



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## TROFÉU SÃO PAULO ON-LINE – 2021 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### REGULAMENTO GERAL

#### OBJETIVOS:

- Difundir a modalidade Ginástica Artística, incentivando sua prática em diversas faixas etárias e níveis de habilidade - visando a massificação, seguindo as regras estabelecidas no regulamento,
- Orientar os profissionais dando diretrizes para o desenvolvimento e evolução técnica na preparação de ginastas iniciantes.
- Tentar manter a prática de competições e apresentações em situações especiais, como essa de pandemia.

#### INSCRIÇÕES:

As inscrições deverão ser realizadas até a data constante no calendário da FPG, mediante o GERENCIADOR. (<http://sp.sisgefe.com.br:7080/clube/>).

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 úteis, com os valores calculados conforme o código de taxas da FPG.

- E-mail: [ga@fpginastica.com.br](mailto:ga@fpginastica.com.br)

As ginastas serão divididas nas seguintes categorias:

#### CATEGORIA:

	Idade	Nível
Mirim	7 e 8 anos (2014 e 2013)	C e B
Pré-Infantil	9 e 10 anos (2012 e 2011)	C, B ou A
Infantil	11 e 12 anos (2010 e 2009)	C, B ou A
Juvenil	13 a 15 anos (2008/2007/2006)	C, B ou A
Adulto	16 anos ou + (A partir 2005)	C, B ou A



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

- Não existem restrições quanto a opção de nível na primeira participação.

## **OBS:**

- A avaliação será a distância através da plataforma zoom obedecendo os horários estabelecidos no programa.
- Cada ginasta se apresentará no local que tem disponível.
- É de responsabilidade de técnico a gravação da apresentação de sua ginasta, para consultas futuras ou em caso de pane técnica.

## **PREMIAÇÃO:**

Todas as ginastas receberão medalhas de participação.

## **TROFÉU MASSIFICAÇÃO:**

A entidade com maior número de participantes nos níveis C + B receberá o Troféu Massificação FPG.

## **APARELHOS:**

### **Nível C**

- Trave: +/-0,80 m + trampolim para a entrada ou utilização de uma linha no chão.
- Solo: pista de 14 a 16 m, uma reta do solo oficial ou qualquer espaço disponível que permita a movimentação e filmagem

### **Nível B**

- Trave: +/-0,80 m + trampolim para a entrada ou utilização de uma linha no chão.
- Solo: pista de 14 a 16 m, uma reta do solo oficial ou qualquer espaço disponível que permita a movimentação e filmagem

### **Nível A**

- Salto: Espaço que permita a realização do exercício proposto e filmagem.
- Paralela: Espaço que permita a realização do exercício proposto e filmagem.
- Trave: +/-0,80 m + trampolim para a entrada ou utilização de uma linha no chão.
- Solo: pista de 14 a 16m, uma reta do solo oficial ou qualquer espaço disponível que permita a movimentação e filmagem.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## NÍVEL C

### TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nota D = 5,00 pontos

Apresentação Artística = 1.00 ponto

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios. Como alternativa ao aparelho trave pode ser utilizada a marcação de uma linha o solo.

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO

ELEMENTOS	VALOR
<ul style="list-style-type: none"><li>Entrada na lateral da trave( linha no chão) à posição grupada e subida a posição fundamental</li></ul>	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Equilíbrio facial (avião - 2 “) finalizando no afundo”.</li></ul>	1,00 p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Salto galope seguido de salto estendido</li></ul>	0,40p+0,40p. (ligação 0,20p.)
<ul style="list-style-type: none"><li>Preparação de Giro + passagem pelo passe na ½ ponta e finalização com a perna do passe a frente</li></ul>	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Posição em “L”/Penché (apoio das mãos na trave e elevação de uma das pernas acima estendendo a perna de apoio) – esta é uma posição de preparação para parada de mãos.</li></ul>	1,00p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Saída na ponta da trave, com salto em afastamento lateral das pernas ou</li><li>Saída na ponta da trave, com salto grupado</li></ul>	1,00 p.

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Coreografia criativa com no mínimo 2 (duas) e no máximo 4 (quatro) posições sendo 1(uma) delas com passagem utilizando a trave na lateral e 1 (uma) delas com deslocamento para trás.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Apresentação Artística = 1,00p.

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO

ELEMENTOS	VALOR
• Posição inicial: livre	
• Equilíbrio facial (avião - 2 ") finalizando no afundo.	0.50p.
• Preparação de giro, passe na ½ ponta + finalização com a perna do passe a frente	0,50 p.
• Salto galope + Salto grupado.	0.50p. + 0.50p.
• Parada de mãos finalizando em afundo.	0,50 p.
• Ponte (deitar e mostrar a posição da ponte) (2")	0,50 p.
• Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoa)	0,50 p.
• Reversão lateral/Estrela	0.50p.
• Uma posição de flexibilidade de pernas (2") :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180º ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente	1.00p.

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

### Apresentação Artística

Coreografia criativa com no mínimo 4 (quatro) e no máximo 8 (oito) posições (poses) sendo 1 (uma) delas realizada tocando o tronco no solo - Valor: 1,00p



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## NÍVEL B

### TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nota D = 5.00 pontos.

Apresentação Artística = 1,00p.

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios. Como alternativa ao aparelho trave pode ser utilizada uma linha no solo.

