

SECRETARIA DE ESPORTES
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER
DIVISÃO DE ESPORTES
JOGOS ABERTOS DA JUVENTUDE






Regulamento Específico da Ginástica Rítmica

Tempo Regulamentar para as Provas:



- Conjunto - **2'15" a 2'30"**
- Dupla - **1'15" a 1'30"**
- Individual - **1'15" a 1'30"**

CATEGORIA ATÉ 14 ANOS (2013, 2012...2008)

- Prova: **CONJUNTO: 5**  **(BOLAS);**

Exigências			
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,40			
Mínimo 3 – Máximo 7			
DB (Dificuldades Corporais)		DT (dificuldade de Troca)	
Saltos 	Min.1	Mínimo 2	
Equilíbrios 	Min.1		
Rotações 	Min. 1		
Valor máximo da BD 0,40 pts 2 Dificuldades de livre escolha DB ou DT			
	01 (um) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.		
	Elementos pré-acrobáticos diferentes nas Colaborações e Risco.		
W	Ondas totais do corpo - Mínimo 2		
R	Máximo 1 (R2) opcional		
DC	Min. 3 – Máx. 15 (na ordem de execução)	CC	Min. 3
			Min. 1 (isolado)
		CR	Min. 4
		CL	Máx. 1

❖ **DUPLA: 2**  **(CORDAS)**

Exigências			
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,40			
Mínimo 3 – Máximo 6			
DB (Dificuldades Corporais)		DT (dificuldade de Troca)	
Saltos 	Min.1	Mínimo 2	
Equilíbrios 	Min.1		

SECRETARIA DE ESPORTES
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER
DIVISÃO DE ESPORTES

Rotações		Min. 1		
Valor máximo da BD 0,40 pts 1 Dificuldade de livre escolha DB ou DT				
	01 (um) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.			
	Elementos pré-acrobáticos diferentes nas Colaborações e Risco.			
W	Ondas totais do corpo - Mínimo 2			
R	Máximo 1 (R2) opcional			
DC	Min. 1		CC	Min. 1

❖ **Mãos Livres**





Exigências			
Dificuldades Corporais – até valor de 0,40 Mínimo 3 – Máximo 6			
Grupos de Corporais	Dificuldades	Ondas totais do corpo	
Saltos		Min.1	W Mínimo 2
Equilíbrios		Min.1	
Rotações		Min. 1	
3 BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.	
DB Combinada – 1 (um) Máximo: 0,80			
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações de grupos de 1 a 13 da tabela do CoP.		
	01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. OBS: Elementos diferentes dos isolados.		
	01 (uma) combinação de 02 (dois) chenés consecutivos. Valor: 0,20 pts (máximo 01 combinação).		

❖ **Aparelhos:** MAÇAS







Exigências			
		1	Dificuldades Corporais – até valor de 0,40 Mínimo 3 – Máximo 6
		1	
		1 (em 1/2 ponta)	
	DB's livres (máximo 01 DB)		

SECRETARIA DE ESPORTES
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER
DIVISÃO DE ESPORTES

 	combinada)		escolha, com o valor máximo de 0,40 pts
	Serão contabilizadas as 03 (três) DBs exigidas e as 03 (três) DBs de livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada, no máximo, 01 DB combinada (máximo 0,80).		
	6	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.	
	W	2 Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (máximo 02).	
	R	1 R2 com com um chainé + outra rotação livre 1 R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior	
	DA (Dificuldade do Aparelho)	Mínimo 01 – Máximo 13 (em ordem de execução)	
	DB	Max.6	
	Com rotação	Max.2	

CATEGORIA a partir de 14 ANOS (2008, 2007,... 2003)





- Prova: **CONJUNTO: 5**  (ARCOS);

