



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Rua Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3675-4063

E-mail: fpg@fpgginastica.com.br Site: www.fpgginastica.com.br

COPA SÃO PAULO DE GINÁSTICA RÍTMICA

NÍVEL 3

2020

PARTICIPAÇÃO:

- É aberta a participação de qualquer entidade filiada ou vinculada, unidades educacionais particulares ou da rede oficial desde que cumpram com as exigências de documentação e pagamento de taxas.
- Nível 3 – participam as ginastas iniciantes e as ginastas que não atingiram o nível técnico determinado pelo CT/FPG para o nível II. (Podem participar inclusive as ginastas que participam do Troféu SP).

As equipes serão formadas por, **no máximo, 3(três)** ginastas por categoria.

- As entidades poderão participar com, **no máximo, duas equipes de 3(três) ginastas**:
EX. “Equipe Ciranda – A” / “Equipe Ciranda – B”.

CATEGORIAS:

- Pré-Infantil..... 09 e 10 anos (2010/2011).
- Infantil..... 11 e 12 anos (2008/2009).
- Juvenil..... 13 a 15 anos (2005/2006/2007).
- Adulto..... a partir de 16 anos (até 2004).

INSCRIÇÕES: As inscrições deverão ser realizadas até a data constante no calendário da FPG, mediante o GERENCIADOR. (ginastica virtual). O pagamento das taxas deve ser efetuado através de BOLETO, que será enviado após o ENCERRAMENTO DAS INSCRIÇÕES, com vencimento de até 07 (SETE) dias uteis, com os valores calculados conforme o código de taxas da FPG.

Não serão aceitas inscrições fora do prazo e fora do gerenciador.

Será vedada a participação de entidades que não efetuarem o pagamento até a data estipulada

REGULAMENTO ESPECÍFICO

PRÉ-INFANTIL:

IDADE: 09 e 10 anos

PROVAS: Mãos Livres e **CORDA**

DURAÇÃO: **50” a 1’**

É permitida a utilização de música com palavras apenas em uma prova.

Exercício a Mãos Livres: duração de 50" a 1'

- Dificuldade: Valor máximo de 2,10 pontos
- a) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,30 máximo cada.
- 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) obrigatório 1 passo chainé = valor 0,10

Exercício de CORDA: Duração de 50" a 1'

- Dificuldade: Valor máximo de 2,60 pontos
- a) Dificuldade Corporal máximo 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,30 máximo cada.
- 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) Elementos dinâmicos com rotação: máximo 01 (um) com uma rotação (CHAINÉ) R1 (0,10 mais critérios).
- e) Dificuldades com aparelho (AD's), máximo 01 (um) com valor máx. 0,30
- f) Cada Elemento Aparelho Fundamental deverá aparecer pelo menos 01 vez

OBS.: Ondas: não precisam ser necessariamente as do código, mas sim, ondas parciais ou totais com ampla participação do corpo e principalmente do tronco. Não são contadas quando são apenas flexão do tronco atrás e retorno para a posição vertical, sem o movimento de onda.

Ondas com aparelho: o aparelho não deve estar estático ou preso para serem validadas.

As ondas podem ser realizadas com ou sem deslocamento, no solo ou em pé, em passos de danças, isoladas ou depois/antes de dificuldades corporais.

TABELA DE PENALIDADES

Valor máximo: 2,10 (mãos livres) e 2,60 (aparelho)

Mãos Livres		
D1	Exigido	Penalidade
Dificuldades Corporais Valor: 0.30	Mínimo 1 de cada grupo corporal; Máximo 3 dificuldades	0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)
Passos de Dança Valor: 0.30	Mínimo 2	0.30 (por ausência de dois passos de dança)
Passo chainé	Mínimo 1	0,30 (por ausência de 1 chainé)
Aparelho		
Dificuldades Corporais Valor: 0.30	Mínimo 1 de cada grupo corporal; Máximo 3 dificuldades	0.30 (por ausência de um grupo corporal)

Passos de Dança Valor: 0.30	Mínimo 2	0.30 (por ausência de dois passos de dança)
R1 (uma rotação CHAINÉ) Valor: 0.10 + critérios	Máximo 1	0.30 por mais de 1 R
AD	Máximo 1	0,30 por mais de 1 AD
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

▪ **Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas**

Faltas Artísticas:

- As composições devem ter diferentes formas de deslocamento (correr, saltar, dançar, chasse, etc) em diferentes níveis e com diferentes trajetórias (linha reta, para frente, para trás, círculo, etc)".

