



**Copa Metropolitana de Ginástica
Rítmica e Estética de Grupo
CUBATÃO • 2017**

08 a 10 setembro de 2017

Local: GINÁSIO MUNICIPAL ARMANDO CUNHA

Av. das Américas, 550 – Casqueiro – Cubatão/SP

Patrocínio



Apoio



Realização



ARTIGO I - Nome:

Copa Metropolitana de Ginástica Artística Rítmica e Estética de grupo -

ARTIGO II - Objetivo:

A **ANDEE** - Associação Nacional de Desenvolvimento Esporte e Educação tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento da ginástica rítmica e estética de grupo nas categorias de iniciantes no âmbito estadual, criando uma competição esportiva. A copa deve ser adequado aos objetivos esportivos e com parceria da Liga Metropolitana de Ginástica com regras específicas e adaptadas na iniciação.

ARTIGO III - Coordenação:

A direção e estrutura da competição e calendário são de responsabilidade da ANDEE.

O regulamento e aspectos técnicos estão a cargo de uma comissão técnica. Essa comissão é também responsável pelo julgamento de ocorrências disciplinares e casos omissos ao regulamento.

- Inscrições:

Os interessados em participar do evento deverão baixar as fichas de inscrição no site: www.andee.org.br ou enviar um e-mail para contato@lmginastica.com.br preenchendo todos os dados solicitados tanto na ficha individual quanto na conjunto nos naipes masculino e feminino.

Inscrição: Cada participante deverá trazer uma lata de leite em pó, que será doada a uma entidade assistencial a ser encolhida.

Obs. As inscrições se encerra 11 de agosto de 2017.

ARTIGO VII - Participação e inscrição das equipes

Para que o clube possa ser inscrito e participar da Copa Metropolitana de Ginástica é preciso que siga os seguintes procedimentos:

1 - Entregar as fichas de inscrição individual ou conjunto (modelos no site) devidamente preenchida até o **dia 11 de agosto de 2017** na sede da Associação Nacional de Desenvolvimento Esporte e Educação, localizada no Boulevard Othon Feliciano, 02 conjunto 136, Bairro do Gonzaga na cidade de Santos, ou enviar por e-mail: mareloanvp@terra.com.br e cópia contato@lmginastica.com.br.

Local e Data:

A disputa serão realizados de **08 á 10 de setembro de 2017** no **GINÁSIO MUNICIPAL ARMANDO CUNHA** localizado na Av. das Américas, 550 - Casqueiro, Cubatão - SP, 11533-010 -Telefone:(13) 3364-3909

ARTIGO III - PARTICIPAÇÃO

Poderão participar todas as entidades que desenvolvam a prática da ginástica rítmica ou da ginástica estética de grupo. Poderão participar ginastas masculinos na ginástica rítmica, desde que os aparelhos e tempo de musica sejam idênticos aos das provas femininas.

NÍVEIS, CATEGORIAS E PROVAS

Ginástica Estética de Grupo

INICIANTE (Obrigatórios)	AVANÇADO (Livres)
Categoria: 08 a 10 anos	Categoria: 08 a 10 anos
Categoria: 10 a 12 anos	Categoria: 10 a 12 anos
Categoria: 12 a 14 anos	Categoria: Junior
Categoria: 15 em diante	Categoria: Senior
	Categoria: Estudante

Nas séries obrigatórias, conjuntos compostos de 04 a 06 ginastas

Ginástica Rítmica

FEMININO	MASCULINO
Mirim - 07 e 08 anos	Mirim - 07 e 08 anos
Pré-infantil - 09 e 10 anos	Pré-infantil - 09 e 10 anos
Infantil - 11 e 12 anos	Infantil - 11 e 12 anos
Juvenil - 13 a 15 anos	Juvenil - 13 a 15 anos
Adulto - 16 em diante	Adulto - 16 em diante

Nível Iniciante: Prova de Mãos Livres composta por dificuldades obrigatórias, podendo ser utilizada as coreografias de outras entidades que organizam torneios de massificação, porém se a entidade quiser montar uma série com as dificuldades obrigatórias será permitido, sendo que deverá utilizar a mesma música para cada categoria.

Nível Intermediário: Prova livres, com exigências obrigatórias, mãos livres com música de 1minuto.

Neste nível será permitido uso de músicas com voz e palavras.

