



# 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@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br) Site: [www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## **COPA SÃO PAULO DE GINÁSTICA RÍTMICA ONLINE 2021- *atualização em 16/04/2021***

### **OBJETIVO:**

- A Federação Paulista de Ginástica tem o objetivo de INCENTIVAR e MOTIVAR a prática da Ginástica Rítmica, neste momento tão difícil para todos devido a pandemia do COVID-19, e assim continuarmos o desenvolvimento da Ginástica Rítmica no Estado.

### **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.
- **No nível 2 – estará aberta também a participação do gênero masculino**
- Os ginastas serão divididos **em 03(três) níveis nas provas individuais:**
  - ✓ Nível Elite – participam as ginastas federadas na FPG que participaram do Campeonato Estadual nível 1 e Campeonato Brasileiro Individual (somente acontecerá a competição neste nível, com um número **mínimo de 5 ginastas inscritas**)
  - ✓ Nível 1 – participam as ginastas que já participaram desta competição de acordo com o nível técnico obtido nos eventos anteriores determinado pelo CT/FPG e as ginastas que participaram do Campeonato Estadual nível 2 em **qualquer categoria** em 2018 e 2019.
  - ✓ Nível 2 – participam os ginastas que não atingiram o nível técnico determinado pelo CT/FPG para o nível I e as ginastas do nível III que atingiram o nível técnico determinado pelo CT/FPG em 2018 e 2019.

**A competição será desenvolvida totalmente ao vivo, pela plataforma zoom e com transmissão pela conta do YouTube da FPG.**

### **CATEGORIAS:**

- Pré-Infantil..... 09 e 10 anos **(2011/2012).**
- Infantil..... 11 e 12 anos **(2009/2010).**
- Juvenil..... 13 a 15 anos **(2006/2007/2008).**
- Adulto..... a partir de 16 anos **(até 2005).**

## GRUPOS:

- A competição online acontecerá em dois grupos:

- **Grupo A:**

- Espaço reduzido.
- Tempo máximo: 1'30" (um minuto e trinta segundos).
- Regulamento adaptado.
- Os saltos deverão ser com saída de 2 (dois) pés.
- Os médios e grandes lançamentos não serão contabilizados.
- AD's: serão contabilizados as 10 (dez) de maior valor.

- **Grupo B:**

- Espaço oficial.
- Tempo máximo: 1'30" (um minuto e trinta segundos).
- Seguindo o regulamento normal

## PROVAS:

- Os grupos A e B farão as mesmas provas referentes à categoria e nível correspondente.

## INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser realizadas pelo GERENCIADOR. (GINASTICA VIRTUAL). O pagamento das taxas deve ser efetuado através de BOLETO, que será enviado após o ENCERRAMENTO DAS INSCRIÇÕES.
- 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.
- As entidades filiadas inadimplentes com a FPG, estão impedidas de participar.

## PRÉ-INFANTIL: INDIVIDUAIS












IDADE: 09 e 10 anos






PROVAS:


- Nível 1, 2 e ELITE: Mãos Livres e Corda

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


## NÍVEL ELITE

REQUERIMENTOS				
	BD 3+2			<b>Grand ecart.</b> Saltar com afastamento das pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixa. O braço contrário da perna da frente se posiciona a frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.
				<b>Perna livre em posição lateral com ajuda.</b> Manter no mínimo 2 segundos. (pode ser em leve ou pé plano)
			 ou 	<b>Pivot em atitude (360° ou mais).</b> Perna livre na horizontal, o joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente. OU <b>pivot em passe (360° ou mais)</b> , perna livre flexionada, joelho na altura da horizontal em andor tronco na vertical.
		BD's livres		dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
<b>SERÃO CONTABILIZADAS AS 03 (TRÊS) DIFICULDADES CORPORAIS OBRIGATÓRIAS E AS 02 (Duas) DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA COM MAIOR VALOR.</b>				
	<b>Onda Corporal anteroposterior</b> – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts. (Máximo 01)			
<b>S</b>	<b>Combinação de passos de dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts. (mínimo 02)			
	<b>03 (três) elementos pré-acrobáticos</b> isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um			
	<b>01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos.</b> Valor: 0,20 pts			
	01 (um) Chainé. Valor: 0,10 pts (máximo 01).			














