



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Copa de Conjuntos - 2026

Regulamento Técnico - 2026

CAPÍTULO I - Das finalidades

Art. 1º Promover o desenvolvimento e massificação da Ginástica Rítmica no DF, bem como proporcionar às ginastas a oportunidade de se apresentarem com séries de conjuntos.

CAPÍTULO II – Da participação e composição das equipes

Art. 2º Cada entidade poderá participar com um número ilimitado de conjuntos.

Art. 3º É aberta a participação de ginastas vinculadas às escolas, clubes, associações ou demais entidades filiadas ou vinculadas à FBG na Copa Brasília de GR.

Art. 4º Todas as entidades filiadas e vinculadas deverão estar cadastradas no sistema Intranet da FBG.

Parágrafo único: O cadastro deverá ser solicitado via ofício a ser enviado para o e-mail fbginasticadf@fbginastica.com.br.

Art. 5º Os conjuntos poderão ser compostos por três, quatro, cinco ou seis ginastas.

CAPÍTULO III – Das categorias, níveis e aparelhos

Art. 6º Não há divisão de categorias e níveis na Copa Gala de GR e na Copa Brasília de Conjuntos, bem como não há idade mínima e máxima para participar.

Parágrafo único: Os conjuntos poderão ser compostos por ginastas de diferentes idades.

Art. 7º O aparelho é liberado para todos os conjuntos, ficando sua escolha à critério do técnico, não sendo possível misturar dois aparelhos diferentes em um mesmo conjunto.

Parágrafo único: Também serão permitidas coreografias em mãos livres.

Art. 8º Todas as ginastas dos conjuntos deverão se apresentar utilizando o mesmo tipo de aparelho. Podem ser de cores diferentes, mas devem respeitar uma simetria em comprimento, largura e peso.

CAPÍTULO IV - Da inscrição

Art. 9º As inscrições deverão ser realizadas via sistema Intranet da FBG, onde a entidade irá informar a quantidade total de ginastas participantes.

Art. 10. A entidade deverá informar a quantidade total de apresentações até o dia do Congresso Técnico, para que seja organizada a programação do evento.

Art. 11. No Congresso Técnico, será estabelecida data limite para envio da ordem de apresentação, com especificação dos aparelhos e relação nominal das ginastas.

Art. 12. No Congresso Técnico serão entregues os certificados que deverão ser preenchidos com nome e aparelho das ginastas e entregues organizados de acordo com o bloco, tapete e número da passada (ordem de apresentação) dentro do prazo estabelecido pela organização da competição.

Parágrafo único: O certificado deverá conter o nome de todas as ginastas participantes do conjunto.

CAPÍTULO V – Da competição

Art. 13. A programação oficial do evento será enviada após o Congresso Técnico.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Parágrafo único: Caso alguma ginasta se atrase, o conjunto será encaminhado(a) para o final do bloco de apresentações.

Art. 14. Só poderão participar do evento as equipes acompanhadas de técnico cadastrado na intranet da FBG e com CREF em dia.

Parágrafo único: A entidade somente poderá inscrever assistente(s) técnico(s) com CREF em dia ou aluno(s) regular(es) do curso de Educação Física, mediante apresentação de declaração de escolaridade.

Art. 15. A entidade deverá enviar as músicas dos conjuntos para a organização do evento, numeradas de acordo com a ordem de apresentação, e levar pen drive no dia da competição, com as músicas na ordem das apresentações de sua equipe.

CAPÍTULO VI – Da composição das coreografias (séries)

Art. 16. Haverá elementos corporais e elementos com aparelho obrigatórios para cada série.

Parágrafo único: As coreografias deverão seguir as diretrizes deste regulamento e esteja de acordo com o Código Oficial de Pontuação de Ginástica Rítmica (https://drive.google.com/file/d/1s-Ddhxju_tAL6sv27WW1Kj4x--HnrUnQ/view).