Nível Avançado: Prova livres conforme tabela abaixo

CATEGORIA	APARELHO
Mirim - 07 e 08 anos	MÃOS LIVRES
Pré-infantil - 09 e 10 anos	ARCO
Infantil - 11 e 12 anos	BOLA
Juvenil - 13 a 15 anos	ARCO
Adulto - 16 em diante	MAÇAS

PREMIAÇÃO:

Todas as crianças do Nível Iniciante receberão medalhas de participação, que serão conferidas logo após o término de suas apresentações.

Na GR serão premiados com medalhas os(as) 06 melhores ginastas de cada categoria no nível Intermediário e Avançado. **Em caso de empate, a maior nota de execução servirá como critério de desempate. Os meninos são premiados junto com as meninas.**

Na GEG serão premiados com medalhas os (as) 03 melhores conjuntos de cada categoria e nível. **Em caso de empate, a maior nota de execução servirá como critério de desempate.**

Serão conferidos às Equipes de GR, troféus:

1º, 2º e 3º lugares para o Nível Iniciante, dada a somatória das 10 melhores notas independente da categoria;

1º, 2º e 3º lugares para o Nível Intermediário, dada a somatória das 03 melhores notas de cada categoria.

1º, 2º e 3º lugares para o Nível Avançado, dada a somatória das 03 melhores notas de cada categoria.

Serão conferidos às Equipes de GEG, troféus:

1º, 2º e 3º lugares para o Nível Iniciante, dada a somatória das notas de todas as categorias.

1º, 2º e 3º lugares para o Nível Avançado, dada a somatória das notas de todas as categorias.

1º, 2º e 3º lugares GERAL, dada a somatória de todas as notas de ambos os níveis.

ARBITRAGEM:

A banca de arbitragem poderá ter árbitros metropolitanos, estaduais, nacionais e internacionais.

A convocação da Arbitragem é de responsabilidade da L.M.G.

Será possível a utilização de apenas uma banca, ou banca reduzida, dependendo da quantidade de ginastas inscritos..

GINÁSTICA RÍTMICA

NÍVEL INICIANTE

NÍVEL A: Mãos Livres

TEMPO: Tempo do exercício - 1'00" a 1'30". A música poderá ser cantada

CATEGORIA MIRIM (apenas)

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

Um salto de valor máximo A - 0,10

Um equilíbrio de valor máximo A - 0,10

Uma rotação de valor máximo A - 0,10

Uma onda corporal

Uma série de saltitas

Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 1 (uma) combinação de passos de dança (8 segundos cada- segundo o código do ciclo 2013-2016) e 1 (um) elemento Pré - acrobático.

NÍVEL B: Mãos Livres

TEMPO: Tempo do exercício - 1'00" a 1'30". A música poderá ser cantada

CATEGORIA PRÉ- INFANTIL

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo:

Um salto de valor máximo B - 0,20

Um equilíbrio de valor máximo B - 0,20

Uma rotação de valor máximo B - 0,20

Uma onda corporal

Uma série de saltitos

Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 1 (uma) combinação de passos de dança (8 segundos cada- segundo o código do ciclo 2013-2016) e 1 (um) elemento acrobático.

CATEGORIA INFANTIL

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

Dois saltos de valor máximo B - 0,20
Dois equilíbrios de valor máximo B - 0,20
Duas rotações de valor máximo B - 0,20
Duas ondas corporais
Uma série de saltitos

Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 1 (uma) combinação de passos de dança (8 segundos cada - segundo o código do ciclo 2013-2016) e 1 (um) elemento acrobático.

CATEGORIA JUVENIL E ADULTO

Cada exercício DEVERÁ conter as dificuldades listadas abaixo.

Dois saltos de valor máximo C - 0,30
Dois equilíbrios de valor máximo C - 0,30
Duas rotações de valor máximo C - 0,30
Duas ondas corporais
Duas séries de saltitos

Além dessas dificuldades, a rotina precisa conter 2 (duas) combinações de passos de dança (8 segundos cada- segundo o código do ciclo 2013-2016) e 1 (um) elemento acrobático.

ESPAÇO A SER UTILIZADO

Um tapete oficial de 13m x 13m, dividido ao meio.

PONTUAÇÃO

De zero a 10,00 pontos (somente execução), seguindo as normas de arbitragem da Federação Internacional de Ginástica. Cada exigência faltante a ginasta perde 0,30.

NÍVEL INTERMEDIÁRIO

Em todas as Categorias:

Tempo do exercício - 50" a 1'.

É permitido música com palavra.

MIRIM:

Exigências:

- ✓ Dificuldade: Valor máximo de 0,70 pontos
- a) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, pivot). Valor máx. 0,10.
- b) Mínimo de 2 passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada
- d) 1 pré-acrobático = 0,20. Poderá realizar mais de um, porém somente será validado 1.