REQUERIMENTOS				
	BD 3 + 2		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 pts.
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD's livres		dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
<b>SERÃO CONTABILIZADAS AS 03 (TRÊS) DIFICULDADES CORPORAIS exigidas E AS 02(duas) DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA (OPCIONAIS) COM MAIOR VALOR.</b>				
<b>Obs.: Dentre as BDs escolhidas 01(uma) deverá estar prevista na tabela de BDs obrigatórias de Mãos Livres</b>				
	<b>Onda Corporal anteroposterior</b> – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts. (Máximo 01)			
<b>S</b>	<b>Combinação de passos de dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts. (mínimo 02)			



	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um
<b>R1</b>	01 Risco com 01 rotação (chainé). É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) (Máximo 1) <i>para o grupo B.</i>
<b>R2</b>	01 Risco com 02 rotações. Código FIG. Não obrigatório. Máximo 01. <i>Para o grupo B.</i>
<b>AD</b>	Grupo A – 10 de maior valor. Grupo B - livre







Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo código de pontuação (COP) para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos aparelho descritos abaixo. Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 pts para cada elemento ausente.

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA	
	- Salto ou saltito com dupla rotação da corda - Série (mín. 3) de saltitos com passagem por dentro da corda com mudança de direção (além da já exigida como GF)


### Nível 1 e 2

REQUERIMENTOS						
	BD 3+3			<b>Grand ecart</b> . Preparação em chassé e saltar com afastamento das pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixa. O braço contrário da perna da frente se posiciona a frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.		
			OU		<b>Corsa</b> . Saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.	
				(UM A ESCOLHA)		
				<b>Perna livre em posição lateral com ajuda</b> . Manter no mínimo 2 segundos. (pode ser releve ou pé plano).		
				<b>Perna livre à horizontal 90° – Arabesque</b> . Tronco alinhado (pode ser releve ou pé plano).		
		(um a escolha)				
				<b>Pivot em atitude (360° ou mais)</b> . Perna livre na horizontal, o joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente <b>ou Pivot em passe (360° ou mais) Perna livre flexionada na horizontal. O joelho na horizontal em posição andeor ou andedan tronco na vertical.</b>		
			ou			
						
		<b>BD's livres</b>		dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.		
<b>SERÃO CONTABILIZADAS AS 03 (TRÊS) DIFICULDADES CORPORAIS Obrigatórias AS 03 (TRÊS) DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA COM MAIOR VALOR.</b>						
		<b>Onda Corporal anteroposterior</b> – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts. (Máximo 01)				
<b>S</b>		<b>Combinação de passos de dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts. (mínimo 02)				

	<b>03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados</b> à livre escolha. Valor: 0,10 ptos cada um
	<b>01 combinação de 2 elementos pré-acrobáticos.</b> Valor 0-,20 ptos.
	<b>01 (um) chainé.</b> Valor: 0,10 ptos (máximo 01)

REQUERIMENTOS				
	<b>BD</b> <b>3 + 2</b>		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 ptos.
			1	
			1 (em 1/2 ponta)	
		<b>BD's livres</b>	dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 ptos.	
	<b>SERÃO CONTABILIZADAS AS 03 (TRÊS) DIFICULDADES CORPORAIS exigidas E AS 02(duas) DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA COM MAIOR VALOR.</b>			
		<b>Onda Corporal anteroposterior</b> – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 ptos. (Máximo 01)		
	<b>S</b>	<b>Combinação de passos de dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 ptos. (mínimo 02)		
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um			
<b>R1</b>	01 Risco com 01 rotação (chainé). É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) (Máximo 1) <i>para o grupo B.</i>			
<b>R2</b>	01 Risco com 02 rotações. Código FIG. Não obrigatório. Máximo 01. <i>Para grupo B</i>			
<b>AD</b>	Grupo A - 10 de maior valor. Grupo B - livre			

Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo código de pontuação (COP) para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos aparelho descritos abaixo. Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 ptos para cada elemento ausente.