Art. 17. A nota de **DIFICULDADE (D)** terá o **valor total de 10,00 pontos** e será composta pela soma dos componentes das tabelas a seguir:

Quantidade	Componente (Conjuntos com APARELHOS)	Valor	Subtotal
04	(DB) Dificuldades Corporais: 1  + 1  + 1  + 1 de qualquer grupo	0,5 ponto cada	2,0
01	(W) Onda Corporal Completa	1,0 ponto	1,0
02	(DE) Dificuldade de Intercâmbio (trocas)	1,0 ponto cada	2,0
04	Elementos técnicos do aparelho	0,5 ponto cada	2,0
06	(DC) Dificuldades com Colaborações Mínimo: 01 CC, 01 CR e 01  ou  + 3 DC extras à escolha	0,5 ponto cada	3,0

Quantidade	Componente (Conjuntos MÃOS LIVRES)	Valor	Subtotal
04	(DB) Dificuldades Corporais: 1  + 1  + 1  + 1 de qualquer grupo	1,0 ponto cada	4,0
01	(W) Onda Corporal Completa	1,0 ponto	1,0
02	 Elementos pré-acrobáticos isolados	0,5 ponto cada	1,0
04	(DC) Dificuldades com Colaborações Mínimo: 02 CC, 01 CR + 1 DC extra à escolha	1,0 ponto cada	4,0



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Art. 18. A composição deverá apresentar **QUATRO Dificuldades Corporais (DB)**: sendo um elemento obrigatório de cada grupo corporal dentre os listados nas tabelas do §5º (salto, equilíbrio e rotação) e mais um de qualquer grupo corporal dentre os listados nas tabelas do §5º.

§ 1º As dificuldades corporais terão valor de **0,5 ponto cada**, nas coreografias com **aparelho** e **1,0 pontos cada**, nas coreografias em **mãos livres** e somente serão válidas se executadas por todas as ginastas do conjunto.

§ 2º As dificuldades corporais serão válidas com pequenos ou médios desvios dos segmentos corporais. Se uma ginasta executar uma Dificuldade com um pequeno ou médio desvio da forma correta, essa forma ainda será considerada "definida"/reconhecível, e poderá ser avaliada com falta(s) técnica(s) de Execução.

§ 3º Nas séries com aparelhos, dificuldades corporais devem ser realizadas com no mínimo um elemento técnico do aparelho (manejo), executado de acordo com sua definição nas Tabelas #3.3; #5.2. (Elemento Técnico Fundamental ou Não Fundamental do aparelho) do Código Oficial de Pontuação.

§ 4º Nas séries com aparelhos, dificuldades corporais não coordenadas com no mínimo um Elemento Técnico do aparelho (Elemento Técnico Fundamental ou Não Fundamental do aparelho) não serão válidas.

§ 5º Elementos corporais diferentes dos apresentados na tabela do § 6º poderão aparecer na série, porém, não serão avaliados nem penalizados.

§ 6º Tabelas das dificuldades corporais:

I - Equilíbrio T

Características básicas das Dificuldades de Equilíbrio:

- a) Forma definida e claramente fixada;
- b) Parada na posição na forma fixada por no mínimo 1 segundo.

nº 1.101 do Código de Pontuação (0,10) 	nº 2.202 do Código de Pontuação (0,20) 	nº 2.703 do Código de Pontuação (0,30) 	nº 2.902 do Código de Pontuação (0,20) 	nº 2.903 do Código de Pontuação (0,30) 
Passé com a perna à frente ou lateral (posição horizontal) em relevé	Perna livre na horizontal à frente estendida em relevé ou pé plano	Grand écart (espacato) lateral com ajuda em relevé ou pé plano	Arabesque: perna livre na horizontal para trás em relevé ou pé plano	Avião: perna livre na horizontal para trás, também com o tronco à frente na horizontal em relevé ou pé plano