Penalidade: 0,30 por cada dificuldade a mais ou a menos de cada grupo corporal.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas. Pontuação: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

PRÉ-INFANTIL:

Exigências:

- ✓ Dificuldade: Valor máximo de 1,40 pontos
- a) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,10 máximo cada.
- b) Mínimo de 3 passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada

Penalidade: 0,30 por ausência de onda obrigatória ou de uma dificuldade do grupo corporal.

OBS.: Nas categorias Mirim e Pré Infantil as ginastas poderão estar vestidas com roupas que caracterizam a coreografia e música. (fantasias)

INFANTIL:

Exigências:

- ✓ Dificuldade: Valor máximo de 1,70 pontos
- a) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,20 máximo cada.
- b) Mínimo de 3 passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada

Penalidade: 0,30 por ausência de onda obrigatória ou de uma dificuldade do grupo corporal.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas

Pontuação: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

JUVENIL:

Exigências:

- ✓ Dificuldade: Valor máximo de 2,10 pontos
- a) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação.) valor 0,30 máximo de cada.
- b) Mínimo de 3 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) obrigatório 3 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada.

Penalidade: 0,30 por ausência de onda obrigatória ou de uma dificuldade do grupo corporal.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas

Pontuação: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

ADULTO:

Exigências:

- ✓ Dificuldade: Valor máximo de 2,10 pontos
- a) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação.) valor 0,30 máximo de cada.
- b) Mínimo de 3 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) obrigatório 3 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada.

Penalidade: 0,30 por ausência de onda obrigatória ou de uma dificuldade do grupo corporal.

Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas.

Pontuação: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

NÍVEL AVANÇADO

MIRIM:









Provas:  Mãos Livres

Tempo: 1' 15" a 1' 30"

É permitido música com palavras

Notal Final = 12,00

- ✚ Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 04 (cinco).
- ✚ Mínimo de 03 (três) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- ✚ Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- ✚ Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação
- ✚ Obrigatório no mínimo 01 (um) elemento corporal em *grand' ecart* de livre escolha.

✚ Saltos:  (0,30),  (0,40),  (0,50) e/ou Equilíbrios:   (0,30), 
(0,40),   (0,50).

✚ Os equilíbrios podem ser realizados com o pé no chão $\Psi = - 0,10$.

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório
0,30 por ausência do elemento *en grand écart* obrigatório

PRÉ INFANTIL:

Provas:  Arco

Tempo: 1' 15" a 1' 30"

É permitido música com palavras apenas para 01 (UMA) prova.

Notal Final = 14,00

- ✚ Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 05 (cinco).
- ✚ Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- ✚ Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- ✚ Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- ✚ Mínimo de 01 (um) Elemento Dinâmico de Rotação (R).
- ✚ Mínimo de 01 (uma) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Nota:

- As bonificações do Código de Pontuação de GR da FIG (troca de nível e eixo; recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- As exigências de Dificuldade do Aparelho são as mesmas descritas no Código de Pontuação de GR da FIG.
- ✓ A Dificuldade do Aparelho (AD) também pode ser executada durante:
 - Dificuldade Corporal
 - Combinação de Passos de Dança

EXECUÇÃO : Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG

INFANTIL:

Provas:  Bola (peso mínimo de 300gr - diâmetro 14 a 16cm)

Notal Final = 15,00

- ✚ Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 06 (seis).
- ✚ Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- ✚ Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- ✚ Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- ✚ Mínimo de 01 (um) Elemento Dinâmico de Rotação (R).
- ✚ Mínimo de 01 (uma) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Nota:

- As bonificações do Código de Pontuação de GR da FIG (troca de nível e eixo; recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico com Rotação (R).

- As exigências de Dificuldade do Aparelho são as mesmas descritas no Código de Pontuação de GR da FIG.

a) A Dificuldade do Aparelho (AD) também pode ser executada durante:

- Dificuldade Corporal
- Combinação de Passos de Dança

EXECUÇÃO: Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.

JUVENIL:

Provas:  Arco

Notal Final = 16,00

- + Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 07 (sete).
- + Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- + Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- + Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- + Mínimo de 01 (um) Elemento Dinâmico de Rotação (R).
- + Mínimo de 01 (uma) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Nota:

- As bonificações do Código de Pontuação de GR da FIG (troca de nível e eixo; recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- As exigências de Dificuldade do Aparelho são as mesmas descritas no Código de Pontuação de GR da FIG.

b) A Dificuldade do Aparelho (AD) também pode ser executada durante:

- Dificuldade Corporal
- Combinação de Passos de Dança

EXECUÇÃO: Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.

