



REGULAMENTO GINÁSTICA RÍTMICA



Índice	
Introdução.....	3
Artigo 1º	4
Participação.....	4
Artigo 2º	4
Provas	4
Artigo 3º	8
Equipamento.....	8
Artigo 4º	8
Material.....	8



Introdução

Conhecida pela beleza, plasticidade, elegância e criatividade gestual, a Ginástica Rítmica é uma modalidade que combina técnica e expressão corporal em coreografias, apresentadas pelas ginastas individualmente ou em conjuntos

A Ginástica Rítmica é uma disciplina olímpica essencialmente feminina que se caracteriza por combinar aspetos estéticos e artísticos através da realização de movimentos corporais, coordenados com o manejo dos aparelhos portáteis, que são: a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita. A GR é uma disciplina que desenvolve determinadas capacidades motoras como a coordenação, a postura, o auto-controle, a flexibilidade, a força, a destreza, a resistência, o ritmo, a agilidade e o equilíbrio.



Artigo 1º

Participação

Podem participar todos os atletas com mais de 8 anos de idade que estejam devidamente inscritos no Special Olympics.

Artigo 2º

Provas

Cada ginasta pode inscrever-se nas provas de um dos níveis em competição (A, B, C, 1, 2 ou 3) e nas competições de grupos.

A classificação é dada por aparelho e no conjunto de todos os aparelhos (all around).

Nível A — Ginastas Masculinos e Femininos

As rotinas de nível A são rotinas obrigatórias que são executadas na posição de pé.

Nível A	Solo	Corda	Arco	Bola	Fita	Maças
	X	X	X	X	X	X

Os ginastas escolhem 3 rotinas para competir.

- Atletas femininos e masculinos são premiados juntos.
- Não existe All Around



Nível B — Ginastas Masculinos e Femininos

As rotinas de nível B são rotinas obrigatórias que são executadas na posição de sentado

Nível B	Solo	Corda	Arco	Bola	Fita	Maças
	X	X	X	X	X	X

Os ginastas escolhem quaisquer 3 rotinas para competir.

- Atletas femininos e masculinos são premiados juntos.
- Não existe All Around

Nível C — Ginastas Masculinos e Femininos

As rotinas de nível C são rotinas obrigatórias que são executadas na posição de pé

Nível C	Solo	Corda	Arco	Bola	Fita	Maças	Bastão	Argolas
Feminino	X	X	X	X	X	X		
Masculino		X				X	X	X

Feminino

Solo obrigatório mas sem avaliação

3 rotinas à escolha

Masculino

3 rotinas à escolha



Nível 1 — Ginastas Masculinos e Femininos

As rotinas de nível 1 são rotinas obrigatórias que são executadas na posição de pé

Nível 1	Solo	Corda	Arco	Bola	Fita	Maças	Bastão	Argolas
Feminino	X	X	X	X	X	X		
Masculino		X				X	X	X

Feminino

Solo obrigatório mas sem avaliação

3 obrigatórias (corda, bola e fita) e 1 escolha entre maças e arco

Classificação de All Around

Masculino

Todas obrigatórias

Nível 2 — Ginastas Femininos

As rotinas de nível 2 são rotinas obrigatórias que são executadas na posição de pé

Nível 2	Solo	Corda	Arco	Bola	Fita	Maças
Feminino	X	X	X	X	X	X



Feminino

Solo obrigatório mas sem avaliação

3 obrigatórias (arco, maçãs e fita) e 1 escolha entre corda e bola

Classificação de All Around

Nível 3 — Ginastas Femininas

As rotinas de nível 3 são rotinas obrigatórias ou livres e executadas na posição de pé

Nível 3	Solo	Corda	Arco	Bola	Fita	Maças
Feminino	X	X	X	X	X	X

Feminino

Solo (nível 3/4) obrigatório mas sem avaliação

3 obrigatórias (corda, bola e maçãs) e 1 escolha entre arco e fita

Classificação de All Around

Grupos

Nível 3	Solo	Bolas	Arcos	Bolas e Arcos
Feminino	4 a 12 ginastas	4 ou 6 ginastas	4 ginastas	4 ginastas



Artigo 3º

Equipamento

As ginastas podem utilizar mayots com saia ou leggings e os ginastas mayots e calças.

Artigo 4º

Material

Corda

- Leve e flexível (cânhamo ou sintético);
- Proporcional ao tamanho da ginasta
- Sem punhos. Pode ter um ou dois nós nas pontas
- Máximo de 10 cm de material antiderrapante nas pontas
- Qualquer cor ou combinação de cores

Arco

- De madeira ou plástico (tem de manter a forma durante os movimentos);
- Diâmetro interior entre 60 e 90 cm
- Peso entre 150 e 300 g
- Qualquer cor ou combinação de cores(fita adesiva)

Bola

- De borracha ou material sintético com elasticidade semelhante;
- Diâmetro entre 14 e 20 cm
- Qualquer cor ou combinação de cores



Fita (Stick e fita)

Stick:

- De madeira, bambu, plástico ou fibra de vidro;
- Diâmetro máximo de 1 centímetro na sua parte mais larga.
- Forma cilíndrica ou cônica, ou uma combinação das duas formas.
- Comprimento: 45-60 centímetros, incluindo o anel, o que permite a fixação da fita ao stick.

A extremidade inferior da vara pode ser coberta por uma fita adesiva, anti deslizante ou pode ter uma pega de borracha com um comprimento máximo de 10 centímetros ao nível da pega.

- Qualquer cor ou combinação de cores

Fita:

- Material: cetim ou material similar;
- Qualquer escolha de uma única cor, duas cores ou multicolorido;
- Largura entre 4 a 6 centímetros;
- Comprimento: De uma extremidade à outra, o comprimento final da fita deve ser de, no mínimo, 1 metro até um máximo de 6 metros (para os níveis A, B), um mínimo de 2 metros até um máximo de 6 metros (Para o Nível C) e um mínimo de 3 metros até um máximo de 6 metros (para os Níveis 1-4);
- Esta peça deve ser inteira.