Exigências			
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,40			
Mínimo 3 – Máximo 8			
DB (Dificuldades Corporais)	DT (dificuldade de Troca)		
Salto		Min.1	Mínimo 3
Equilíbrios		Min.1	
Rotações		Min. 1	
2 Dificuldades de livre escolha DB ou DT			
6	01 (um) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP. Elementos pré-acrobáticos diferentes nas Colorações e Risco.		
W	Ondas totais do corpo -Mínimo 2		
R	Máximo 1 (R2) opcional		
	Min. 3 – Máx. 18	CC	Min. 3
			Min. 2 (1 de cada tipo)








SECRETARIA DE ESPORTES
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER
DIVISÃO DE ESPORTES

DC	(na ordem de execução)	CR	Min. 4
		CL	Máx. 1

❖ **DUPLA: 2**  **(CORDAS)**

Exigências			
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,40 Mínimo 3 – Máximo 7			
DB (Dificuldades Corporais)	DT (dificuldade de Troca)		
Saltos  Min.1 Equilíbrios  Min.1 Rotações  Min. 1	Mínimo 2		
Valor máximo da BD 0,40 pts 2 Dificuldade de livre escolha DB ou DT			
	01 (um) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP. Elementos pré-acrobáticos diferentes nas Colaborações e Risco.		
W	Ondas totais do corpo - Mínimo 2		
R	Máximo 1 (R2) opcional		
DC	Min. 1	CC	Min. 1

- Prova Individual – **BOLA, MAÇAS, FITA**

Exigências			
		1	Dificuldades Corporais Mínimo 3 (um de cada grupo corporal) Máximo 7 (de maior valor)
		1	
		1 (em ½ ponta)	
Poderá ser realizada, no máximo, 1 (uma) DB combinada.			
		02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.	
W	2 Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (máximo 02).		
	R	1 R2 com um chené + outra rotação livre	
	R	1 R2 ou R3, com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior	
DA	Mínimo 01 – Máximo 15 (em ordem de execução)		

(Dificuldade do Aparelho)	DB	Max.7
	Com rotação	Max.3






**JOGOS REGIONAIS E JOGOS ABERTOS DO INTERIOR
"HORÁCIO BABY BARIONI"
Regulamento Específico da Ginástica Rítmica**

Tempo Regulamentar para as Provas:

- Conjunto - **2'15" a 2'30"**
- Dupla - **1'15" a 1'30"**
- Individual - **1'15" a 1'30"**

CATEGORIA ATÉ 14 ANOS (2013, 2012...2008)

- Prova: **CONJUNTO: 5**  **(BOLAS);**

Exigências			
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,40 Mínimo 3 – Máximo 7			
DB (Dificuldades Corporais)		DT (dificuldade de Troca)	
Saltos 	Min.1	Mínimo 2	
Equilíbrios 	Min.1		
Rotações 	Min. 1		
Valor máximo da BD 0,40 pts 2 Dificuldades de livre escolha DB ou DT			
	01 (um) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.		
	Elementos pré-acrobáticos diferentes nas Colaborações e Risco.		
W	Ondas totais do corpo - Mínimo 2		
R	Máximo 1 (R2) opcional		
DC	Min. 3 – Máx. 15 (na ordem de execução)	CC	Min. 3
			Min. 1 (isolado)
		CR	Min. 4
		CL	Máx. 1

❖ **DUPLA: 2**  **(CORDAS)**

SECRETARIA DE ESPORTES
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER
DIVISÃO DE ESPORTES

Exigências			
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,40			
Mínimo 3 – Máximo 6			
DB (Dificuldades Corporais)		DT (dificuldade de Troca)	
Salto		Min.1	Mínimo 2
Equilíbrios		Min.1	
Rotações		Min. 1	
Valor máximo da BD 0,40 pts 1 Dificuldade de livre escolha DB ou DT			
	01 (um) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.		
	Elementos pré-acrobáticos diferentes nas Colaborações e Risco.		
W	Ondas totais do corpo - Mínimo 2		
R	Máximo 1 (R2) opcional		
DC	Min. 1	CC	Min. 1





