



Regulamento Específico de Ginástica Rítmica 2025-2026

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	2
2.	PROGRAMA COMPETITIVO	3
2.1	Equipamento de prova	3
3.	REQUISITOS PARA A REALIZAÇÃO DE UMA PROVA	3
2.2	Cartas de competição	4
2.3	Área de prova	4
4.	PROGRAMA TÉCNICO	4
4.1	Programa técnico individual	5
4.1.1	Opção A.....	5
4.1.2	Opção B.....	5
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 deajuizamento.....	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 deajuizamento.....	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 Desporto Escolar (DE), em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE), 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 Grupos Equipa (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 GE encontram-se especificadas no Regulamento Geral da Ginástica em vigor, pelo que se aconselha a leitura atenta do mesmo.

Tendo em conta as características dos exercícios, são disponibilizados 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 apresentar-se 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 conjuntos**, 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

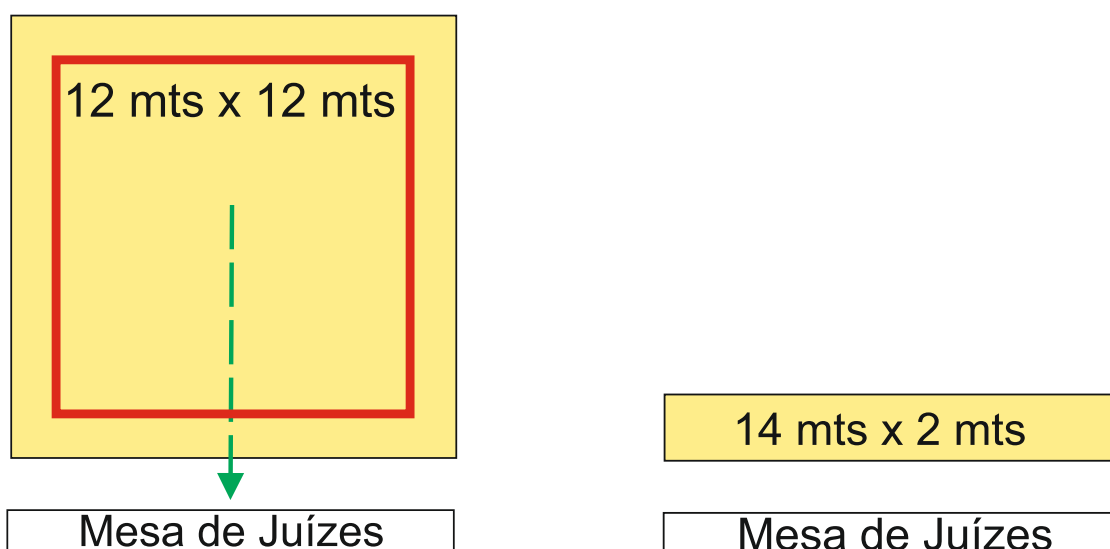
As Cartas de Competição de Ginástica Rítmica do DE, encontram-se disponíveis na página web do DE. Deverão ser devidamente preenchidas e enviadas/entregues à organização da prova de acordo com o documento orientador da competição.

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 m X 2 m. 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 Geral da Ginástica.