Penalidades:

- Variedade insuficiente de direções e trajetórias 0.20
- Insuficiente variedade de níveis e formas de deslocamento 0,20
- Grupo fundamental do aparelho faltante pertence ao artístico (0,30 por cada ausência)

Faltas Técnicas:

20,00 PONTOS MÁXIMO

INFANTIL:

IDADE: 11 e 12 anos

PROVAS: Mãos Livres e **CORDA**

DURAÇÃO: **50" a 1'**

Exercício a Mãos Livres: Duração de 50" a 1'

- Dificuldade: **Valor máximo de 2,40 pontos**
 - a) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,40 máximo cada.
 - 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) Obrigatório 1 passo chainé = valor 0,10

Exercício de CORDA: Duração de 50" a 1'

- Dificuldade: **Valor máximo de 3,00 pontos**
 - a) Dificuldade Corporal **máximo de 1 de cada grupo** (salto, equilíbrio, rotação) valor 0,40 máximo cada.
 - 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) Elementos dinâmicos com rotação: 01 (um) R1 (0,10 + critérios) ou 01 (um) R2 (0,20 + critérios)

e) Dificuldades com aparelho (AD's) Máximo 01(um) com valor máx. 0,30.

f) Cada Elemento Aparelho Fundamental deverá aparecer pelo menos 01 vez

OBS.: Ondas: não precisam ser necessariamente as do código, mas sim, ondas parciais ou totais com ampla participação do corpo e principalmente do tronco. Não são contadas quando são apenas flexão do tronco atrás e retorno para a posição vertical, sem o movimento de onda.

Ondas com aparelho: o aparelho não deve estar estático ou preso para serem validadas.

As ondas podem ser realizadas com ou sem deslocamento, no solo ou em pé, em passos de danças, isoladas ou depois/antes de dificuldades corporais.

TABELA DE PENALIDADES

Valor máximo: 2,40 (mãos livres) e 3,00 (aparelho)

Mãos Livres		
D1	Exigido	Penalidade
Dificuldades Corporais Valor: 0.40	Mínimo 1 de cada grupo corporal; Máximo 3 dificuldades	0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)
Passos de Dança Valor: 0.30	Mínimo 2	0.30 (por ausência de dois passos de dança)
Passo chainé	Mínimo 1	0,30 (por ausência de um chainé)
Aparelho		
Dificuldades Corporais Valor: 0.40	Mínimo 1 de cada grupo corporal: máximo 3 dificuldades	0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Passos de Dança Valor: 0.30	Mínimo 2	0.30 (por ausência de dois passos de dança)
R1 (uma rotação), valor 0.10 + critérios ou R2 (duas rotações), valor 0.20 + critérios	Máximo 1	0.30 por mais de 1 R
AD	Máximo 1	0,30 por mais de 1 AD
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

▪ Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas

Faltas Artísticas:

- As composições devem ter diferentes formas de deslocamento (correr, saltar, dançar, chasse, etc) em diferentes níveis e com diferentes trajetórias (linha reta, para frente, para trás, círculo, etc)".

Penalidades:

- Variedade insuficiente de direções e trajetórias 0.20

- Insuficiente variedade de níveis e formas de deslocamento 0,20
- Grupo fundamental do aparelho faltante pertence ao artístico (0,30 por cada ausência)

Faltas Técnicas: 20,00 PONTOS MÁXIMO

JUVENIL:

IDADE: 13 a 15 anos

PROVAS: **MÃOS LIVRES e ARCO**

DURAÇÃO: **50" a 1'**

É permitido música com palavras apenas para uma prova

Exercício a Mãos Livres: Duração de 50" a 1'

- ✓ Dificuldade: **Valor máximo de 3,00 pontos**
 - a) Dificuldade Corporal **máximo de 1 de cada grupo** (salto, equilíbrio, rotação.) valor 0,50 máximo de cada.
 - b) Mínimo de 2 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada
 - e) Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada.
 - f) Obrigatório 1 ilusion (giro com perna em grand ecart, elemento de rotação nº 09) = valor 0,10

Exercício de ARCO: Duração de 50" a 1'

- ✓ Dificuldade: **Valor máximo de 3,70 pontos**
 - a) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor **0,50** máximo cada.
 - 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) Máximo 1 elemento dinâmico com rotação **01 (um) R2 (0,20 + critérios)**
 - e) Dificuldades com aparelho (AD's) = máximo 03(três) com valor 0,30
 - f) Cada Elemento Aparelho Fundamental deverá aparecer pelo menos 01 vez

OBS.: Ondas: não precisam ser necessariamente as do código, mas sim, ondas parciais ou totais com ampla participação do corpo e principalmente do tronco. Não são contadas quando são apenas flexão do tronco atrás e retorno para a posição vertical, sem o movimento de onda.

Ondas com aparelho: o aparelho não deve estar estático ou preso para serem validadas.

As ondas podem ser realizadas com ou sem deslocamento, no solo ou em pé, em passos de danças, isoladas ou depois/antes de dificuldades corporais.

