



Regulamento Específico de Ginástica Rítmica 2023-2025



EDUCAÇÃO



Desporto Escolar

| | | |
|------------------|--|----|
| 1. | INTRODUÇÃO | 2 |
| 2. | PROGRAMA COMPETITIVO | 2 |
| 2.1 | Equipamento de prova | 3 |
| 3. | REQUISITOS PARA A REALIZAÇÃO DE UMA PROVA | 3 |
| 2.2 | Cartas de competição | 3 |
| 2.3 | Área de prova | 4 |
| 4. | PROGRAMA TÉCNICO | 4 |
| 4.1 | Programa técnico individual | 4 |
| 4.1.1 | Opção A | 5 |
| 4.1.2 | Opção B | 6 |
| 4.1.3 | Opção C | 7 |
| 4.2 | Programa técnico de conjuntos | 8 |
| 4.2.1 | Duração do exercício | 8 |
| 4.2.2 | Escolha da música | 8 |
| 4.2.3 | Elementos de Aparelho | 8 |
| 4.2.4 | Componentes da dificuldade obrigatórios | 8 |
| 4.2.4.1 | Combinações de Passos de Dança | 9 |
| 4.2.4.2 | Ondas de Corpo | 9 |
| 4.2.4.3 | Dificuldades Corporais | 10 |
| 4.2.4.4 | Elementos Acrobáticos | 11 |
| 4.2.4.5 | Colaborações | 11 |
| 4.2.4.5.1 | Elementos de colaboração não autorizados: | 12 |
| 4.2.4.6 | Trocas de aparelho (T) | 12 |
| 4.2.5 | Opções de exercícios | 13 |
| 4.2.5.1 | Opção A | 13 |
| 4.2.5.2 | Opção B | 13 |
| 4.2.5.3 | Opção C | 14 |
| 5. | AJUIZAMENTO | 14 |
| 5.1 | Organização de um painel de ajuizamento | 14 |
| 5.1.1 | Deduções a aplicar pelo Chefe de Painel | 15 |
| 5.1.2 | Cálculo da nota final | 15 |
| 5.1.2.1 | Exercícios individuais | 15 |
| 5.1.2.2 | Exercícios de conjuntos | 15 |
| 5.1.3 | Exemplos das possíveis composições do painel de ajuizamento | 15 |
| 5.2 | Pontuação | 16 |
| 5.2.1 | Avaliação dos exercícios Individuais e de conjuntos | 16 |
| 5.2.1.1 | Nota de Execução | 16 |
| 5.2.1.2 | Nota de Dificuldade – Exercícios Individuais | 17 |
| 5.2.1.3 | Nota de Dificuldade – Exercícios de Conjunto | 17 |
| 6 | CLASSIFICAÇÕES | 18 |
| 6.1 | Critérios de desempate | 18 |
| 7 | CASOS OMISSOS | 18 |
| 8 | ANEXOS | 19 |

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica Rítmica (GR) realizadas no âmbito do Plano Estratégico do Desporto Escolar (PEDE), em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar, Regulamento Geral da Ginástica e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

O quadro competitivo é composto por um conjunto de encontros, sendo cada um deles constituído por programa de competições de carácter individual e de conjuntos.

A GR no DE só tem quadro competitivo no nível elementar e os GE só participam nas provas da fase local.

O presente Regulamento Específico, define as estruturas dos exercícios para cada um dos programas (individual e conjuntos), regras de avaliação e encontra-se dividido em 3 partes:

- ✓ 1ª – Regras, considerações gerais;
- ✓ 2ª – Estrutura e composição dos exercícios;
- ✓ 3ª – Ajuizamento e classificação

As condições de participação dos Grupos-equipa (GE) encontram-se especificadas no Regulamento Geral da Ginástica em vigor, pelo que se aconselha a leitura atenta do mesmo.

A Coordenação Nacional de Ginástica, tendo em conta as características dos exercícios, disponibiliza exemplos de exercícios de conjuntos, podendo os GE:

- ✓ utilizar a totalidade dos exercícios disponibilizados como exemplo, ou
- ✓ utilizar parte dos exercícios disponibilizados como exemplo para cada opção de dificuldade de desempenho, completando com diferente coreografia, ou
- ✓ realizar os exercícios disponibilizados, substituindo as dificuldades corporais e/ou colaborações apresentadas no exemplo.

Para além do que foi referido anteriormente, os GE podem realizar exercícios de criação livre com o cumprimento de todas as exigências.

2. PROGRAMA COMPETITIVO

Os ginastas nas provas de GR do DE podem participar em dois tipos de competição:

- ✓ **Competição individual**

Esta competição tem uma classificação única, independentemente do género/escalão dos ginastas.

Os ginastas só podem fazer uma única apresentação a qual terá de incluir exercícios com aparelhos obrigatórios - corda, arco e bola.

- ✓ **Competição de conjuntos**

Os conjuntos podem ser constituídos por 3, 4 ou 5 elementos, que podem ser do mesmo género ou misto.

A competição de conjuntos, tem classificação única, independentemente do escalão/género e número de elementos do conjunto.

Cada escola pode-se fazer apresentar com mais do que um conjunto na competição. Nesse caso, o conjunto deverá ser designado por A, B, C, etc...

Os exercícios de conjuntos, tendo em conta o grau de proficiência dos ginastas, realizam o seu exercício sem aparelho (mãos livres) ou optam por um dos dois aparelhos portáteis propostos.

Cada aluno só pode participar num dos conjuntos.

2.1 Equipamento de prova

Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillots com ou sem calção de licra, calções justos e t-shirt. Os exercícios têm de ser realizados descalços ou com pontas.



Nos **exercícios de conjunto**, os ginastas devem usar equipamentos idênticos.

3. REQUISITOS PARA A REALIZAÇÃO DE UMA PROVA

Para a realização das competições devem ser tidos em conta os seguintes aspetos:

- ✓ Realização de um sorteio para definir a ordem de passagem da competição;
- ✓ De acordo com o número de inscrições, deverão formar-se grupos de trabalho equilibrados, nunca nenhum deles ultrapassar 16 apresentações;
- ✓ O ajuizamento tem de ser assegurado pelo mesmo painel de juízes desde o início ao final da prova;
- ✓ Só se pode dar início a uma competição (individual ou conjuntos) quando terminarem todas as apresentações da anterior;
- ✓ Deve ser tido em consideração um espaço para o aquecimento e preparação dos ginastas para a competição;
- ✓ Os períodos de aquecimento na área de competição, serão definidos pela organização da prova de acordo com o número de ginastas em competição, devendo ser assegurado, no mínimo 5 minutos de aquecimento na área de competição para cada aluno ou para cada conjunto.