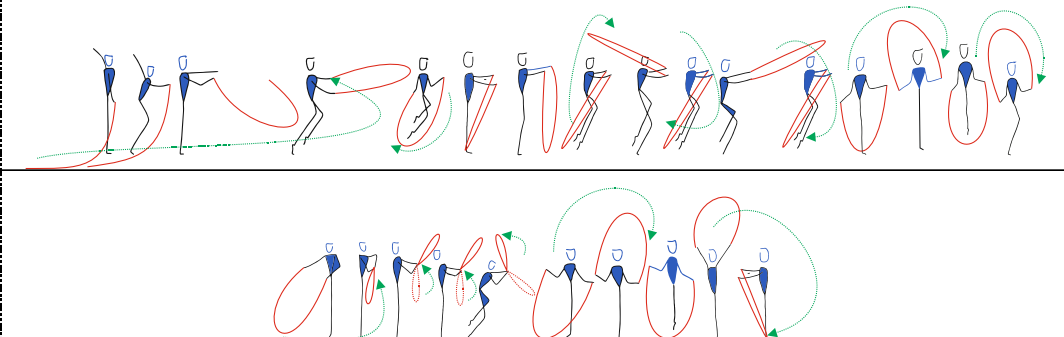
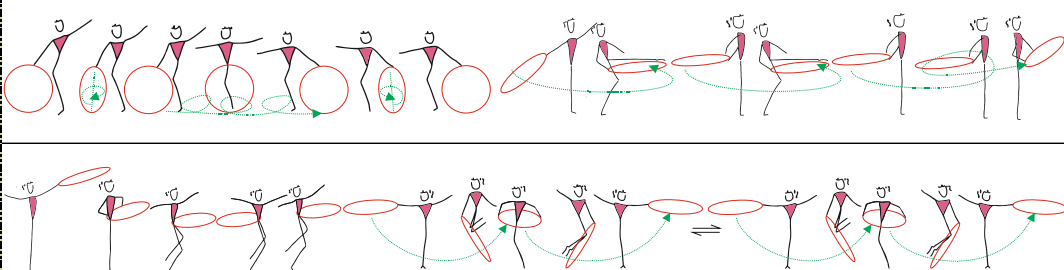
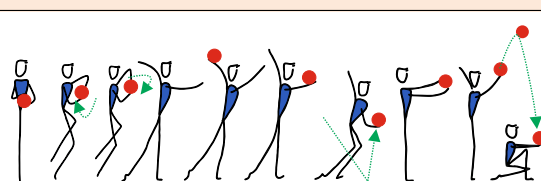
A entrada dos ginastas para a área de prova deve ser realizada o mais rapidamente possível, podendo entrar diretamente para a mesma, sem ter de a contornar.

4.1 Programa técnico individual

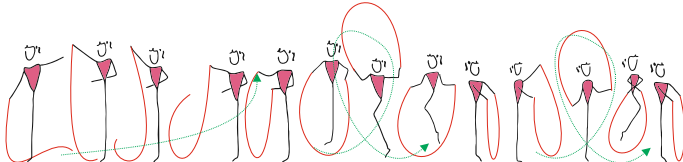
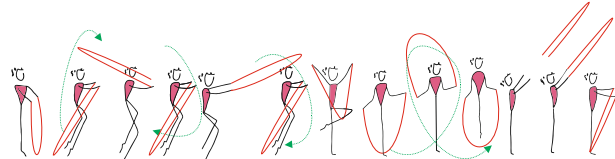
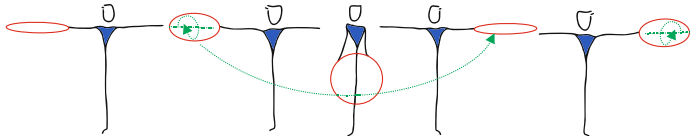
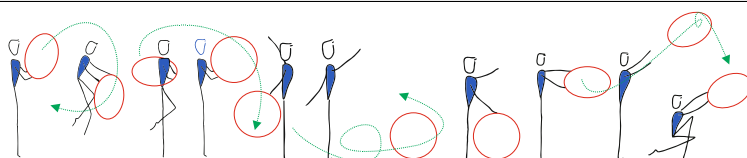
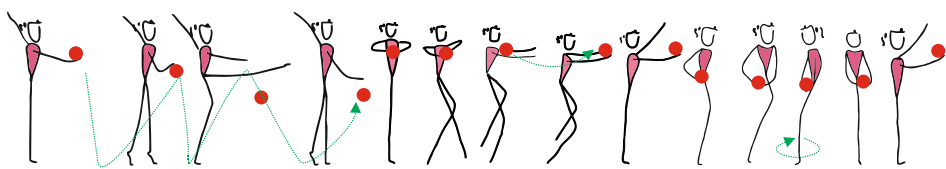
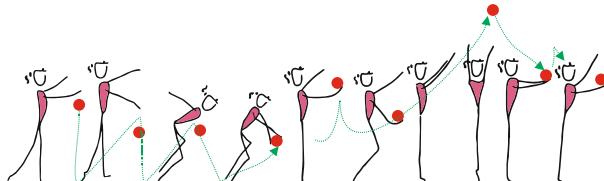
O programa técnico individual da GR no DE é caracterizado por uma competição mista sem diferenciação de escalão, género, onde a classificação é única.