TABELA DE PENALIDADES

Juvenil

Valor máximo: 3,00 (mãos livres) e 3,70 (aparelho)

Mãos Livres		
D1	Exigido	Penalidade

Dificuldades Corporais Valor: 0.50	Mínimo 1 de cada grupo corporal; Máximo 3 dificuldades	0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)
Passos de Dança Valor: 0.30	Mínimo 2	0.30 (por ausência de dois passos de dança)
Rotação ilusion	Máximo 1	0,30 (por ausência de um)
Aparelho		
Dificuldades Corporais Valor: 0.50	Mínimo 1 de cada grupo corporal; Máximo 3 dificuldades	0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Passos de Dança Valor: 0.30	Mínimo 2	0.30 (por ausência de dois passos de dança)
R2 (duas rotações) + critérios	Máximo 1	0.30 por mais de 1 R
AD	Máximo 3	0,30 por mais de 3 ADs
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

▪ **Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas**

Faltas Artísticas:

- As composições devem ter diferentes formas de deslocamento (correr, saltar, dançar, chase, etc) em diferentes níveis e com diferentes trajetórias (linha reta, para frente, para trás, círculo, etc)".

Penalidades:

- Variedade insuficiente de direções e trajetórias 0.20
- Insuficiente variedade de níveis e formas de deslocamento 0,20
- Grupo fundamental do aparelho faltante pertence ao artístico (0,30 por cada ausência)

Faltas Técnicas: 20,00 PONTOS MÁXIMO

ADULTO:

IDADE: a partir de 16 anos

PROVAS: **MÃOS LIVRES e ARCO**

DURAÇÃO: **50" a 1'**

É permitido música com palavras apenas para uma prova.

Exercício a Mãos Livres: Duração de 50" a 1'

- ✓ Dificuldade: **Valor máximo de 3,00 pontos**
 - a) Dificuldade Corporal **máximo de 1 de cada grupo** (salto, equilíbrio, rotação.) valor 0,50 máximo de cada.
 - b) Mínimo de 2 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada
 - e) Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada.
 - f) Obrigatório 1 ilusion (giro com perna em grand ecart, elemento de rotação nº 09) = valor 0,10

Exercício de ARCO: Duração de 50" a 1'

- ✓ Dificuldade: **Valor máximo de 3,70 pontos**
- e) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor **0,50** máximo cada.
- f) Mínimo de 2 passos de dança = valor de 0,30 cada
- g) Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada.
- h) Máximo 1 elemento dinâmico com rotação **01 (um) R2 (0,20 + critérios)**
- e) Dificuldades com aparelho (AD's) = máximo 03(três) com valor 0,30
- f) Cada Elemento Aparelho Fundamental deverá aparecer pelo menos 01 vez

OBS.: Ondas: não precisam ser necessariamente as do código, mas sim, ondas parciais ou totais com ampla participação do corpo e principalmente do tronco. Não são contadas quando são apenas flexão do tronco atrás e retorno para a posição vertical, sem o movimento de onda.

Ondas com aparelho: o aparelho não deve estar estático ou preso para serem validadas.

As ondas podem ser realizadas com ou sem deslocamento, no solo ou em pé, em passos de danças, isoladas ou depois/antes de dificuldades corporais.

TABELA DE PENALIDADES

Adulto

Valor máximo: 3,00 (mãos livres) e 3,70 (aparelho)

Mãos Livres		
D1	Exigido	Penalidade
Dificuldades Corporais Valor: 0.40	Mínimo 1 de cada grupo corporal; Máximo 3 dificuldades	0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)
Passos de Dança Valor: 0.30	Mínimo 2	0.30 (por ausência de dois passos de dança)
Rotação ilusion	Máximo 1	0,30 (por ausência de um)
Aparelho		
Dificuldades Corporais Valor: 0.40	Mínimo 1 de cada grupo corporal; Máximo 3 dificuldades	0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Passos de Dança Valor: 0.30	Mínimo 2	0.30 (por ausência de dois passos de dança)
R2 (ou mais rotações) + critérios	Máximo 1	0.30 por mais de 1 R
AD	Máximo 3	0,30 por mais de 3 ADs
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

- **Execução: Faltas artísticas e faltas técnicas**

Faltas Artísticas:

- As composições devem ter diferentes formas de deslocamento (correr, saltar, dançar, chasse, etc) em diferentes níveis e com diferentes trajetórias (linha reta, para frente, para trás, círculo, etc)".

Penalidades:

- Variedade insuficiente de direções e trajetórias 0.20
- Insuficiente variedade de níveis e formas de deslocamento 0,20
- Grupo fundamental do aparelho faltante pertence ao artístico (0,30 por cada ausência)

Faltas Técnicas 20,00 PONTOS MÁXIMO

PREMIAÇÃO:

- **Individual Geral:** Somatório das 2 notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1º ao 6º lugar (medalhas).
- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 6º lugar (medalhas).
- **Por equipe:** Somatório das 03 notas de cada aparelho (Troféu para a Entidade e medalha para o técnico).
- **Medalhas de participação para as ginastas não premiadas.**