ADULTO:

Provas:  Maças

Notal Final = 17,00

- + Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 09 (nove).
- + Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- + Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- + Mínimo de 01 (uma) combinação de passos de dança: valor 0,30 cada.
- + Mínimo de 01 (um) Elemento Dinâmico de Rotação (R).
- + Mínimo de 01 (uma) Dificuldade de Aparelho (AD). **Penalidade:** 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Nota:

- As bonificações do Código de Pontuação de GR da FIG (troca de nível e eixo; recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- As exigências de Dificuldade do Aparelho são as mesmas descritas no Código de Pontuação de GR da FIG.
- c) A Dificuldade do Aparelho (AD) também pode ser executada durante:
 - Dificuldade Corporal
 - Combinação de Passos de Dança

EXECUÇÃO: Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação de GR da FIG.

GINÁSTICA ESTÉTICA DE GRUPO

PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Cada entidade poderá participar com número ilimitado de grupos.
- ✓ Cada grupo deverá ter um nome diferente de livre escolha.
- ✓ Os nomes dos grupos não devem desrespeitar/insultar qualquer religião, nacionalidade, etc ou mostrar preferências políticas.
- ✓ Cada ginasta tem o direito de representar apenas um GRUPO em uma determinada competição.
- ✓ Um(a) ginasta possui direito de participar do Torneio Metropolitano de Conjuntos somente em uma categoria (idade) dentro do ano competitivo.
- ✓ Para a **categoria adulto**, dois (2) membros do grupo podem ser um ano (1) mais novo que a idade mínima estipulada, ou seja, dois (2) membros do grupo poderão ter quinze (15) anos.
- ✓ Para as **categorias, infanto-juvenil e juvenil** dois (2) membros do grupo podem ser um (1) ano mais novo que o limite de idade mínima estipulada OU uma (1) ginasta pode ser um (1) ano mais velha que a idade máxima estipulada e uma (1) ginasta poderá ser um (1) ano mais nova que a idade mínima estipulada.
- ✓ **Categoria 08-10:** dois (2) membros do grupo poderão ter 07 anos OU 1 ginasta poderá ter 11 anos e 1 ginasta poderá ter 07 anos.
- ✓ **Categoria 10-12:** dois (2) membros do grupo poderão ter 09 anos OU 1 ginasta poderá ter 13 anos e 1 ginasta poderá ter 09 anos.
- ✓ **Categoria 12-14:** dois (2) membros do grupo poderão ter 11 anos OU 1 ginasta poderá ter 15 anos e 1 ginasta poderá ter 11 anos.

NÍVEL INICIANTE SÉRIES OBRIGATÓRIAS:

NÚMERO DE GINASTAS

- ✓ Cada conjunto poderá ser composto por no mínimo 4 (quatro) e no máximo 6 (seis) ginastas.
- ✓ Para grupos com cinco ginastas as figuras das formações deverão ser iguais ao vídeo.
- ✓ Para grupos com quatro ginastas ou seis ginastas, a técnica poderá adequar as formações ao número de ginastas, mantendo o mesmo deslocamento.

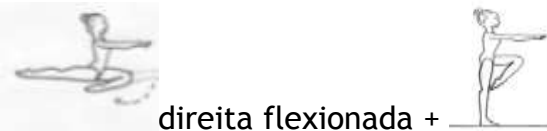
- ✓ Serão aceitos conjuntos mistos
- ✓ A equipe tem o direito de compor seu conjunto com um menino, não excedendo o número máximo de participantes (seis ginastas).
- ✓ A roupa do ginasta deverá respeitar as Normas do código de pontuação internacional.

PONTUAÇÃO

- ✓ O regulamento desta competição é um regulamento adaptado, e baseado no Código de Pontuação Internacional de Ginástica Estética de Grupo, da Federação Internacional de Ginástica Estética de Grupo - IFAGG.
- ✓ As séries de massificação estão disponíveis no Facebook da CBGEG (www.facebook.com/cbgeg)
- ✓ As músicas das séries de massificação estarão disponíveis para download no site da CBGEG - (www.cbgeg.com.br)
- ✓ Cada banca será composta por no mínimo dois e no máximo quatro, e cada um deverá apresentar sua nota individualmente.
- ✓ PARA AS SÉRIES OBRIGATÓRIAS (categorias 08-10, 10-12, 12-14, junior e sênior) serão avaliados o valor técnico e a execução.
- ✓ Nota de EXECUÇÃO: conforme o Código de Pontuação Internacional de Ginástica Estética de Grupo. A nota de execução será de 0,00 a 10,00 para todas as categorias de séries obrigatórias.
- ✓ Nota do VALOR TÉCNICO: soma das dificuldades, conforme lista de dificuldades obrigatórias (abaixo) mais 0,10 de bônus (conforme Código de Pontuação Internacional de Ginástica Estética de Grupo).