2.2 Cartas de competição

As Cartas de Competição de Ginástica Rítmica do DE, encontram-se disponíveis na página WEB do DE.

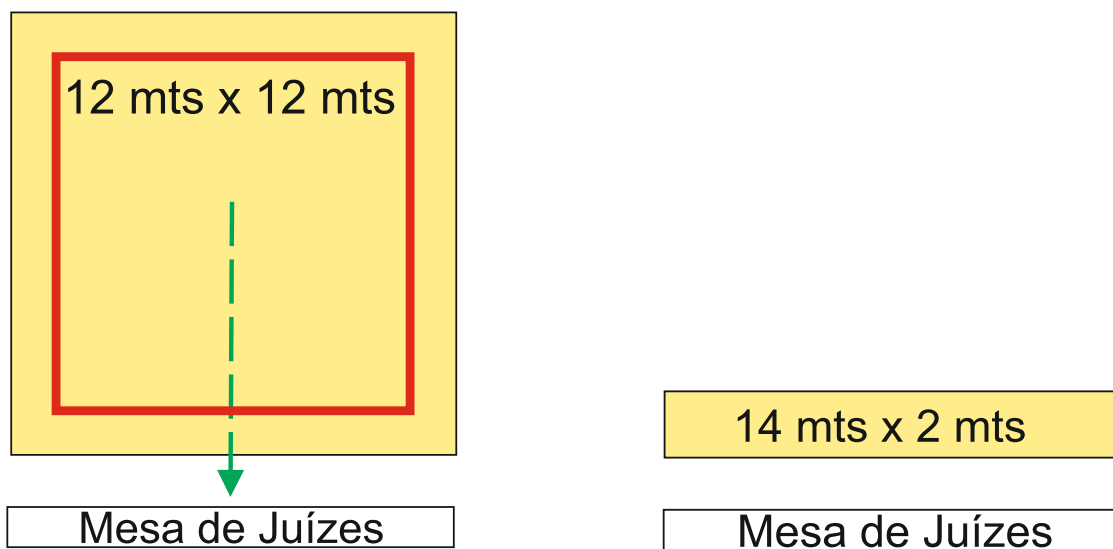
Deverão ser devidamente preenchidas e enviadas/entregues à organização da prova de acordo com o documento orientador da competição.

2.3 Área de prova

A competição de conjuntos terá de ser realizada numa área útil de trabalho de 12m x 12m.

Caso sejam utilizados rolos de um praticável estes têm de ser dispostos perpendicularmente à mesa dos juízes.

A competição individual pode ser realizada na área anteriormente referida para a competição de conjuntos ou numa área útil de trabalho de 14 mts por 2 mts. Caso se opte pela última solução, essa área de trabalho deve ser colocada paralelamente à mesa de juízes, conforme as figuras seguintes.



4. PROGRAMA TÉCNICO

O GE pode optar por participar no programa individual, e/ou no programa de conjuntos, cumprindo sempre o número mínimo estipulado no Regulamento Específico da Ginástica.

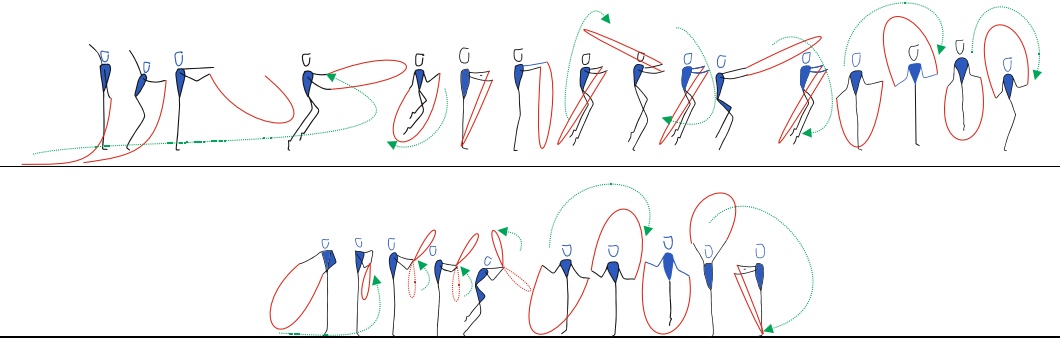
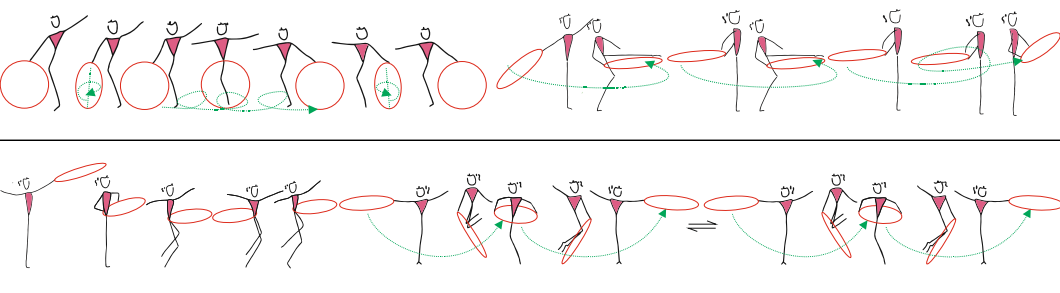
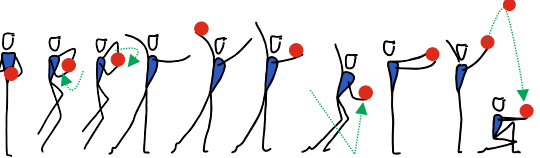
A entrada dos ginastas para a área de prova deve ser realizada o mais rapidamente possível, podendo entrar diretamente para a mesma, sem ter que a contornar.

4.1 Programa técnico individual

O programa técnico individual da GR no DE é caracterizado por uma competição mista sem diferenciação de escalão, género, onde a classificação é única.

Os ginastas têm 3 opções de exercícios de dificuldade crescente.

