exigido como GF).

Obs.: Caso o movimento em oito exigido pelo GF seja executado em uma direção (ex. para dentro) o outro deverá ser executado para fora.

NOTA: A recuperação de 1 mão, poderá ser realizada de um pequeno ou médio lançamento.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Dificuldade corporal: Serão contabilizadas as 06 dificuldades corporais com o maior valor.
- 1.2. Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- 1.3. Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- 1.4. Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- 1.5. Máximo de 06 (seis) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.5. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20
Onda terminando em relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts - execução técnica).
- 2.6. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - a) Ausência de extensão corporal;
 - b) Ausência de coordenação dos braços;
 - c) Onda corporal pouco profunda.


3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1 Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.

4. TABELAS DE PENALIDADES

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Saltos proibidos	Saltos não autorizados
	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo Corporal Penalidade para cada grupo corporal ausente
Se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).		

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Onda Corporal	Máximo de 01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01 combinação	Menos do que 1 combinação
Acrobáticos	Mínimo de 03 isolados	Menos que 03

CATEGORIA JUVENIL - AVANÇADO		
13 a 15 anos, completos no ano da competição		
		
<p>Máximo de 6 BDs</p> <p>Deverá aparecer ao menos 1 de cada grupo corporal, dentre as 6 (seis) BDs escolhidas.</p>	<p>SALTO</p> <p style="text-align: center;">∧</p>	<p>Permitidos somente saltos em JUMP, sem deslocamentos.</p> <p>OBS: os saltos de valor 0,10, serão computados nas escolhas das BDs, caso seja necessário</p>
	<p>EQUILÍBRIO</p> <p style="text-align: center;">T</p>	MÍNIMO 1
	<p>PIVOTS</p> <p style="text-align: center;">⊙</p>	MÍNIMO 1 Pivô (360o) na ½ ponta obrigatório.
Serão contabilizadas as 06 (SEIS) dificuldades corporais com o maior valor, obedecendo os requerimentos.		
)	<p>01 Onda Corporal - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Livre escolha</p> <p>Valor: 0,10 pts</p>	
S	<p>02 Combinações de passos de dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 08 segundos.</p> <p>Valor: 0,30 pts.</p>	
⌘	<p>03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. (máximo 03).</p> <p>Valor 0,10 pts cada um</p>	
AD	<p>MÁXIMO 6 – não serão permitidas Ads de grande lançamento</p>	

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Dificuldade corporal: Serão contabilizadas as 06 dificuldades corporais com o maior valor.
- 1.2. Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- 1.3. Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- 1.4. Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- 1.5. Máximo de 06 (seis) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos N° 20
Onda terminando em relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts - execução técnica).
- 2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - a) Ausência de extensão corporal;
 - b) Ausência de coordenação dos braços;



- c) Onda corporal pouco profunda.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS






3.1 Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.

4. TABELAS DE PENALIDADES

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Saltos proibidos	Saltos não autorizados
	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo Corporal Penalidade para cada grupo corporal ausente
Se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).		

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Onda Corporal	Máximo de 01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01 combinação	Menos do que 1 combinação
Acrobáticos	Mínimo de 03 isolados	Menos que 03

5. CATEGORIA ADULTO: INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO

CATEGORIA ADULTO - INTERMEDIÁRIO		
A partir de 16 anos		
		
Máximo de 6 BDs Deverá aparecer ao menos 1 de cada grupo corporal, dentre as 6 (seis) BDs escolhidas.	SALTO 	Permitidos somente saltos em JUMP, sem deslocamentos. OBS: os saltos de valor 0,10, serão computados nas escolhas das BDs, caso seja necessário
	EQUILÍBRIO 	MÍNIMO 1
	PIVOTS 	MÍNIMO 1 Pivô (360o) na ½ ponta obrigatório.
Serão contabilizadas as 06 (SEIS) dificuldades corporais com o maior valor, obedecendo os requerimentos.		
)	01 Onda Corporal - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Livre escolha Valor: 0,10 pts	
S	02 Combinações de passos de dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 08 segundos. Valor: 0,30 pts.	
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. (máximo 03). Valor 0,10 pts cada um	
AD	MÁXIMO 6 – não serão permitidas Ads de grande lançamento	

Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo COP para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos do aparelho descritos abaixo. Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 pts para cada elemento ausente

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA

Movimento em oito da bola com movimentos circulares do(s) braço(s) (diferente do já exigido como GF).

Obs.: Caso o movimento em oito exigido pelo GF seja executado em uma direção (ex. para dentro) o outro deverá ser executado para fora.

NOTA: A recuperação de 1 mão, poderá ser realizada de um pequeno ou médio lançamento.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

1.6. Dificuldade corporal: Serão contabilizadas as 06 dificuldades corporais com o maior valor.



- 1.7. Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- 1.8. Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- 1.9. Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- 1.10. Máximo de 06 (seis) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.7. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20
Onda terminando em relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts - execução técnica).
- 2.8. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - d) Ausência de extensão corporal;
 - e) Ausência de coordenação dos braços;
 - f) Onda corporal pouco profunda.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS






- 3.2 Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.

4. TABELAS DE PENALIDADES

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Salto proibidos	Salto não autorizados
	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo Corporal Penalidade para cada grupo corporal ausente

Se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Onda Corporal	Máximo de 01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01 combinação	Menos do que 1 combinação
Acrobáticos	Mínimo de 03 isolados	Menos que 03

CATEGORIA ADULTO - AVANÇADO		
A partir de 16 anos		
		
Máximo de 6 BDs Deverá aparecer ao menos 1 de cada grupo corporal, dentre as 6 (seis) BDs escolhidas.	SALTO 	Permitidos somente saltos em JUMP, sem deslocamentos. OBS: os saltos de valor 0,10, serão computados nas escolhas das BDs, caso seja necessário
	EQUILÍBRIO 	MÍNIMO 1
	PIVOTS 	MÍNIMO 1 Pivô (360o) na ½ ponta obrigatório.
Serão contabilizadas as 06 (SEIS) dificuldades corporais com o maior valor, obedecendo os requerimentos.		
)	01 Onda Corporal - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Livre escolha Valor: 0,10 pts	
S	02 Combinações de passos de dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 08 segundos. Valor: 0,30 pts.	
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. (máximo 03). Valor 0,10 pts cada um	
AD	MÁXIMO 6 – não serão permitidas Ads de grande lançamento	

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.6. Dificuldade corporal: Serão contabilizadas as 06 dificuldades corporais com o maior valor.
- 1.7. Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- 1.8. Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- 1.9. Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- 1.10. Máximo de 06 (seis) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.3. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20
 Onda terminando em relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts - execução técnica).
- 2.4. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - d) Ausência de extensão corporal;



- e) Ausência de coordenação dos braços;
- f) Onda corporal pouco profunda.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.2 Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.

4. TABELAS DE PENALIDADES

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Saltos proibidos	Saltos não autorizados
	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo Corporal Penalidade para cada grupo corporal ausente
Se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).		

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Onda Corporal	Máximo de 01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01 combinação	Menos do que 1 combinação
Acrobáticos	Mínimo de 03 isolados	Menos que 03