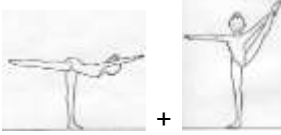

LISTA DE DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS

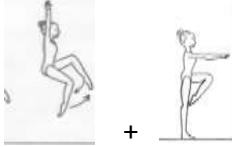
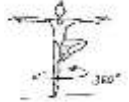
Categoria 08-10

	Passo Rítmico	0,3
	<i>Lunge</i> /mesinha	0,2
	Série de movimentos de braços	0,2
	(perna direita)	0,2
	Série de Movimentos Corporais B	0,4
	Elemento acrobático (estrela)	0,2
	(perna direita flexionada)	0,2
	direita flexionada + _____ (direita flexionada)	0,3
	Série de Movimentos Corporais A	0,3




	Swing	0,2
	Passo Rítmico com série de braços	0,3
	Flexibilidade perna esquerda	0,1
	Flexibilidade lateral/frontal	0,1
	Linha	0,2
	Onda Total Lateral	0,2
	Flexibilidade de Coluna	0,1
	Flexibilidade perna direita	0,1
	Torsão (no solo)	0,2
	Linha no solo (vela)	0,2
	TOTAL	4,0


Categoria 10-12

	Flexibilidade lateral/frontal	0,1
	Passo Rítmico com série de braços	0,3
	Série B de MC	0,4
	 (perna esquerda 90°) + perna direita 180°	0,3
	Série de Movimento de braços	0,2
	Série A de MC	0,3
	 (perna esquerda flexionada) +(perna esquerda flexionada)	0,3
	Swing Frontal com balanço	0,2
	Elemento acrobático (estrela)	0,2
	Flexibilidade perna esquerda	0,1
	Linha no Solo	0,2
	Flexibilidade de coluna (no solo, com rotação)	0,1

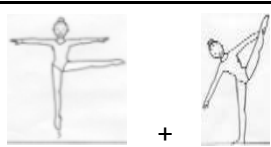
	0,3
Salto Galope + (perna esquerda flexionada)	
	0,2
(perna direita flexiona)	
Swing frontal direto	0,2
Onda total lateral	0,2
Série B de MC	0,4
TOTAL	4,0





Categoria 12-14

Série B de MC	0,4
	0,2
(perna direita com inclinação lateral do tronco).	
Série A de MC	0,3
Torsão	0,2
Série B de MC	0,4
	0,3
(perna direita) + (perna esquerda), três apoios entre os saltos	
Swing	0,2
Série B de MC	0,3
	0,2
(perna direita)	
Flexibilidade perna direita	0,1

Flexibilidade de coluna	0,1
Linha lateral no solo	0,2
Swing frontal direto	0,2
Onda total lateral	0,2
Elemento Acrobático (estrela)	0,2
Séries B de MC	0,4
Passo de rítmico com série de braços	0,3
Flexibilidade perna esquerda	0,1
Contração	0,2
 (Perna direita flexionada)	0,2
Relaxamento	0,2
TOTAL	4,9

Categorias Junior e Senior

Série B de MC no solo	0,3
Série A de MC	0,4
Série B de MC	0,4
Onda total lateral	0,2
 + (perna esquerda lateral 90°, com <u>flexão de joelho e tronco à frente</u> + perna direita 180°)	Max. 0,4
Série A de MC	0,3
Equilíbrio com perna direita 90° à frente e joelho de baixo flexionado com flexão do tronco) + série B de MC	0,5
Onda Total	0,2

	Swing	0,2
 + 	PERNA DIREITA + (perna esquerda) (três passos/apoios entre cada salto)	Max. 0,4
	 perna direita 90°	0,2
	 (perna direita, rotação mínima de 180°)	0,2
	Série B de MC	0,4
	Onda total frontal	0,2
	TOTAL	4,3

Casos omissos serão resolvidos pelos representantes presentes do Comitê Técnico.



Endereço: Boulevard Othon Feliciano, 02 conj 136
Gonzaga/ SP - Cep:11060-010
Telefone: 00xx 55 (13) 3289-3348
Santos – SP-Brasil
Site: www.andee.org.br