

Regulamento Específico de Ginástica Rítmica – 2026










JOGOS ABERTOS DA JUVENTUDE - CATEGORIA "A"

JOGOS REGIONAIS E JOGOS ABERTOS DO INTERIOR "HORACIO BABY BARIONI" - CATEGORIA: ATÉ 14 ANOS (2012 até 2016).




PROVAS/ APARELHOS/ DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS:



- Prova de Conjunto: Série Livre – 5 MÃOS LIVRES/ 2'15" a 2'30";
- Prova Trio – Série livre – 3 BOLAS/ 1'30" a 2'00;
- Prova Individual – Série Livre – ARCO e MAÇAS/ 1'15" a 1'30".

❖ CONJUNTO – MÃOS LIVRES





Exigências							
Dificuldades Corporais Mínimo 3 – Máximo 6 Valor max. 0,60							
DB (Dificuldades Corporais)							
Saltos	 Min.1						
Equilíbrios	 Min.1						
Rotações	 Min.1						
Valor máximo da DB 0,60 pts 3 Dificuldades de livre escolha DB (1  +1  +1  + 3 DB livres = 6 DB)							
Isolado 	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados de grupos diferentes dos utilizados nas Colaborações, livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP. Valor: 0,10 cada (acrescida na nota de DB)						
Série  	01 combinação de 02 elementos pré acrobaticos, diferente das isoladas. É possível executarno mesmo grupo de elementos pré acrobáticos combinados uma vez na DC. Valor: 0,20 (acrescida na nota de DB)						
W	02 (duas)ondas totais do corpo, diferentes de livre escolha Valor: 0,10 cada (acrescida na nota de DB)						
DC	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">CC – Min 3</td> <td>Min. 6 – Máx. 10 (na ordem de execução)</td> </tr> <tr> <td>CR – Min 3</td> <td>Colaboração com rotação, mínimo 03</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Colaboração sem rotação, mínimo 03</td> </tr> </table>	CC – Min 3	Min. 6 – Máx. 10 (na ordem de execução)	CR – Min 3	Colaboração com rotação, mínimo 03		Colaboração sem rotação, mínimo 03
CC – Min 3	Min. 6 – Máx. 10 (na ordem de execução)						
CR – Min 3	Colaboração com rotação, mínimo 03						
	Colaboração sem rotação, mínimo 03						
Artístico	<ul style="list-style-type: none"> • obrigatório no mínimo 03 Combinações de Passos de Dança. • No minimo 1 tipo de cada tipo de trabalho coletivo 						

❖ **TRIO: 3**  **(BOLAS)**

Exigências DB	
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,60 Mínimo 3 – Máximo 6 (DB e DE)	
DB (Dificuldades Corporais)	DE (dificuldade de Troca) Mínimo 2 - (Valor máximo 0,60)
Saltos  Min.1	1 Dificuldade de livre escolha DB ou DE
Equilíbrios  Min.1	
Rotações  Min. 1	
W	Ondas totais do corpo – Max. 1 Valor: 0,20 pontos para a execução correta de uma Onda Total. (acrescida na nota de DB)

Exigência DA			
DC (dificuldade de colaboração)	Min. 03 – Máx. 08 (na ordem de execução)	CC	Min. 1
		CR	Min. 1
		 e/ou 	Min.1 (isolado)

❖ Individual: ARCO  e MAÇAS 



Exigências			
 		1	Dificuldades Corporais Mínimo 3 (um de cada grupo corporal) Máximo 6 (de maior valor) Valor de base 0,60 pt max.
	T	1	
		1 (em ½ ponta)	
	W	2 Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (acrescida na nota de DB)	
	R	Mínimo 1 Máximo 2 1 R com no mínimo 2 chaine+critérios livres (obrigatório) 1 R livre Obs: A ginasta que optar por realizar o R livre com 2 ou mais rolamentos para frente consecutivos receberá uma bonificação de 0,20 pts. Esse R poderá ser acrescido de critérios livres	
DA (Dificuldade do Aparelho)	Mínimo 01 – Máximo 10 (em ordem de execução) Máximo 2 DAs coordenadas com pré-acrobático		
Grupos Técnicos Obrigatórios	<p style="text-align: center;">Arco</p> <p>Elementos dos Grupos Fundamentais do aparelho obrigatórios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 rolamentos em 2 segmentos completos, sendo um deles obrigatoriamente nos braços, na posição em pé; • 1 Rotação em torno do eixo, nas mãos; • 1 Recuperação de um lançamento (pequeno ou grande) sem ajuda das mãos. <p style="text-align: center;">Maças</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 molinetes • 1 movimento assimétrico • 2 pequenos círculos das 2 maças (1 em cada mão) 		






Observação: Exigências baseada nos Regulamentos 2026 da Confederação Brasileira de Ginastica: Campeonato Ilona Peuker e Torneio Nacional de GR.

CATEGORIA LIVRE (a partir de 10 ANOS: 2016, 2015, 2014...)

PROVAS/ APARELHOS/ DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS:

- Prova de Conjunto: Série Livre – 5 BOLAS/ 2'15" a 2'30";
- Prova Trio – Série livre – 3 BOLAS/ 1'30" a 2'00;
- Prova Individual – Série Livre – ARCO e MAÇAS/ 1'15" a 1'30".

PROVAS - CONJUNTO: 5  (BOLAS); TRIO 3  (BOLAS)

Exigências DB			
Dificuldades Corporais Mínimo 3 – Máximo 6			
DB (Dificuldades Corporais)		DT (dificuldade de Troca)	
Salto		Min.1	Mínimo 3
Equilíbrios		Min.1	
 rotações		Min. 1	
W	2 Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (acrescida na nota de DB)		
R	Máximo 1 (opcional)		
Exigências DA			
DC	Min. 6 – Máx. 10 (na ordem de execução)	CC	Min. 2
		 e/ou 	Min. 2 (1 de cada tipo)
		CR	Min. 2

❖ Individual: ARCO  e MAÇAS 

DIFICULDADE		
Dificuldade Corporal – DB Mínimo 3 Contabilizadas as 8 DB de valor mais alto Mínimo: -1 Salto -1 Equilíbrio -1 Rotação	Elementos Dinâmicos com Rotação Maximo 3 R	Dificuldade de Aparelho Máximo 12 Em ordem de execução DA

Observação: Segue o Código de Pontuação – COP – 2025/2028.