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA	
	- Salto ou saltito com dupla rotação da corda - Série (mín. 3) de saltitos com passagem por dentro da corda com mudança de direção (além da já exigida como GF)

**Execução artística:** Máx. 1,5

- Ideia Guia: 0,1 ou 0.3 ou 0.5 ou 0.7
- Expressão: 0.1 ou 0.3
- Ondas: 0.2

- Dinamismo: 0.3  
Obs.: Será avaliado junto com as faltas técnicas

## PREMIAÇÃO:

- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 6º lugar (medalhas).
- **Individual Geral:** Soma das duas provas do 1º ao 6º lugar.
- **Medalhas de participação para as ginastas não premiadas.**


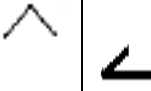
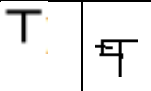
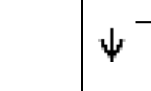
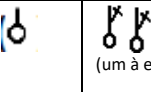




## INFANTIL: INDIVIDUAIS







IDADE: 11 e 12 anos

PROVAS:


- Nível 1, 2 e ELITE: **Mãos Livres e Maças**

## ELITE




REQUERIMENTOS			
	BD 4+3		<b>Grand ecart em círculo.</b> Preparação em <i>chassé</i> e saltar com afastamento das duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixa. Tronco na vertical.
			<b>Equilíbrio em círculo em releve.</b> Perna livre elevada atrás, próxima a cabeça, em posição de grand ecart com joelho flexionado, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos.
			<b>Perna livre atrás em grand ecart</b> , tronco na horizontal ou mais baixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
			<b>Perna livre com ajuda em posição de grand ecart</b> (360° ou mais). OU Perna Livre estendida em 180° a frente OU ao lado. Tronco alinhado. OU perna livre atrás com ajuda em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados.
			<b>Ilusion(360°) com tronco flexionado a frente</b>
		<b>BD's livres</b>	dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
<b>SERÃO CONTABILIZADAS AS 04 (quatro) DIFICULDADES CORPORAIS OBRIGATÓRIAS E AS 02 (duas) DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA COM MAIOR VALOR MAIS 01 ILUSION.</b>			
	<b>Onda Corporal Lateral – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 ptos (máximo 01).</b>		
<b>S</b>	<b>Combinação de passos de dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música – Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30pts. (mínimo 02)		
	02 elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor 0,10 pts cada um (máximo 02)		
	01 combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor 0,30 ptos(máximo 1)		
	01 (uma) combinação de 02 (dois) chainés consecutivos. Valor: 0,20 ptos (máximo 01 combinação)		





































REQUERIMENTOS				
	BD		1	
	3+3		1	
			1 (em ½ ponta)	
		<b>BD's livres</b>	dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.	
	<p><b>SERÃO CONTABILIZADAS AS 03 (três) DIFICULDADES CORPORAIS EXIGIDAS E AS 03 (três) DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA COM MAIOR VALOR.</b></p> <p><b>OBS.: Dentre as BDs escolhidas 01 (uma) deverá estar prevista na tabela de BDs obrigatórias de Mãos Livres. Caso a escolha seja pela BD de perna livre acima em posição de grand ecart, tronco na horizontal ou mais baixo sem ajuda, poderá ser em releve.</b></p>			
	<b>Onda Corporal Lateral</b> – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 1).			
<b>S</b>	<b>Combinação de passos de dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música – Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30pts. (mínimo 02)			
	Dois elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor 0,10 pts para cada um.			
<b>R2</b>	<b>02 Elementos dinâmico de rotação com 02 rotações (código FIG) (ver bases) <i>para o Grupo B</i></b>			
<b>AD</b>	Grupo A – 10 de maior valor. Grupo B - livre			







Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo CoP para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos do aparelho descritos abaixo. Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 pts para cada elemento ausente.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Molinete (diferente do já exigido como GF)</li> <li>- Pequenos lançamentos das 2 maçãs desconectadas (diferente do já exigido como GF). Obs.: Caso o pequeno lançamento das 2 maçãs exigido pelo GF seja executado simultaneamente e na mesma direção, o outro deverá ser executado de forma alternada ou em diferentes direções.</li> </ul>
---	---

### Nível 1 e 2:


REQUERIMENTOS			
		<b>ou</b> 	<p><b>Grand ecart.</b> Preparação em <i>chassé</i> e saltar com afastamento das duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixa. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical</p> <p>OU</p> <p><b>Grand ecart em círculo.</b> Preparação em <i>chassé</i> e saltar com afastamento das duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixa. Tronco na vertical.</p>