4.1.1 Opção A

| Aparelho | | Fig. | Descritivo dos exercícios obrigatórios | 3,6 |
|--|--|---|---|-----|
| Opção A - Dificuldade inicial | Corda | Inicia o esquema, apresentando-se com CORDA | | |
| | | A1 | Corda aberta no chão no plano sagital, puxar a corda e receber a outra ponta, passando a corda com um saltitar | 0,3 |
| | | A2 | Em deslocamento, realizar 4 oitos com a corda a girar para frente no plano sagital | 0,3 |
| | | A3 | 6 saltitares a pés juntos com a corda a girar para à frente | 0,3 |
| | | A4 | 1 Balanço da corda no plano frontal seguido de giros com a pega pelo meio da corda. Em deslocamento executar 4 giros da corda (com a pega pelo meio da corda) | 0,3 |
| | | A5 | 3 saltitares com os pés juntos com a corda a girar para a trás. Finaliza, prendendo a corda por baixo dos pés | 0,3 |
| |  | | | |
| | Arco | Passos de marcha, larga a corda e troca de aparelho - ARCO | | |
| | | A6 | 3 inversões do arco no chão (lado direito), pequeno rolamento do arco no chão, 3 inversões do arco no chão (lado esquerdo) | 0,3 |
| | | A7 | 4 passagens de mão a mão do arco no plano horizontal em que na 2ª passagem o arco passa por baixo da perna direita e na 4ª passagem passa por baixo da perna esquerda | 0,3 |
| | | A8 | Em deslocamento, 3 rotações do arco à volta da cintura | 0,3 |
| | | A9 | Arco na mão direita, saltitar para dentro do arco e segura o arco com as duas mãos; com o arco na mão esquerda, saltitar para fora do arco,. Repete no outro sentido. | 0,3 |
|  | | | | |
| Bola | Passos de marcha, larga o arco e troca de aparelho - BOLA | | | |
| | A10 | Em deslocamento, rolar a bola entre os pulsos - 3 vezes (fixando a bola no seu diâmetro vertical) | 0,3 | |
| | A11 | 6 batimentos da bola no chão com mudança de ritmo: 2 batimentos altos (altura da cintura) seguidos de 4 batimentos pequenos (altura do joelho). | 0,3 | |
| | A12 | Lançamento da bola com uma mão e receção a duas mãos, numa posição no chão (ex: com um joelho no chão) | 0,3 | |
| Apresentação Final | | | | |
|  | | | | |

4.1.2 Opção B

| Aparelho Fig. | | Descritivo dos exercícios obrigatórios | 5,2 |
|---|--------------------|---|-----|
| | | Inicia o esquema, apresentando-se com CORDA | |
| Corda | B1 | Corda aberta no chão no plano sagital; puxar corda, passar a ponta para a outra mão (braço cruzado atrás das costas), receber a ponta da corda e executar um saltitar | 0,4 |
| | B2 | 6 saltitares a pés juntos com a corda a rodar para a frente, intercalando os braços cruzados e descruzados | 0,4 |
| | B3 | Em deslocamento, realizar 4 oitos com a corda a girar para frente no plano sagital, termina prendendo a corda no joelho | 0,4 |
| | B4 | 3 saltitares a pés juntos com corda a rodar para trás seguido de lançamento e receção da corda. | 0,4 |
| | | | |
| Passos de marcha, larga a corda e troca de aparelho - ARCO | | | |
| Arco | B5 | 1 inversão do arco na mão direita, passagem para a mão esquerda, 1 inversão do arco na mão esquerda | 0,4 |
| | B6 | 3 saltitares por dentro do arco (arco a rodar para a frente) | 0,4 |
| | B7 | Rolamento vai e vem (arco no plano sagital) | 0,4 |
| | B8 | Lançamento do arco no plano horizontal com uma inversão completa (1 volta no ar) | 0,4 |
| | | | |
| Passos de marcha, larga o arco e troca de aparelho - BOLA | | | |
| Bola | B9 | Série de 3 batimentos da bola com passagem da perna por cima da bola | 0,4 |
| | B10 | Em deslocamento, rolamento da bola do peito até às mãos sobre os braços juntos | 0,4 |
| | B11 | Transmissão da bola de uma mão para a outra por trás das costas durante a execução de uma volta | 0,4 |
| | B12 | Série de 3 batimentos da bola em que os 2 primeiros são executados com a mão, o 3º com o peito recebendo a bola com as mãos cruzadas | 0,4 |
| | B13 | Lançamento da bola a uma mão, durante o voo da bola executa uma volta a pés juntos e recebe a bola com os braços em manchete | 0,4 |
| | Apresentação Final | | |
| | | | |

4.1.3 Opção C

| Aparelho | | Fig. | Descritivo dos exercícios obrigatórios | 6 | |
|---------------------------|---|--|---|-----|--|
| Corda | Inicia o esquema, apresentando-se com CORDA | | | | |
| | C1 | | Escapada da ponta da corda no plano frontal, com receção da mesma. | 0,5 | |
| | C2 | | 2 saltitares a pés juntos com dupla passagem da corda, corda a girar para a frente | 0,5 | |
| | C3 | | Lançamento da corda no plano sagital (corda a girar para a frente) coordenado com um saltito e receber a corda com saltitar por dentro da mesma. | 0,5 | |
| | | | | | |
| Arco | Passos de marcha, larga a corda e troca de aparelho - ARCO | | | | |
| | C4 | | Roda o arco em torno do eixo vertical dirigindo-o às costas e pressiona o arco no ombro oposto, larga o arco em espiral sem ajuda das mãos | 0,5 | |
| | C5 | | Giros frontais com 3 transmissões de mão a mão do arco em que: a 1ª é feita por baixo da perna direita e a 3ª por baixo da perna esquerda | 0,5 | |
| | C6 | | Em deslocamento, realizar 4 giros no pé ("boti-bota") | 0,5 | |
| | C7 | | De cócoras com arco agarrado pelas 2 mãos, 1 saltitar a pés juntos para dentro do arco seguido de 1 saltitar para fora do arco levando o arco para trás e repete no sentido inverso. | 0,5 | |
| | C8 | | Rolamento vai e vem (arco no plano sagital), seguido de um salto por cima do arco agarrando-o no final. | 0,5 | |
| | C9 | | Lançamento do arco no plano sagital a partir de balanço e receção do arco com o pé | 0,5 | |
| | | | | | |
| | Bola | Passos de marcha, larga o arco e troca de aparelho - BOLA | | | |
| C10 | | | Rolamento da bola sobre os dois braços do peito para as mãos, seguido de rolamento descendente sobre os braços e costas, batimento com a bola e um salto sobre a bola recebendo-a à frente. | 0,5 | |
| C11 | | | Executa 1 batimento om a bola no joelho, seguido de um outro batimento da bola no joelho mas com receção da bola com as duas mãos atrás das costas | 0,5 | |
| C12 | | | Lançamento da bola com uma mão no plano sagital e e recebe a bola numa posição no chão sem ajuda das mãos | 0,5 | |
| Apresentação Final | | | | | |
| | | | | | |

4.2 Programa técnico de conjuntos

O programa técnico de conjuntos da GR no DE é caracterizado por uma competição mista sem diferenciação de escalão género, onde a classificação é única independentemente do número de elementos que façam parte do conjunto. Os conjuntos têm 3 opções de exercícios de dificuldade crescente. Ver ponto 4.2.5 e informação complementar nos anexos.