❖ **Mãos Livres**

Exigências			
Dificuldades Corporais – até valor de 0,40			
Mínimo 3 – Máximo 6			
Grupos Corporais	de	Dificuldades	Ondas totais do corpo
Salto		Min.1	W Mínimo 2
Equilíbrios		Min.1	
Rotações		Min. 1	
3 BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.	
DB Combinada – 1 (um) Máximo: 0,80			
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações de grupos de 1 a 13 da tabela do CoP.		
	01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. OBS: Elementos diferentes dos isolados.		
	01 (uma) combinação de 02 (dois) chens consecutivos. Valor: 0,20 pts (máximo 01 combinação).		

❖ **Aparelhos: MAÇAS** , **FITA**





Exigências			
		1	Dificuldades Corporais – até valor de
		1	

SECRETARIA DE ESPORTES
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER
DIVISÃO DE ESPORTES

		1 (em ½ ponta)	0,40 Mínimo 3 – Máximo 6
	DB's livres (máximo 01 DB combinada)		Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts
Serão contabilizadas as 03 (três) DBs exigidas e as 03 (três) DBs de livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada, no máximo, 01 DB combinada (máximo 0,80 pts).			
		02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.	
	W	2 Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (máximo 02).	
		1 R2 com um chené + outra rotação livre	
	R	1 R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior	
	DA (Dificuldade do Aparelho)	Mínimo 01 – Máximo 13 (em ordem de execução)	
		DB	Max.6
		Com rotação	Max.2

CATEGORIA LIVRE (a partir de 09 ANOS: 2013, 2012,2011...)

- Prova: **CONJUNTO: 5**  (ARCOS);

Exigências			
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,40			
Mínimo 3 – Máximo 8			
DB (Dificuldades Corporais)			DT (dificuldade de Troca)
Saltos		Min.1	Mínimo 3
Equilíbrios		Min.1	
Rotações		Min. 1	
2 Dificuldades de livre escolha DB ou DT			
	01 (um) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.		
	Elementos pré-acrobáticos diferentes nas Colaborações e Risco.		
W	Ondas totais do corpo -Mínimo 2		
R	Máximo 1 (R2) opcional		

SECRETARIA DE ESPORTES
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER
DIVISÃO DE ESPORTES

DC	Min. 3 – Máx. 18 (na ordem de execução)	CC	Min. 3
			Min. 2 (1 de cada tipo)
		CR	Min. 4
		CL	Máx. 1


❖ **DUPLA: 2** **(CORDAS)**

Exigências			
Dificuldades Corporais – Valor máx. de 0,40			
Mínimo 3 – Máximo 7			
DB (Dificuldades Corporais)		DT (dificuldade de Troca)	
Saltos	Min.1	Mínimo 2	
Equilíbrios	Min.1		
Rotações	Min. 1		
Valor máximo da BD 0,40 pts 2 Dificuldade de livre escolha DB ou DT			
	01 (um) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.		
	Elementos pré-acrobáticos diferentes nas Colaborações e Risco.		
W	Ondas totais do corpo - Mínimo 2		
R	Máximo 1 (R2) opcional		
DC	Min. 1	CC	Min. 1

- Prova Individual – **BOLA** , **MAÇAS** , **FITA**

Exigências			
		1	Dificuldades Corporais
		1	
		1 (em 1/2 ponta)	
	Mínimo 3 (um de cada grupo corporal) Máximo 7 (de maior valor)		
Poderá ser realizada, no máximo, 1 (uma) DB combinada.			
		02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Obs: Rotações dos grupos de 1 a 13 enunciados no CoP.	
	W	2 Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (máximo 02).	
	R	1 R2 com com um chené + outra rotação livre 1 R2 ou R3, com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior	

SECRETARIA DE ESPORTES
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER
DIVISÃO DE ESPORTES

	DA (Dificuldade do Aparelho)	Mínimo 01 – Máximo 15 (em ordem de execução)	
		DB	Max.7
		Com rotação	Max.3