	<b>BD</b> <b>3+3</b>			<b>Perna Livre em posição lateral com ajuda.</b> Manter no mínimo 2 segundos. Pode ser pé plano ou releve. OU <b>Equilíbrio em círculo em releve.</b> Perna livre elevada atrás, próxima a cabeça, em posição de grand ecart com joelho flexionado, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos. OU <b>Perna livre atrás em grand ecart</b> , tronco na horizontal ou mais baixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
			<b>Ou</b>	
			 <b>Ou</b>	
			  	
			                      	<b>Perna livre com ajuda em posição de grand ecart</b> (360° ou mais). OU Perna Livre estendida em 180° a frente OU ao lado. Tronco alinhado. OU perna livre atrás com ajuda em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados. OU Pivot em passé (360° ou mais). Perna flexionada, joelho na altura horizontal, tronco na vertical.
				Ilusion (360°) com tronco flexionado a frente (opcional)
		<b>BD's livres</b>		dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
<b>SERÃO CONTABILIZADAS AS 03 (três) DIFICULDADES CORPORAIS OBRIGATÓRIAS E AS 03 (três) DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA COM MAIOR VALOR MAIS 01 ILUSION.9OPCIONAL)</b>				
			<b>Onda Corporal Lateral – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pto (máximo 01).</b>	
	<b>S</b>	<b>Combinação de passos de dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música – Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30pts. (mínimo 02)		
		02 elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor 0,10 pts cada um (máximo 02)		
		01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. (máximo 01)		
		01 (uma) combinação de 02 (dois) chainés consecutivos. Valor: 0,20 pto (máximo 01 combinação)		

<b>REQUERIMENTOS</b>				
	<b>BD</b> <b>4+2</b>		<b>1</b>	04 (QUATRO) dificuldades corporais, com valor máximo de 0,50 pts.
			<b>1</b>	
			<b>1</b>	
			<b>1 (em ½ ponta)</b>	
		<b>BD's livres</b>		dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
<b>SERÃO CONTABILIZADAS AS 04 (QUATRO) DIFICULDADES CORPORAIS EXIGIDAS E AS 02 (duas) DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA COM MAIOR VALOR.</b>				
			<b>Onda Corporal Lateral – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pto (máximo 1).</b>	
	<b>S</b>	<b>Combinação de passos de dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música – Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30pts. (mínimo 02)		
		Dois elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor 0,10 pto para cada um.		
	<b>R2</b>	<b>02 Riscos – obrigatoriamente 01 R2 (chainé + outra rotação) e opcionalmente 01 R2 (rotações livres)</b>		
	<b>AD</b>	Grupo A – 10 de maior valor. Grupo B - livre		

Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo CoP para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos do aparelho descritos abaixo. Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 pto para cada elemento ausente.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Molinete (diferente do já exigido como GF)</li> <li>- Pequenos lançamentos das 2 maçãs desconectadas (diferente do já exigido como GF). Obs.: Caso o pequeno lançamento das 2 maçãs exigido pelo GF seja executado simultaneamente e na mesma direção, o outro deverá ser executado de forma alternada ou em diferentes direções.</li> </ul>
---	---

**Execução artística:** Máx. 1,5

- Ideia Guia: 0,1 ou 0.3 ou 0.5 ou 0.7
  - Expressão: 0.1 ou 0.3
  - Ondas: 0.2
  - Dinamismo: 0.3
- Obs.: Será avaliado junto com as faltas técnicas

### PREMIAÇÃO:

- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 6º lugar (medalhas).
- **Individual Geral:** Soma das duas provas do 1º ao 6º lugar.
- **Medalhas de participação para as ginastas não premiadas.**

## JUVENIL: INDIVIDUAIS


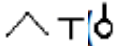
**IDADE:** 13 a 15 anos

**PROVAS:**


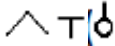
- Nível 1, 2 e ELITE: **Bola e Maças**

É permitido música com palavras apenas para uma prova.