4.2.1 Duração do exercício

Os exercícios, consoante a opção de dificuldade escolhida, têm uma duração máxima até 2 minutos na opção A e de 2':15" nas opções B e C, sendo que nestas duas opções tem uma duração mínima de 1':30".

O tempo de duração do exercício é contado a partir do momento em que os ginastas iniciam o movimento (após a posição inicial) e termina no momento em que todo o conjunto se imobiliza no final do exercício.

4.2.2 Escolha da música

Todos os exercícios de conjunto devem ser realizados com acompanhamento musical. A escolha do acompanhamento musical é livre. São aceites músicas contendo palavras, cuja letra respeite os princípios pedagógicos inerentes ao DE.

A música pode ter uma breve introdução (no máximo 8 tempos) antes dos ginastas iniciarem o exercício, mas deve terminar o exercício ao mesmo tempo que o final da música.

4.2.3 Elementos de Aparelho

Os elementos técnicos de aparelho devem ser executados durante as dificuldades corporais, combinações de passos de dança, colaborações, trocas e elementos de ligação.

O aparelho deve estar em movimento e não estar simplesmente agarrado/preso, por um longo período.

4.2.4 Componentes da dificuldade obrigatórios

Nos exercícios de Conjunto é necessário incluir os Componentes da Dificuldade Obrigatórios, constituídos por **combinações de passos de dança, dificuldades corporais, ondas de corpo, elementos acrobáticos, colaborações e trocas**. Estes componentes têm de ser executados de acordo com o acompanhamento musical.

Devem ser selecionados tendo em atenção o nível técnico dos ginastas, bem como a sua execução com segurança.

Cada uma das componentes da dificuldade dos exercícios de conjunto tem um valor único de 0,3 pts.

O valor de uma dificuldade é reconhecido mesmo com erros, a menos que os erros sejam tão extremos que alterem o carácter de execução do elemento.

4.2.4.1 Combinações de Passos de Dança

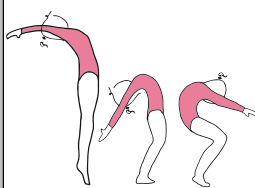
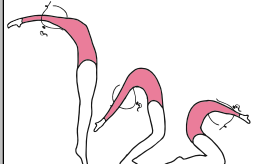
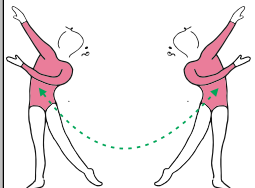
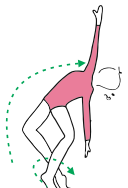
Cada Combinação de Passos de Dança deve ser executada:

- ✓ com uma duração mínima de 8 segundos, iniciando com o primeiro movimento de dança: todos os passos devem ser claros e visíveis durante toda a sua duração.
- ✓ com 1 elemento Técnico de Aparelho, no mínimo.
- ✓ de acordo com o tempo, o ritmo, o carácter musical e os acentos da música.

4.2.4.2 Ondas de Corpo

As ondas completas de corpo devem fazer parte da composição para aumentar a expressividade e criar movimentos elegantes.

Exemplos:

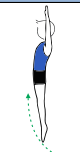


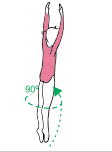


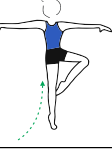
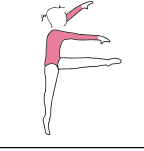
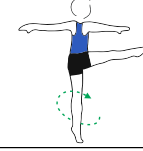
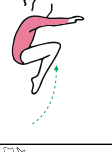



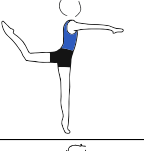
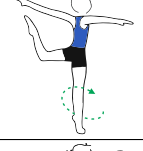
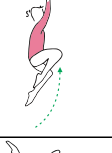

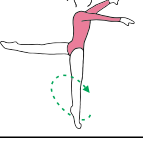
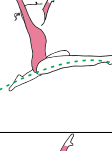
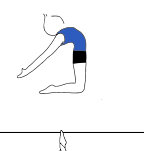
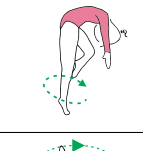


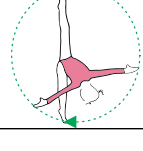
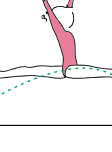
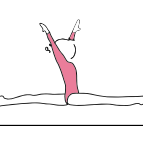
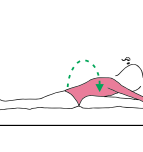
| Ondas corporais | |
|-----------------|--|
| Figura 1 |  <p>Ondas para trás ou para a frente</p> |
| Figura 2 |  <p>onda total do corpo atrás passando pelo solo</p> |
| Figura 3 |  <p>onda lateral</p> |
| Figura 4 |  <p>volta com onda do corpo</p> |

4.2.4.3 Dificuldades Corporais

Todos os elementos de dificuldades corporais têm como valor único 0,3 pts.

As DC deverão ser escolhidas e realizadas com **pelo menos um manejo de aparelho** sendo que, sem este manejo do aparelho, a dificuldade será considerada nula.

Os grupos de Dificuldades Corporais (DC) são Saltos, Equilíbrios e Rotações.

| Saltos | | Equilíbrios | | Rotações | |
|-----------|--|-------------|--|-----------|--|
| Figura | Descritivo | Figura | Descritivo | Figura | Descritivo |
| Figura 5 |  Salto em Extensão Simples | Figura 14 |  Equilíbrio "Passé" à frente ou ao lado (posição horizontal) | Figura 23 |  Pivot "Passé" (perna livre à frente ou ao lado) |
| Figura 6 |  Salto Vertical em extensão com volta de 90º | Figura 15 |  Equilíbrio com perna livre atrás, mais baixa do que a horizontal, com flexão do tronco atrás | Figura 24 |  Pivot, perna livre atrás, com flexão do tronco atrás |
| Figura 7 |  Salto em "Passé" (perna livre à frente ou ao lado – joelho a 90º) | Figura 16 |  Equilíbrio com perna livre à frente na horizontal, estendida | Figura 25 |  Pivot com perna livre estendida na horizontal à frente |
| Figura 8 |  Salto Engrupado simples | Figura 17 |  Equilíbrio com perna livre à frente na horizontal, fletida | Figura 26 |  Pivot com perna livre fletida na horizontal à frente |
| Figura 9 |  Salto de Tesoura com a troca de pernas à frente na horizontal | Figura 18 |  Equilíbrio em "Atitude" | Figura 27 |  Pivot Atitude |
| Figura 10 |  Salto de "Gato" | Figura 19 |  Equilíbrio "Arabesque" atrás; perna livre na horizontal | Figura 28 |  Pivot "Arabesque", perna livre na horizontal |
| Figura 11 |  Salto de Cossaco, perna na horizontal estendida à frente | Figura 20 |  Equilíbrio sobre os joelhos com flexão do tronco atrás | Figura 29 |  Pivot, perna livre à frente, tronco fletido à frente. |
| Figura 12 |  Salto de Corsa | Figura 21 |  Bandeira lateral com ajuda da mão | Figura 30 |  "Illusion" |
| Figura 13 |  Salto de Gazela | Figura 22 |  Espargata lateral sem ajuda das mãos no chão | Figura 31 |  Rotação em espargata, sem interrupção, com ajuda da mão, com flexão à frente |