II - Salto ^

Todas as Dificuldades de Saltos (Jumps/Leaps) devem ter as seguintes características básicas:

- a) Forma definida e fixada durante o voo;

b) Altura (elevação) dos Saltos suficiente para mostrar a forma correspondente.

nº 1.301 do Código de Pontuação (0,10)	nº 1.1201 do Código de Pontuação (0,10)	nº 1.1501 do Código de Pontuação (0,10)	nº 1.2103 do Código de Pontuação (0,30)	nº 1.2702 do Código de Pontuação (0,20)
1.301	1.1201	1.1501	1.2103	1.2702
Salto vertical com as pernas estendidas e um giro, impulso com os dois pés	Salto "tesoura" com troca de pernas à frente: Pernas consecutivamente e na horizontal	Salto "Cossaco", perna estendida à frente na horizontal. O pé da perna flexionada deve estar no nível da pelve, e o joelho na horizontal ou acima horizontal.	Salto "Espacate" (ejambé), pernas estendidas e abrindo em 180°	Salto corsa, impulso com um ou dois pés

III - Rotação

Todas as Dificuldades de Rotação devem ter as seguintes características básicas:

- Forma fixada e bem definida;
- Rotação de base mínima de 360° (Os elementos de rotação nº 1 e nº 3 executados com rotação mínima de 180° serão validados, porém com penalidade de Execução).

Observações para Pivots:

- Uma Dificuldade de Rotação executada sobre os dedos dos pés (relevé) da perna de apoio é chamada de Pivot. Um Pivot deve ser executado em uma posição de relevé alto.

nº 3.101 do Código de Pontuação (0,10)	nº 3.2101 do Código de Pontuação (0,10)
Passé" à frente ou ao lado (posição horizontal);	Rotação em grand écart (espacato) com ajuda, tronco flexionado à frente (Sem valor extra para rotações adicionais)
3.101	3.2101

Art. 19. A composição deverá apresentar, no mínimo, **UMA onda corporal completa (W)**. Uma onda corporal completa é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo da "cadeia" de segmentos corporais como uma "corrente elétrica", da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa).



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

§ 1º A onda corporal terá valor de **1,00 ponto** nas coreografias com aparelhos e mãos livres e somente será válida se executada por todas as ginastas do conjunto.

§ 2º As ondas corporais completas são elementos que se encontram na Tabela 5.4.3 (Critérios para DAs) do Código Oficial de Pontuação.

§ 3º As ondas devem ser executadas com no mínimo um elemento técnico do aparelho, realizado de acordo com sua definição nas Tabelas #3.3; #5.2 (Elemento Técnico Fundamental ou Não Fundamental do aparelho) do Código Oficial de Pontuação, em qualquer fase durante a onda.

§ 4º As ondas podem ser realizadas tanto em relevê quanto em pé plano.

§ 5º Tabelas das ondas corporais completas:

Onda para frente	Onda para trás	Onda para o lado	Onda para trás com passagem para o solo
Onda corporal anteroposterior (de frente para trás) completa, com os pés juntos iniciando sobre o pé plano ou relevê.	Onda corporal posteroanterior (de trás para a frente) completa, com os pés juntos iniciando sobre o pé plano ou relevê.	Onda corporal lateral completa na posição de pé, com os pés ligeiramente separados iniciando sobre o pé plano ou relevê.	Onda corporal posteroanterior completa passando para o solo, com os pés juntos ou ligeiramente separados.

Art. 20. Os conjuntos de mãos livres deverão apresentar, no mínimo, **DOIS elementos pré-acrobáticos** isolados, e diferentes dos utilizados nas colaborações.

§ 1º O elemento pré-acrobático terá valor de **0,5 ponto** nas coreografias em mãos livres.

§ 2º É permitido realizar elementos pré-acrobáticos de qualquer um dos treze grupos de elementos que constam no item 4.5.1 do Código Oficial de Pontuação. Exemplos: reversão para frente, reversão para trás, estrela, rolamento para frente, rolamento para trás, etc., desde que não sejam repetidos nas Colaborações.