Os ginastas têm 3 opções de exercícios de dificuldade crescente.

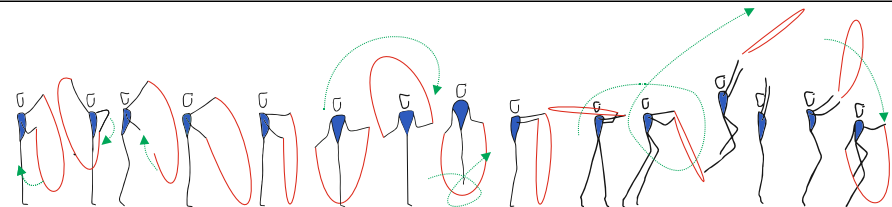
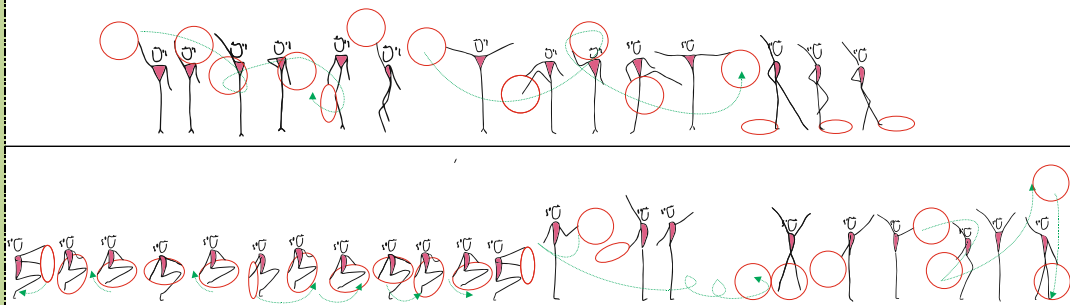
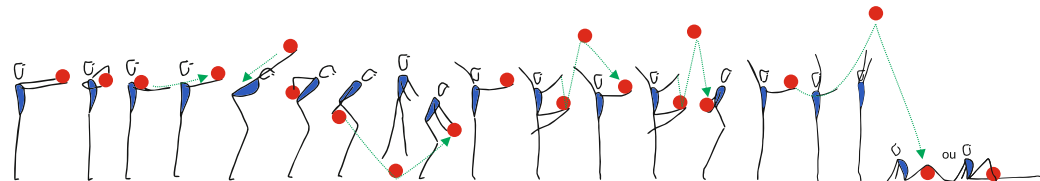
4.1.1 Opção A

Opção A - Dificuldade inicial	Aparelho	Fig.	Descritivo dos exercícios obrigatórios	3,6
	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
				
Opção B	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		
				

Opção B - Dificuldade intermédia

Aparelho	Fig.	Descritivo dos exercícios obrigatórios	5,2
Corda	Inicia o esquema, apresentando-se com 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		
	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
Arco	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		
	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
Bola	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			
			

Opção C - Dificuldade elevada

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

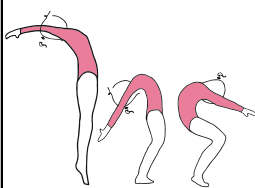
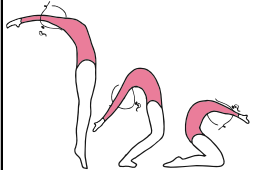
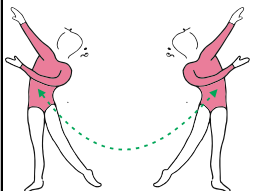
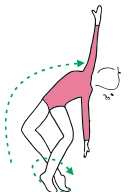
Cada Combinação de Passos de Dança deve ser executada:

- ✓ 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:

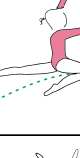
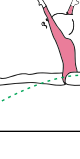
Ondas corporais	
Figura 1	 Ondas para trás ou para a frente
Figura 2	 onda total do corpo atrás passando pelo solo
Figura 3	 onda lateral
Figura 4	 volta com onda do corpo

4.2.4.3 Dificuldades Corporais

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

As Dificuldades Corporais (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 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
	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
	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		2,00
		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 RPCDE em vigor, para cada jogo/prova deve respeitar-se o número obrigatório de praticantes e de juizes-árbitros definido no Regulamento Específico de Modalidade.

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Ginástica, “Em todos os encontros da fase local é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 aluno juiz-árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem, cronometragem e secretariado.

Nas provas das fases regional e nacional (quando existir), os alunos juizes-árbitros deverão ser indicados pelas respetivas coordenações locais e regionais de acordo com a sua formação e competência revelada nas fases competitivas precedentes, devendo esta articulação ser feita entre os professores responsáveis pelos diferentes GE, o professor de apoio à modalidade (local e regional) e a coordenação nacional da modalidade.”

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:

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 deajuizamento

✓ Painel deajuizamento 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**

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

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

Juizes	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**

Juizes	JE1	JE2	CP	CP/J		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final	$(([(JE1+JE2+CP)/3] + Dificuldade) - Deduções)$					

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 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	$12 \times 0,1 = 1,2$
GE	1 1 1 1	$4 \times 0,3 = 1,2$
PA	1 1	$2 \times 0,3 = 0,6$
PAG	1 1	$2 \times 0,5 = 1$
Q	1	$1 \times 0,5 = 0,5$
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

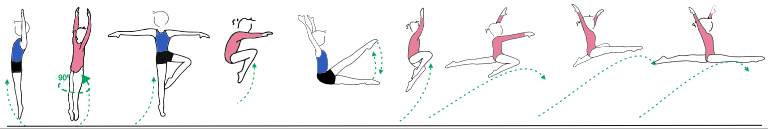
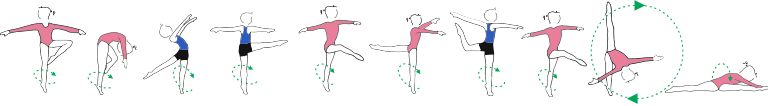
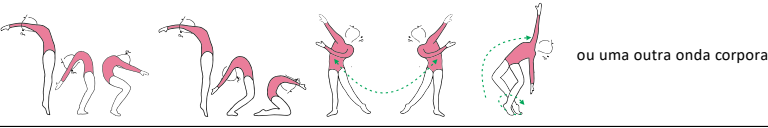
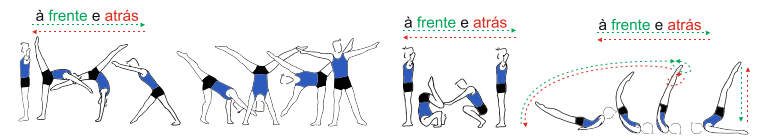
Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo seguintes critérios de desempate:

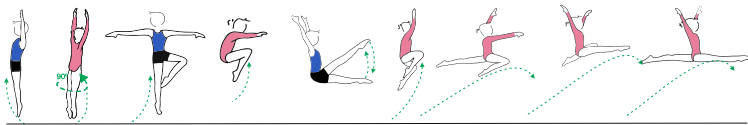
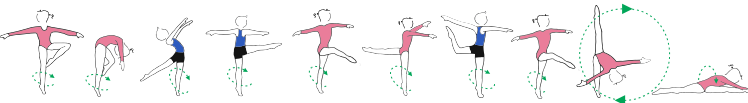
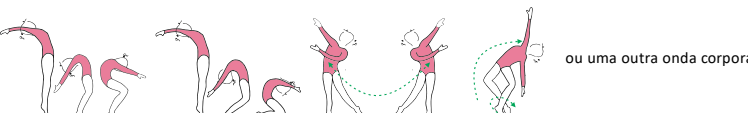
1. A melhor nota de execução;
2. A menor número de deduções;
3. A melhor nota de dificuldade;
4. Nota de execução do CP (referência).