4.2.4.4 Elementos Acrobáticos

Todos estes elementos acrobáticos podem ser incluídos no exercício com a condição de que sejam executados de passagem, **sem paragem na posição**, exceto para uma curta pausa de forma a receber o aparelho durante o elemento.

Apenas os elementos acrobáticos do quadro seguinte são autorizados:

| Figura | Descritivo | Figura | Descritivo |
|-----------|--|-----------|--|
| Figura 32 | rolamentos para a frente e para trás , sem paragem na posição e sem tempo de suspensão | Figura 35 | aranha atrás |
| Figura 33 | roda, sem paragem na posição e sem tempo de suspensão | Figura 36 | "mata-borrão" à frente: inversão no solo sobre um ombro com passagem pela vertical com o corpo estendido |
| Figura 34 | aranha à frente | Figura 37 | "mata-borrão" atrás: inversão no solo sobre um ombro com passagem pela vertical com o corpo estendido |

NOTA: As aranhas e rodas podem também ser executadas e são consideradas como diferentes:

- ✓ à frente ou atrás ou lateralmente;
- ✓ com apoio sobre uma mão ou sobre duas mãos;
- ✓ sobre os cotovelos, sobre o peito ou sobre o dorso;
- ✓ com ou sem mudança das pernas;
- ✓ posição de partida: no solo ou em pé.

4.2.4.5 Colaborações

Todos os ginastas do conjunto, têm de participar na(s) ação(ões) da colaboração, mesmo com papéis diferentes. O sucesso de uma colaboração depende da perfeita coordenação entre os ginastas. Deve ser executada:

- Com ou sem contacto direto entre os ginastas;
- Com todos os ginastas do conjunto ou em sub-grupos;
- Com a possibilidade de elevar um ou mais ginastas e/ou com a ajuda do aparelho ou das ginastas.

Na GR do DE existem 2 **tipos de Colaborações de Dificuldade**:

- **Colaborações simples (C):**

Consiste num elemento em que há trabalho em colaboração dos vários ginastas do conjunto (em que cada ginasta está em relação com um ou vários aparelhos e um ou vários colegas). Todos os ginastas devem estabelecer uma relação quer seja de forma direta entre os ginastas e/ou através do aparelho.

Pode ainda ser feito através da passagem do aparelho aos colegas com diferentes técnicas: rolamentos, rolamentos no solo, batimentos, etc.

- **Colaborações com elemento de Rotação (CR):**

Consiste num elemento de colaboração (ver descrição de **C**) e em que existe um **lançamento do aparelho** com receção imediata do seu aparelho ou receção do aparelho de uma companheira, **após um elemento corporal de rotação sob o voo do aparelho** (com perda de contato visual com o aparelho).

4.2.4.5.1 Elementos de colaboração não autorizados:

São considerados elementos de colaboração não autorizados:

- ✓ Todas as ações ou posições mantidas em apoio sobre um ou mais companheiros sem contato com o solo, por mais de 4 segundos;
- ✓ Elevar ou arrastar um ginasta no solo por mais de 2 passos;
- ✓ Marchar – com mais do que um apoio – sobre um ou mais ginastas reagrupadas;
- ✓ Formar pirâmides.

4.2.4.6 Trocas de aparelho (T)

Uma Dificuldade de Troca (DT) só é válida se cumprir todos os seguintes **requisitos**:

- ✓ for realizada por lançamento com fase de voo;
- ✓ o lançamento seja feito a uma distância de pelo menos 4 metros;
- ✓ todos os ginastas do conjunto participarem nas duas ações:
 - **lançar** o seu próprio aparelho a um colega e
 - **receber** o aparelho de um colega.

4.2.5 Opções de exercícios

4.2.5.1 Opção A

| Opção A - Dificuldade inicial | Duração | Composição de um exercício | | Dificuldade | | |
|-------------------------------|---------|--|---|-------------|------|--|
| | | | | 3,3 a 5,3 | | |
| Opção A - Dificuldade inicial | 2':00" | Tipologia do conjunto | Conjunto Mãos Livres (sem aparelhos) | | | |
| | | Componentes de dificuldade | 3 Dificuldades corporais (1 de cada grupo) (3 x 0,30) | 0,9 | | |
| | | | 1 Onda corporal (1 x 0,3) | 0,3 | | |
| | | | 2 Passos de rítmicos (passos de dança) (2 x 0,30) | 0,6 | | |
| | | | 2 Acrobáticos (2 x 0,30) | 0,6 | | |
| | | | 3 Colaborações (3 x 0,30) | 0,9 | | |
| | | | Bonificação nº de elementos do conjunto | 4 alunos | 1,00 | |
| | | 5 alunos | 2,00 | | | |
| | | Nota: Esta opção têm coreografias disponibilizadas como exemplo | | | | |

4.2.5.2 Opção B

| Opção B - Dificuldade intermédia | Duração | Composição de um exercício | | Dificuldade |
|----------------------------------|-----------------------|---|---|-------------|
| | | | | 5,9 a 7,9 |
| Opção B - Dificuldade intermédia | entre 1':30" e 2':00" | Tipologia do Conjunto | Conjunto de Cordas ou bolas | |
| | | Componentes de dificuldade | 3 Dificuldades corporais à escolha (saltos, equilíbrios ou rotações) (3 x 0,30) | 0,9 |
| | | | 1 Onda corporal (1 x 0,30) | 0,3 |
| | | | 1 Passos de dança (1 x 0,30) | 0,3 |
| | | | 3 Acrobáticos (3 x 0,30) | 0,9 |
| | | | 3 Colaborações (3 x 0,30) | 0,9 |
| | | | 1 Colaboração com rotação (1 x 0,3) | 0,3 |
| | | | 1 Troca (1 x 0,30) | 0,3 |
| | | | Bonificação da Opção B | |
| | | Bonificação nº de elementos do conjunto | 4 alunos | 1,00 |
| 5 alunos | 2,00 | | | |