Art. 21. A composição deverá apresentar **QUATRO Elementos Técnicos do aparelho**, com exceção das coreografias em mãos livres.

§ 1º Os elementos técnicos do aparelho terão valor de **0,5 ponto cada**.

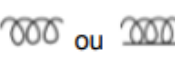
§ 2º Tabela de Elementos Técnicos dos aparelhos:

Aparelho	Símbolo	Descrição
CORDA 		Série (mín. 3) de saltitos passando por dentro da corda
		Soltura e recuperação de uma ponta da corda, com ou sem rotação (a ponta da corda pode vir do solo)
		Rotação (mín. 1), corda dobrada em dois (em uma ou duas mãos)
	→ ou ↗	Pequeno <u>ou</u> grande lançamento do aparelho



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

ARCO 	 ou 	Rolamento do arco no corpo (mínimo um grande segmento corporal) <u>ou</u> Rolamento do arco no solo
		Rotação (mín. 1) do arco ao redor da mão ou em torno de uma parte do corpo
		Passagem através do arco com o corpo inteiro ou parte do corpo (dois grandes segmentos corporais)
	→ ou ↗	Pequeno <u>ou</u> grande lançamento do aparelho
BOLA 		Rolamento da bola sobre o corpo (mínimo um grande segmento corporal)
	8 ou ∞	Movimentos em oito da bola com movimento circular do(s) braço(s) <u>ou</u> grande círculo (o aparelho deve completar um círculo completo de 360°)
	∨	Uma quicada alta (nível do joelho ou mais alta) do solo <u>ou</u> série (mín. 3) de pequenas quicadas (abaixo do nível do joelho) no solo
	→ ou ↗	Pequeno <u>ou</u> Grande lançamento do aparelho
MAÇAS 		Pequenos círculos (mín. 1) com ambas as maçãs, simultaneamente ou alternando, uma maçã em cada mão segura pela extremidade (cabeça pequena)
	⇒	Pequenos lançamentos de duas maçãs desconectadas com (ou sem) rotação de 360° e recuperação: juntas simultaneamente ou alternadas
	+ ou ×	Movimentos assimétricos de duas maçãs <u>ou</u> molinetes
	→ ou ↗	Pequeno <u>ou</u> grande lançamento do aparelho
FITA 		Espiraais (mín. 4-5 círculos), juntos e com a mesma altura no ar ou no solo
		Serpentinas (min. 4-5 ondas), juntas e com a mesma altura no ar ou no solo
		Passagem de todo ou parte do corpo através ou sobre o desenho da fita
	→ ou ↗	Pequeno <u>ou</u> grande lançamento do aparelho

Art. 22. As coreografias com **aparelhos** deverão apresentar **DUAS DIFICULDADES DE TROCA**.

§ 1º As dificuldades de troca terão valor de **1,0 ponto cada**.

§ 2º As dificuldades de troca devem ser realizadas com lançamento do aparelho.

§ 3º As dificuldades de troca podem ser realizadas entre todas as ginastas ou em subgrupos de ginastas, mas todas devem participar da troca (lançar seu aparelho e recuperar um aparelho de outra ginasta).

§ 4º Haverá distância mínima de 3 metros para validar a dificuldade de intercâmbio.

§ 5º A dificuldade de troca somente será válida sem perda (queda) de um ou mais aparelhos.

§ 6º Nas dificuldades de troca, as ginastas poderão recuperar os aparelhos com as duas mãos.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Art. 23. Os conjuntos poderão ser compostos por 3 a 6 ginastas e deverão apresentar no mínimo **SEIS COLABORAÇÕES** nos exercícios com **aparelho** e **QUATRO COLABORAÇÕES** nos exercícios em **mãos livres**.