### Níveis ELITE

			
DIFICULDADE			
<b>Dificuldade corporal</b> <b>Mín. 3/Máx. 7</b>  Mín. 1 pivot (360°) em ½ ponta	<b>Combinações de passos de dança</b> Mín. 2  <b>S</b>	<b>Elementos Dinâmicos de Rotação</b> Máx. 4 <i>para o Grupo B</i>  <b>R</b>	<b>Dificuldade de aparelho</b> Grupo A - 10 de maior valor. Grupo B - livre  <b>AD</b>

## Nível 1 e 2:

			
DIFICULDADE			
Dificuldade corporal <b>Mín. 3/Máx. 7</b>  Mín. 1 pivot (360°) em ½ ponta	Combinações de passos de dança Mín. 2 <b>S</b>	Elementos Dinâmicos de Rotação Mín. 1 - Máx. 4 <i>para o Grupo B</i> <b>R</b>	Dificuldade de aparelho Mín 01 Grupo A - 10 de maior valor. Grupo B - livre <b>AD</b>

- Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 07 (sete).
- Serão contabilizadas as 07 dificuldades corporais com maior valor.
- Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo 01 elemento de cada.
- Obrigatório no mínimo 01 (um) pivot 360° em ½ ponta como elemento de rotação.
- Combinações de Passos de dança = mínimo de 2 = valor 0,30.
- Elementos Dinâmicos com Rotação: Mínimo 01 - **máximo 4**
- Dificuldade de aparelho (AD): **Grupo A – 10 de maior valor/Grupo B - livre**  
Penalidade: 0,30 por ausência do pivot obrigatório.

**Execução artística:** Máx. 1,5

- Ideia Guia: 0,1 ou 0.3 ou 0.5 ou 0.7
  - Expressão: 0.1 ou 0.3
  - Ondas: 0.2
  - Dinamismo: 0.3
- Obs.: Será avaliado junto com as faltas técnicas

### PREMIAÇÃO:

- Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 6º lugar (medalhas).
- Individual Geral:** Soma das duas provas do 1º ao 6º lugar.
- Medalhas de participação para as ginastas não premiadas.**

## ADULTO: INDIVIDUAIS

**IDADE:** a partir de 16 anos


**PROVAS:**

- Nível 1, 2 e ELITE: **Bola e FITA**


É permitido música com palavras apenas para uma prova.

## ELITE



DIFICULDADE			
Dificuldade corporal <b>Mín. 3/Máx. 9</b>  Mín. 1 pivot (360°) em ½ ponta	Combinações de passos de dança Mín. 1  <b>S</b>	Elementos Dinâmicos de Rotação Mín. 1 - Máx. 5 <i>para o Grupo B</i>  <b>R</b>	Dificuldade de aparelho Mín. 1 Grupo A - 10 de maior valor. Grupo B - livre  <b>AD</b>

### Nível 1 e 2:

DIFICULDADE			
Dificuldade corporal <b>Mín. 3/Máx. 7</b>  Mín. 1 pivot (360°) em ½ ponta	Combinações de passos de dança Mín. 1  <b>S</b>	Elementos Dinâmicos de Rotação Mín. 1 - Máx. 5 <i>para o Grupo B</i>  <b>R</b>	Dificuldade de aparelho Mín. 1 Grupo A - 10 de maior valor. Grupo B - livre  <b>AD</b>

- Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 09 (nove).
- Serão contabilizadas as 09 dificuldades corporais com maior valor.
- Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo 01 elemento de cada.
- Obrigatório no mínimo 01 (um) pivot 360° em ½ ponta como elemento de rotação.
- Combinações de Passos de dança = mínimo de 1 = valor 0,30.
- Elementos Dinâmicos com Rotação: mínimo 1 - **máximo 5**
- Dificuldade de aparelho (AD): Mínimo 1 - **Grupo A - 10 de maior valor/Grupo B - Livre**  
Penalidade: 0,30 por ausência do pivot obrigatório.

### Execução artística: Máx. 1,5

- Ideia Guia: 0,1 ou 0.3 ou 0.5 ou 0.7
  - Expressão: 0.1 ou 0.3
  - Ondas: 0.2
  - Dinamismo: 0.3
- Obs.: Será avaliado junto com as faltas técnicas

### PREMIAÇÃO:

- Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 6º lugar (medalhas).
- Individual Geral:** Soma das duas provas do 1º ao 6º lugar.
- Medalhas de participação para as ginastas não premiadas.**

**OBSERVAÇÃO:** Os casos omissos serão resolvidos pelo Comitê Técnico da FPG.

**COMITÊ TÉCNICO GR/FPG/2021.**