4.2.5.3 Opção C

| Opção C - Dificuldade avançada | Duração | Composição de um exercício | | Dificuldade | |
|---|-----------------------|----------------------------|---|-------------|------------|
| | entre 1':30" e 2':00" | Tipologia do Conjunto | Conjunto de Arcos ou cordas | | 8,5 a 10,5 |
| | | Componentes de dificuldade | 3 Dificuldades corporais à escolha (saltos, equilíbrios ou rotações) (3 x 0,30) | | 0,9 |
| | | | 1 Onda corporal (1 x 0,30) | | 0,3 |
| | | | 1 Passos de dança (1 x 0,30) | | 0,3 |
| | | | 3 Acrobáticos (3 x 0,30) | | 0,9 |
| | | | 3 Colaborações (3 x 0,30) | | 0,9 |
| | | | 2 Colaborações com rotação (2 x 0,3) | | 0,6 |
| | | | 2 Trocas (2 x 0,30) | | 0,6 |
| | | Bonificação da Opção C | | | 4,00 |
| Bonificação nº de elementos do conjunto | | 4 alunos | | 1,00 | |
| | 5 alunos | | 2,00 | | |

5. AJUIZAMENTO

De acordo com o especificado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar em vigor, pp12, artigo 25º, “1. Em todos os jogos/provas da Fase Local, Regional e Nacional é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 (um) aluno juiz/árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem, cronometragem e secretariado. Excetuando-se as modalidades cujo Regulamento Específico contemple outro número de árbitros ou outras formas de arbitragem: (...)”

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Ginástica, no ponto 5, ajuizamento, pp9, “(...) todos os GE, em cada uma das disciplinas que escolhe no Módulo do Desporto Escolar, devem obrigatoriamente fazer-se acompanhar por juizes-árbitros habilitados para o nível da competição em que se apresentam e em número definido pela organização da prova.

5.1 Organização de um painel de ajuizamento

Um painel de ajuizamento é constituído por 3 a 5 juizes de execução (JE) e um Chefe de Painel (CP).

- ✓ Os JE pontuam a execução dos exercícios de acordo o número de falhas observadas de acordo com o estipulado no ponto 4.2.1.1. A nota de cada JE será o somatório das diferentes deduções que atribuiu à execução de cada exercício.
- ✓ O CP deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função e tem como tarefas:

- Conferir o valor de dificuldade do exercício de acordo com os elementos realizados/reconhecidos;
- Pontuar a execução, para que esta sirva de referência ou, no caso de falta de juízes, esta possa entrar para o cálculo da nota final;
- Aplicar as deduções.

5.1.1 Deduções a aplicar pelo Chefe de Painel

O Chefe de Painel fará as Deduções à nota final e tem em consideração o seguinte quadro:

11

| Motivo | | Dedução |
|-----------|---|--------------------------|
| Geral | Duração do exercício | 0,1 pts por cada segundo |
| | Saída do praticável da ginasta ou do aparelho | 0,3 pts cada |
| | Ginasta que termina o seu exercício fora do praticável | 0,5 pts |
| | Ausência de contato com, pelo menos, um aparelho - no início ou no final do exercício | 0,3 pts |
| | Ginasta que abandona o grupo durante o exercício | 0,5 pts |
| | Apresentação prematura ou tardia do ginasta ou do conjunto | 0,5 pts |
| | Ginastas que comunicam entre si durante a execução do exercício | 0,5 pts |
| | Professor que comunica com os ginastas ou juízes, seja qual for a forma | 0,5 pts |
| | Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor | 5,0 pts |
| Conjuntos | Música - O exercício não está em ligação com o ritmo da música (música de fundo) | 0,5pts |
| | Artístico - O estilo e o caráter do movimento não refletem o caráter da música: Não há um caráter definido do movimento entre as dificuldades. (São apresentadas apenas como uma série de dificuldades, sem um estilo de movimento que esteja de acordo com a música). | 0,5 pts |

5.1.2 Cálculo da nota final

A **nota final** de cada um dos exercícios é calculada da seguinte forma:

5.1.2.1 Exercícios individuais

(Média das Notas intermédias dos JE + Nota de Dificuldade) - Deduções do CP

5.1.2.2 Exercícios de conjuntos

(Média das Notas intermédias dos JE + Nota Artística + Nota de Dificuldade) - Deduções do CP

5.1.3 Exemplos das possíveis composições do painel de ajuizamento

✓ Painel de ajuizamento com 5 JE + CP

| Juízes | JE1 | JE2 | JE3 | JE4 | JE5 | CP | | |
|------------|--|-----|-----|-----------|-----|-------------|----------|------------|
| Nota | E + alta | E | E | E + baixa | E | Dificuldade | Deduções | Referência |
| Nota Final | (((JE2+JE3+JE5)/3] + Dificuldade) - Deduções | | | | | | | |

✓ Painel de ajuizamento com 4 JE + CP

| Juízes | JE1 | JE2 | JE3 | JE4 | CP/JE5 | CP | | |
|------------|---|-----|-----|-----------|--------|-------------|----------|------------|
| Nota | E + alta | E | E | E + baixa | | Dificuldade | Deduções | Referência |
| Nota Final | (((JE2+JE3+CP)/3] + Dificuldade) - Deduções | | | | | | | |

✓ **Painel de ajuizamento com 3 JE + CP**

| Juízes | JE1 | JE2 | JE3 | CP/J | | |
|------------|---|-----|-----|-------------|----------|------------|
| Nota | E | E | E | Dificuldade | Deduções | Referência |
| Nota Final | (((JE1+JE2+JE3)/3) + (Dificuldade) - Deduções | | | | | |

✓ **Painel de ajuizamento com 2 JE + 1 CP**

| Juízes | JE1 | JE2 | CP | CP/J | | |
|------------|---|-----|----|-------------|----------|------------|
| Nota | E | E | E | Dificuldade | Deduções | Referência |
| Nota Final | (((J1+J2+CP)/3) + Dificuldade) - Deduções | | | | | |

5.2 Pontuação

5.2.1 Avaliação dos exercícios Individuais e de conjuntos

5.2.1.1 Nota de Execução

A nota máxima de execução de um exercício é de 10 pts.