§ 1º As Colaborações terão valor de **0,5 ponto cada**, nas coreografias com **aparelho** e **1,0 ponto cada**, nas coreografias em **mãos livres** e somente serão válidas se executadas por todas as ginastas do conjunto.

§ 2º Nos exercícios de conjuntos com **APARELHOS**, o exercício deverá conter no mínimo:

- a) **01 CC**: Colaboração sem lançamentos altos do aparelho;
- b) **01 CR**: Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho (com ou sem elementos pré-acrobáticos)
- c) **01 C**  Colaboração com lançamentos de múltiplos aparelhos;
- ou **01 C**  Colaboração com recepções de múltiplos aparelhos;
- d) **Mais 03 DC** de qualquer tipo à escolha do treinador.

§ 4º Nos conjuntos de **MÃOS LIVRES**, o exercício deverá conter no mínimo:

- a) **02 CC**: Passagem por cima, por baixo ou através das ginastas com 3 ações iguais e sucessivas; Construção de imagem com todas as ginastas
- b) **01 CR**: Colaborações com rotação corporal (com ou sem elementos pré-acrobáticos)
- c) **Mais 01 DC** de qualquer tipo à escolha do treinador.

§ 5º Para que uma dificuldade com colaboração (DC) seja válida, todas as ginastas do conjunto devem participar de forma ativa, ainda que com diferentes papéis. Todas as ginastas devem estar em relação, seja diretamente ou por meio dos aparelhos. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estreitamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto. (Para mais esclarecimentos, vide item 6 da Parte 2. Dificuldade - Exercícios de Conjuntos do Código de Pontuação de Ginástica Rítmica).

Art. 24. A música deverá ter um tempo mínimo de 1'15" minuto e, no máximo, 1'30" minuto.

Parágrafo único: É permitida música com palavras, desde que apropriada para a faixa etária das ginastas.

Art. 25. A nota do **ARTÍSTICO (A)** terá um total de **5,00 pontos** de acordo com a tabela adaptada para este regulamento.

§ 1º O exercício ("série") deve ser executado com acompanhamento musical. A música e os movimentos devem ter uma concordância durante todo o exercício, da pose inicial à pose final. Música e ritmo devem ter uma relação harmoniosa com os elementos, respeitando o estilo musical (clássica, forró, salsa...).

§ 2º A coreografia não deve ser uma sucessão de dificuldades: estas devem ser distribuídas de forma homogênea durante todo o exercício. A sequência de movimentos deve ser contínua e sem interrupção. Utilizar a maior variedade possível dos movimentos do corpo e do aparelho (elementos técnicos fundamentais ou dos outros grupos).

§ 3º A expressão corporal está caracterizada por uma síntese de beleza e elegância nos movimentos, com a participação de todos os segmentos corporais no movimento. A expressão facial deve se comunicar com o tema da música. As ginastas devem variar a velocidade e intensidade dos movimentos e realizá-lo com fluidez, sem interrupções.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

§ 4º Os conjuntos devem utilizar toda a superfície do tapete, de maneira homogênea, com passagem pelo solo, posição em pé, de joelhos e executar elementos de saltos e saltitos. Também deve se deslocar em diferentes direções e variar as formações.

§ 5º O exercício deverá apresentar no mínimo três formações.

§ 6º Ao menos três, dos quatro tipos de trabalho coletivo devem aparecer na coreografia. Tipos de Trabalho Coletivo:

- a) Sincronismo: execução **simultânea** do **mesmo** movimento com a mesma amplitude, velocidade, dinamismo, etc., executado por todas as ginastas juntas;
- b) Execução em "coral": execução **simultânea** de movimentos **diferentes**, que, juntos formam uma unidade coreográfica (por todas as ginastas ou em subgrupos) com diferentes amplitudes ou velocidades ou direções;
- c) Rápida sucessão ou "canon": execução do **mesmo** movimento por todas as ginastas (ou subgrupos), **uma após a outra**, repetido várias vezes com intervalos iguais. O próximo movimento inicia durante ou imediatamente após o mesmo movimento realizado pela ginasta anterior ou subgrupo anterior.
- d) Contraste: execução por todas as ginastas (ou subgrupos) em contraste de: velocidade (lento/rápido); intensidade (forte/suave); nível (de pé/no solo); direção ou movimento (pausado/contínuo).