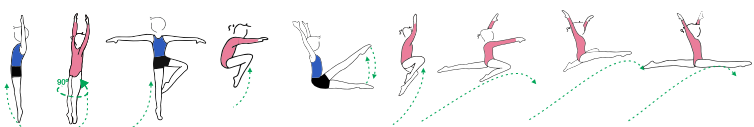
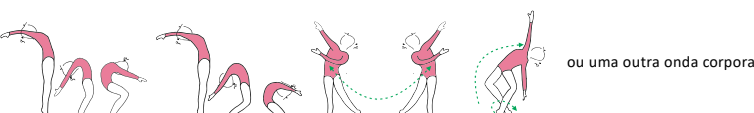
7 CASOS OMISSOS

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"	Escolher um destes saltos 1 	0,3	- Falta da forma bem fixada - Receção pesada - Segmento corporal incorretamente mantido durante o salto - Braços em posição incorreta
	Escolher um destes equilíbrios 2 	0,3	- 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 3 	0,3	- 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 4  ou uma outra onda corporal	0,3	- Falta de extensão corporal - Falta de coordenação dos braços - Falta de profundidade no movimento da onda
	Duas Combinações de passos de dança 6 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	- Ausência de harmonia entre música e: - Ritmo - Carácter - Movimentos - Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança
	Dois elementos acrobáticos Combinações de passos de dança 7 	2 x 0,3	- Receção pesada - Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático
	Três colaborações - C 8 (simples, sem elemento dinâmico de rotação)	3 x 0,3	- Nem todas as ginastas participam - Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
	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"	1	Escolher um destes saltos 	0,3	- 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	- 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	- 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	- Falta de extensão corporal - Falta de coordenação dos braços - Falta de profundidade no movimento da onda
	6	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	- Ausência de harmonia entre música e: - Ritmo - Carácter - Movimentos - Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança
	7	Três elementos acrobáticos Combinações de passos de dança 	3 x 0,3	- Receção pesada - Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático
	8	Três colaborações - C (simples, sem elemento dinâmico de rotação)	3 x 0,3	- Nem todas as ginastas participam - Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
	9	Uma colaborações - CR Com elementos dinâmico de rotação de corpo	0,3	- Nem todas as ginastas participam - Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
	10	Uma trocas - T Distância Mínima de 4 metros	0,3	- Trajectoria imprecisa e captura - Perda de aparelhos:
	Bonf.	Bonificação - nº de elemntos do conjunto 4 alunos 5 alunos	1,00 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"	1	Escolher um destes saltos 	0,3	- Falta da forma bem fixada - Beceção pesada - Segmento corporal incorretamente mantido durante o salto - Braços em posição incorreta
	2	Escolher um destes equilíbrios 	0,3	- 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	- 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	- Falta de extensão corporal - Falta de coordenação dos braços - Falta de profundidade no movimento da onda
	6	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	- Ausência de harmonia entre música e: - Ritmo - Carácter - Movimentos - Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança
	7	Três elementos acrobáticos Combinações de passos de dança 	3 x 0,3	- Beceção pesada - Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático
	8	Três colaborações - C (simples, sem elemento dinâmico de rotação)	3 x 0,3	- Nem todas as ginastas participam - Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
	9	Duas colaborações - CR Com elementos dinâmico de rotação de corpo	2 x 0,3	- Nem todas as ginastas participam - Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
	10	Duas trocas - T Distância Mínima de 4 metros	2 x 0,3	- Trajectoria imprecisa e captura - Perda de aparelhos:
	Bonf.	Bonificação - nº de elemntos do conjunto 4 alunos 5 alunos	1,00 2,00	