Cada juiz de Execução (JE), procede a avaliação tendo em conta três etapas:

- 1º) avalia o exercício, registando na folha de registo de falhas técnicas ao longo do exercício, tendo em consideração os seguintes critérios:

| Falhas | Sigla | dedução | Critérios |
|-------------------------|-------|---------|---|
| Pequeno erro | PE | 0,1 pts | todos os pequenos ou ligeiros desvios em relação à execução técnica perfeita. Pequena incorreção no trabalho corporal e manuseamento do aparelho |
| Grande erro | GE | 0,3 pts | todos os desvios visíveis e significativos em relação à execução técnica perfeita. Grande incorreções no trabalho corporal e manuseamento do aparelho |
| Perda de aparelho | PA | 0,3 pts | perda e recuperação imediata do aparelho sem deslocamento ou após um passo |
| Perda de aparelho grave | PAG | 0,5 pts | perda e recuperação do aparelho após dois ou mais passos |
| Queda do ginasta | Q | 0,5 pts | perda total de equilíbrio do ginasta com queda |

- 2º) no final do exercício, contabiliza o número de faltas observadas (contagem) e atribui o respetivo valor das deduções a essas faltas técnicas.

Exemplo: Um JE observou as seguintes falhas ao longo de um exercício:

| Falha | Contagem | Valor das deduções |
|-------|-------------------------|-----------------------|
| PE | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 X 0,1 = 1,2 |
| GE | 1 1 1 1 | 4 X 0,3 = 1,2 |
| PA | 1 1 | 2 X 0,3 = 0,6 |
| PAG | 1 1 | 2 X 0,5 = 1 |
| Q | 1 | 1 X 0,5 = 0,5 |
| | | Deduções Totais = 4,5 |

- 3º) subtrai o valor das falhas observadas à nota máxima de execução.

Exemplo: Nota do JE: $10,0 - 4,5 = 5,5$ pts

5.2.1.2 Nota de Dificuldade – Exercícios Individuais

Os ginastas, tendo em conta as suas competências técnicas podem optar por realizar uma das 3 opções de exercícios (sequências) com graus de dificuldade diferentes. (ver ponto 5.1)

Para cada uma das opções dos exercícios (A, B e C), existe uma nota de dificuldade de partida, que está de acordo com o grau de complexidade das sequências.

A nota de dificuldade é calculada pela soma do valor de cada um dos elementos que compõem a sequência e que estão descritas nas diferentes opções propostas neste regulamento.

O valor de um elemento é reconhecido mesmo com erros, a menos que os erros sejam tão extremos que alterem o carácter do elemento.

Nota1: caso o aluno apresente algum elemento obrigatório em ordem diferente à que foi apresentada na carta de competição, o elemento não contará como executado para a sua nota de dificuldade, não havendo lugar a penalização pelo CP.

Nota 2: caso um aluno apresente um elemento diferente dos elementos obrigatórios, não será contabilizada a dificuldade desse elemento, não havendo lugar a penalização pelo CP.

5.2.1.3 Nota de Dificuldade – Exercícios de Conjunto

Os grupos em competição, tendo em conta as competências técnicas dos ginastas que os compõem, podem optar por realizar uma das 3 opções de exercícios (sequências) com graus de dificuldade diferentes. (ver ponto 5.2).

Para cada uma das opções dos exercícios (A, B e C), existe uma nota de dificuldade de partida, que está de acordo com o grau de complexidade das sequências propostas e do número de ginastas que compõem o conjunto.

O nota de Dificuldade do exercício do conjunto é atribuída pelo CP e é calculada pela soma do valor das componentes de dificuldade obrigatórias do conjunto e que estão descritos no ponto 5.2 deste regulamento.

- ✓ Cada componente de dificuldade obrigatória (dificuldade corporal, acrobático, combinação de passos de dança, onda corporal, colaborações e troca) tem o valor de 0,30 pts.
- ✓ O valor de cada componente da dificuldade é contabilizado mesmo com erros, a menos que os erros sejam tão extremos que alterem o carácter do elemento.

6 CLASSIFICAÇÕES

Na Ginástica Rítmica do DE as classificações são únicas tanto para os individuais como para os conjuntos. É vencedor da competição individual, o(a) aluno(a) na sua apresentação obtiver melhor pontuação final. É vencedor da competição de Conjunto, o Grupo que obtiver melhor pontuação final.

6.1 Critérios de desempate

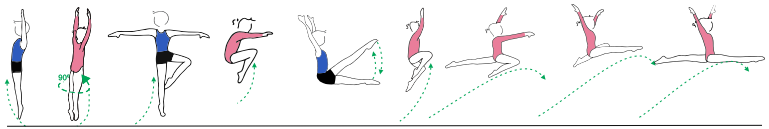

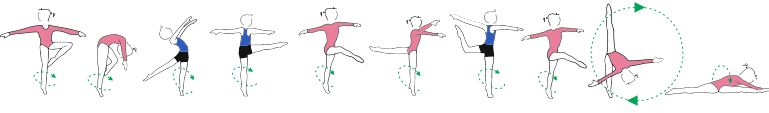
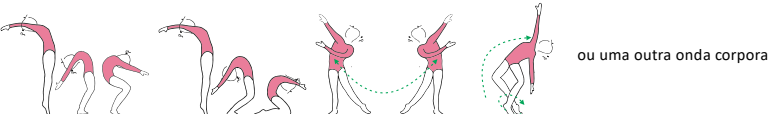
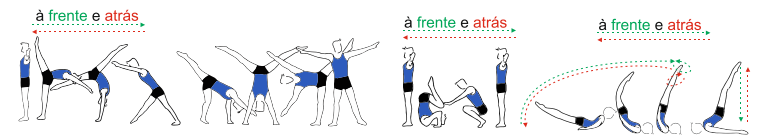
Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo seguintes critérios de desempate:

1. A melhor nota de execução;
2. A menor número de deduções;
3. A melhor nota de dificuldade;
4. Nota de execução do CP (referência).

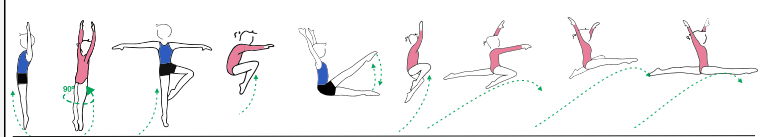

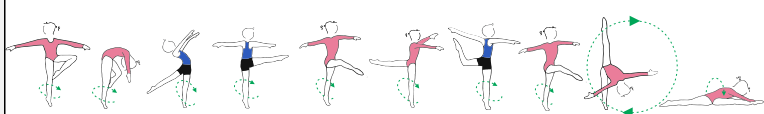
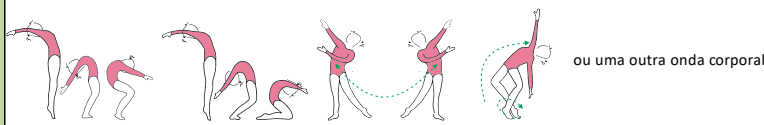
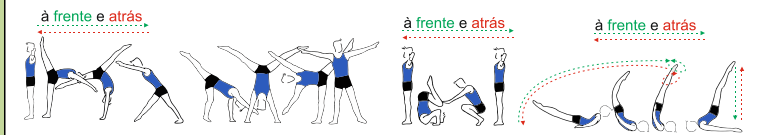
7 CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico são analisados e resolvidos pelas Coordenações Locais do Desporto Escolar, Coordenações Regionais do Desporto Escolar e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.