Item Avaliado (Artístico)	0,5	0,8	1,0
RITMO	A maioria dos movimentos é executada de forma desconectada do tempo estabelecido pela música.	Alguns movimentos são executados de forma desconectada do tempo estabelecido pela música.	A maioria dos movimentos é executada de acordo com o tempo estabelecido pela música
TRABALHO COLETIVO	Apenas 1 tipo de trabalho coletivo	Apresenta 2 tipos diferentes	Apresenta 3 tipos diferentes ou mais
EXPRESSÃO CORPORAL	Não é verificada nenhuma expressão corporal durante o exercício	Expressão corporal em alguns momentos da série	Expressão corporal na maior parte da série
USO DA ÁREA	O tapete não é utilizado por completo	-	Utilização de toda a área de competição
FORMAÇÕES	Apenas uma formação durante a série	Apenas duas formações	3 ou mais formações

Art. 26. A nota de **EXECUÇÃO (E)** será de **5,00 pontos**, somada de acordo com a tabela adaptada abaixo:

Item Avaliado (Execução)	0,5	0,8	1,0
TÉCNICA DE BASE CORPORAL	A maioria dos movimentos é executada sem ponta de pé, com joelhos flexionados ou outras falhas. *Para Mãos Livres, 1,0	Alguns movimentos são executados de forma incorreta quanto à técnica de base. *Para Mãos Livres, 1,5	A maioria dos movimentos é executada de forma correta, com braços e joelhos estendidos e ponta de pé. *Para Mãos Livres, 2,0



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

DIFICULDADES CORPORAIS	A maioria das dificuldades apresenta erros graves de execução. *Para Mãos Livres, 1,0	Algumas dificuldades apresentam erros médios de execução. *Para Mãos Livres, 1,5	A maioria das dificuldades é feita corretamente ou com pequenos erros. *Para Mãos Livres, 2,0
MANEJO DOS APARELHOS	O manejo apresenta graves falhas, incluindo perda de aparelho 3 vezes ou mais.	O manejo apresenta falhas moderadas. Pode haver até 2 perdas de aparelho.	O manejo é executado de forma correta, não havendo nenhuma perda de aparelho.
SINCRONIA	A maior parte do exercício é feita sem sincronia entre as ginastas.	Algumas partes da série apresentam falta de sincronia entre as ginastas.	A maior parte da série é feita com as ginastas em sincronia.
TROCAS E COLABORAÇÕES	4 ou mais perdas de aparelho.	2 a 3 perdas de aparelho.	Nenhuma ou no máximo 1 perda de aparelho.

Art. 27. A **NOTA FINAL** será obtida pela soma das notas **D** (10,00) + **A** (5,00) + **E** (5,00), totalizando até **20,00 pontos**.

CAPÍTULO VII - Da premiação e classificação

Art. 28. Os conjuntos serão classificados de acordo com as notas obtidas:

1º lugar: 16,00 a 20,00;

2º lugar: 12,00 a 15,90 e

3º lugar: 10,00 a 11,90

§ 1º Nenhum conjunto deverá receber uma nota abaixo de 10,00.

§ 2º Todas as ginastas que participarem da competição serão premiadas com medalha de ouro e certificado para cada integrante do conjunto.

§ 3º Troféu eficiência "*Troféu Rejane Serafim*" para a entidade que tiver o maior número de conjuntos participantes.

§ 4º Observação: Para as ginastas que se apresentarem mais de uma vez no conjunto, a inscrição da segunda apresentação será cobrada de forma adicional.