





**JOGOS ABERTOS DA JUVENTUDE (A/B)  
JOGOS REGIONAIS  
JOGOS ABERTOS "HORÁCIO BABY BARIONE"  
Regulamento Específico da Ginástica Rítmica- 2023 -**

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 (2014 até 2009)**

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



Exigências			
Dificuldades Corporais –Mínimo 3 – Máximo 7			
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)		<b>DT</b> (dificuldade de Troca)	
Saltos 	Min.1	Mínimo 2	
Equilíbrios 	Min.1		
Rotações 	Min. 1		
2 Dificuldades de livre escolha DB ou DT			
<b>W</b>	Ondas totais do corpo, livre escolha - Mínimo 2		
<b>R</b>	Máximo 1 - (R2) opcional		
<b>DC</b>	Min. 6 – Máx. 15 (na ordem de execução)	CC	Min. 2
		De Lançamento ou de Recuperação 	Min. 1
		CR	Min. 2
		CL	Max. 1 Optativo








GOVERNO DO ESTADO  
DE SÃO PAULO

Secretaria de Esportes







❖ **DUPLA: 2**  **(BOLAS)**

Exigências			
Dificuldades Corporais Mínimo 3 – Máximo 6			
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)		<b>DT</b> (dificuldade de Troca)	
Salto  Min.1		Mínimo 2	
Equilíbrios  Min.1			
Rotações  Min. 1			
1 Dificuldade de livre escolha DB ou DT			
<b>W</b>	Ondas totais do corpo, livre escolha - Mínimo 2		
<b>R</b>	Máximo 1 (R2) opcional		
<b>DC</b>	Min. 2 – Máx. 10 (na ordem de execução)	CC (sem lançamento alto ou longo do aparelho)	Min. 1

❖ **PROVA INDIVIDUAL - Mãos Livres** 

Exigências			
Dificuldades Corporais Mínimo 3 – Máximo 7			
<b>Grupos de Dificuldades Corporais</b>		<b>Ondas totais do corpo</b>	
Salto  Min.1		<b>W</b> Mínimo 2	
Equilíbrios  Min.1			
Rotações  Min. 1			
<b>2 BD</b> - de livre escolha, no máximo 1 BD Combinada.			
<b>DB Combinada – 1 (um) Máximo: 0,80</b>			
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados, diferentes, à livre escolha. Valor 0,10 cada. 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.		

❖ **PROVA INDIVIDUAL - Aparelhos:** MAÇAS , FITA 

Exigências			
		<b>1</b>	<b>Dificuldades Corporais Mínimo 3 – Máximo 8</b>
		<b>1</b>	
		<b>1</b> (em 1/2 ponta)	
	<b>DB's livres</b> (máximo 01 DB combinada)	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha	
	Serão contabilizadas as 03 (três) DBs exigidas e as 03 (três) DBs de livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada 1 DB Combinada.		
	<b>W</b>	<b>2 Ondas totais</b> à livre escolha	
	<b>R</b>	1 R2 com um chené + outra rotação livre	
		1 R  com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior (Os critérios de lançamento e recuperação não poderão ser executados com a rotação)	
<b>DA</b> (Dificuldade do Aparelho)	<b>Mínimo 03 – Máximo 13</b> (em ordem de execução), sendo permitido duas, no máximo, com elementos acrobáticos diferentes dos outros.		







GOVERNO DO ESTADO  
DE SÃO PAULO



Secretaria de Esportes

**CATEGORIA LIVRE (a partir de 09 ANOS: 2014, 2013, 2012...)**

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

Exigências			
Dificuldades Corporais –Mínimo 3 – Máximo 8			
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)		<b>DT</b> (dificuldade de Troca)	
Saltos 	Min.1	Mínimo 2	
Equilíbrios 	Min.1		
Rotações 	Min. 1		
<b>3 Dificuldades</b> de livre escolha DB ou DT			
<b>W</b>	Ondas totais do corpo, livre escolha - Mínimo 2		
<b>R</b>	Máximo 1 - (R2) opcional		
<b>DC</b>	Min. 6 – Máx. 15 (na ordem de execução)	CC	Min. 3
		De Lançamento/ de Recuperação 	Min. 1 de cada
		CR	Min. 2
		CL	Optativo

❖ **DUPLA: 2**  (BOLAS)

Exigências			
Dificuldades Corporais Mínimo 3 – Máximo 8			
<b>DB</b> (Dificuldades Corporais)		<b>DT</b> (dificuldade de Troca)	
Saltos 	Min.1	Mínimo 2	
Equilíbrios 	Min.1		
Rotações 	Min. 1		
1 Dificuldade de livre escolha DB ou DT			
<b>W</b>	Ondas totais do corpo, livre escolha - Mínimo 2		
<b>R</b>	Máximo 1 (R2) opcional		
<b>DC</b>	Min. 3 – Máx. 15 (na ordem de execução)	CC (sem lançamento alto ou longo do aparelho)	Min. 2



GOVERNO DO ESTADO  
DE SÃO PAULO

Secretaria de Esportes

- Prova Individual - ARCO



, MAÇAS



, FITA



Exigências			
		<b>1</b>	<b>Dificuldades Corporais</b> <b>Mínimo 3 (um de cada grupo corporal)</b> <b>Máximo 8 (de maior valor)</b>
	T	<b>1</b>	
		<b>1</b> (em 1/2 ponta)	
	Serão contabilizadas as 03 (três) DBs exigidas e as 03 (três) DBs de livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada 1 DB Combinada.		
	<b>W</b>	<b>2 Ondas totais</b> à livre escolha.	
	<b>R</b>	1 R2 com com um chené + outra rotação livre	
		1 R2 ou R3, com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior	
<b>DA</b> (Dificuldade do Aparelho)	<b>Mínimo 03 - Máximo 15</b> (em ordem de execução), sendo permitido duas, no máximo, com elementos acrobáticos diferentes dos outros.		