Programa de conjuntos - Opção A - Dificuldade inicial

| Dif 3,6 a 5,6 | | Programa de conjuntos - Opção A - Dificuldade inicial | |
|------------------|--|---|--|
| Duração | Exigências | Dif. | Erros mais comuns |
| até 2':00" | 1 Escolher um destes saltos  | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta da forma bem fixada Receção pesada Segmento corporal incorretamente mantido durante o salto Braços em posição incorreta |
| | 2 Escolher um destes equilíbrios  | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitude na forma, forma não fixada ou mantida Segmento do corpo incorretamente mantido durante o Exercício Perda de equilíbrio: sem ou com deslocamento |
| | 3 Escolher uma destas rotações  | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitude na forma; forma nem fixada nem mantida Segmento corporal incorretamente mantido durante rotação Apoio do calcanhar durante a rotação ou saltitares Deslizamento do pé de apoio durante a rotação Eixo do corpo não vertical e terminar com um passo |
| | 4 Escolher uma destas ondas  ou uma outra onda corporal | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensão corporal Falta de coordenação dos braços Falta de profundidade no movimento da onda |
| | 6 Duas Combinações de passos de dança Combinação de passos de dança de acordo com o ritmo, o carácter e o tempo da música. Duração mínima de 8 segundos | 3 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Ausência de harmonia entre música e: <ul style="list-style-type: none"> Ritmo Carácter Movimentos Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança |
| | 7 Dois elementos acrobáticos Combinações de passos de dança  | 2 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Receção pesada Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático |
| | 8 Três colaborações - C (simples, sem elemento dinâmico de rotação) | 3 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Nem todas as ginastas participam Imobilidade visível de uma ou várias ginastas |
| | Bonif. | Bonificação - nº de elemntos do conjunto 4 alunos 5 alunos | 1,00 2,00 |

| Dif 3,9 a 5,9 | | | |
|--|--|---|--|
| Programa de conjuntos - Opção B - Dificuldade intermédia | | | |
| Duração | Exigências | Dif. | Erros mais comuns |
| entre 1':30" e 2':00" | <p>Escolher um destes saltos</p> | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta da forma bem fixada Receção pesada Segmento corporal incorretamente mantido durante o salto Braços em posição incorreta |
| | <p>Escolher um destes equilíbrios</p> | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitude na forma, forma não fixada ou mantida Segmento do corpo incorretamente mantido durante o Exercício Perda de equilíbrio: sem ou com deslocamento |
| | <p>Escolher uma destas rotações</p> | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitude na forma; forma nem fixada nem mantida Segmento corporal incorretamente mantido durante rotação Apoio do calcanhar durante a rotação ou saltitares Deslizamento do pé de apoio durante a rotação Eixo do corpo não vertical e terminar com um passo |
| | <p>Escolher uma destas ondas</p> <p>ou uma outra onda corporal</p> | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensão corporal Falta de coordenação dos braços Falta de profundidade no movimento da onda |
| | <p>Uma combinação de passos de dança</p> <p>Combinação de passos de dança de acordo com o ritmo, o carácter e o tempo da música. Duração mínima de 8 segundos</p> | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Ausência de harmonia entre música e: <ul style="list-style-type: none"> Ritmo Carácter Movimentos Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança |
| | <p>Três elementos acrobáticos Combinações de passos de dança</p> | 3 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Receção pesada Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático |
| | <p>Três colaborações - C</p> <p>(simples, sem elemento dinâmico de rotação)</p> | 3 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Nem todas as ginastas participam Imobilidade visível de uma ou várias ginastas |
| | <p>Uma colaborações - CR</p> <p>Com elementos dinâmico de rotação de corpo</p> | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Nem todas as ginastas participam Imobilidade visível de uma ou várias ginastas |
| | <p>Uma trocas - T</p> <p>Distância Mínima de 4 metros</p> | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Trajectoria imprecisa e captura Perda de aparelhos: |
| | Bonf. | Bonificação - nº de elemntos do conjunto | |
| | 4 alunos | 1,00 | |
| | 5 alunos | 2,00 | |

| Dif 4,5 a 6,5 | | | |
|--|--|---|--|
| Programa de conjuntos - Opção C - Dificuldade Avançada | | | |
| Duração | Exigências | Dif. | Erros mais comuns |
| entre 1':30" e 2':00" | Escolher um destes saltos  | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta da forma bem fixada Receção pesada Segmento corporal incorretamente mantido durante o salto Braços em posição incorreta |
| | Escolher um destes equilíbrios  | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitude na forma, forma não fixada ou mantida Segmento do corpo incorretamente mantido durante o Exercício Perda de equilíbrio: sem ou com deslocamento |
| | Escolher uma destas rotações  | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitude na forma; forma nem fixada nem mantida Segmento corporal incorretamente mantido durante rotação Apoio do calcanhar durante a rotação ou saltitares Deslizamento do pé de apoio durante a rotação Eixo do corpo não vertical e terminar com um passo |
| | Escolher uma destas ondas  ou uma outra onda corporal | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensão corporal Falta de coordenação dos braços Falta de profundidade no movimento da onda |
| | Uma combinação de passos de dança Combinação de passos de dança de acordo com o ritmo, o carácter e o tempo da música. Duração mínima de 8 segundos | 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Ausência de harmonia entre música e: <ul style="list-style-type: none"> Ritmo Carácter Movimentos Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança |
| | Três elementos acrobáticos Combinações de passos de dança  | 3 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Receção pesada Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático |
| | Três colaborações - C (simples, sem elemento dinâmico de rotação) | 3 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Nem todas as ginastas participam Imobilidade visível de uma ou várias ginastas |
| | Duas colaborações - CR Com elementos dinâmico de rotação de corpo | 2 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Nem todas as ginastas participam Imobilidade visível de uma ou várias ginastas |
| | Duas trocas - T Distância Mínima de 4 metros | 2 x 0,3 | <ul style="list-style-type: none"> Trajectoria imprecisa e captura Perda de aparelhos: |
| | Bonf. | Bonificação - nº de elemntos do conjunto 4 alunos 5 alunos | 1,00 2,00 |