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO

ELEMENTOS	VALOR
• Entrada na lateral da trave( linha no chão) à posição grupada	0,50 p.
• Esquadro	0,50 p
• Salto galope + salto grupado	0,50p
• Equilíbrio facial (avião – 2”) finalizando no afundo.	0,50 p.
• Salto iniciação ao espacate/split (elevação da perna a frente 90° e salto ao apoio da perna da frente, elevando a perna atrás a no mín. 45°	0,50 p.
• Preparação de Giro, Passê segurando 2” e finalização	0.50p.
• Parada de mãos finalizando no afundo	1.00 p.
• Saída : rodante na ponta da trave. Ou salto afastado	1,00 p

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

### Apresentação Artística

Coreografia criativa com no mínimo 4 (quatro) e no máximo 8 (oito) posições (poses) sendo 1(uma) delas com passagem utilizando a trave na lateral e 1 (uma) delas com deslocamento para trás - Valor: 1,00p.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Apresentação Artística = 1,00p.

Nota E = 10.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO

ELEMENTOS	VALOR
• Pose inicial livre	
• Equilíbrio facial (avião - 2") finalizando no afundo	0.50p.
• Rodante + salto estendido	0.70+0,30
• Parada de mãos finalizando em afundo	1,00 p.
• Chasse, Salto espacate/split com afastamento ântero-posterior 135° + salto tesoura ou salto galope com ½ giro	0,50+0,50
• Reversão lenta para trás – ponte para trás ou • Descida na ponte para trás	1.00p ou 0,50p..
• ½ giro sobre 1 dos pés	0.50p.

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

### Apresentação Artística

Coreografia criativa com no mínimo 4 (quatro) e no máximo 8 (oito) posições (poses) sendo 1(uma) delas com passagem utilizando a trave na lateral e 1 (uma) delas com deslocamento para trás - Valor: 1,00p.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## NÍVEL A

### SALTO

Realizar o movimento 2 vezes

SALTO	VALOR
Repulsão de ombros ( parada tum-tum )	Nota D = 5,00 p. Nota E = 10.00p.

### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nota D: 5,00 pontos

Nota E: 10,00

Elementos obrigatórios.

ELEMENTOS	VALOR
• Esquadro unido 5" (balanço com pernas unidas)	2.00p.
• Prancha facial manter 10" (giro de oitava)	1,00 p.
• Realizar a posição grupada (grupadinho).	1,00 p.
• Canoinha em decúbito dorsal e ventral 10" cada	1,00 p.

### TRAVE

Nota D = 5.00 pontos.

Apresentação Artística = 1,00p.

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios. Como alternativa ao aparelho trave pode ser utilizado uma linha no solo.

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO E 10 (DEZ) SEGUNDOS



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

ELEMENTOS	VALOR
<ul style="list-style-type: none"><li>Entrada na lateral da trave( linha no chão) à posição grupada esquadro livre em afastamento lateral das pernas</li></ul>	0.50p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Salto em afastamento ântero-posterior das pernas a 135º com impulso em 1 dos pés + salto grupado</li></ul>	0.40+0.40 (ligação 0,20p.)
<ul style="list-style-type: none"><li>Parada de mãos no sentido longitudinal da trave, finalizando no afundo</li></ul>	1,00 p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Equilíbrio sobre um dos pés, perna trás ou lado acima de 135º 2”</li></ul>	0.20p.
<ul style="list-style-type: none"><li>½ giro sobre 1 dos pés passando pelo passe</li></ul>	0,30p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Reversão lateral/Estrela finalizando no afundo.</li></ul>	1,00 p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Saída: Reversão para frente ou Rodante</li></ul>	1,00

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

## Apresentação Artística

Coreografia criativa com no mínimo 4 (quatro) e no máximo 8 (oito) posições (poses) sendo 1 (uma) delas uma passagem do tronco pela trave - Valor: 1,00p.





# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Apresentação Artística = 1,00p.

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO E 10 (DEZ) SEGUNDOS

ELEMENTOS	VALOR
<ul style="list-style-type: none"><li>Parada na força subindo com afastamento lateral das pernas, com apoio dos pés descida livre ou</li></ul>	0.10 p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Parada na força do esquadro afastado livre unindo na parada de mãos</li></ul>	0,50p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Salto em afastamento lateral com impulso nos 2 pés – jump</li></ul>	0.40p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Rodante + salto estendido</li><li>Ou Elementos sem o apoio das mãos (estrela sem mãos ou reversão sem mãos)</li></ul>	1,00p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Sequencia de Dança sendo um deles - Salto em grande afastamento ântero- posterior das pernas -180º espacate/split</li></ul>	0.50+0.50
<ul style="list-style-type: none"><li>Ponte para trás finalizando no afundo</li></ul>	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none"><li>1/1 giro de 360º sobre um dos pés</li></ul>	0.50p.
<ul style="list-style-type: none"><li>Reversão para frente finalizando com pernas unidas ou afastadas</li></ul>	1,00

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

### Apresentação Artística

- Coreografia criativa com no mínimo 4 (quatro) e no máximo 8 (oito) posições (poses) sendo 1 (uma) delas uma passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade ântero- posterior ou lateral das pernas - Valor: 1,00p.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)



# **FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA**

## **TROFÉU SÃO PAULO – 2021 - GAF**



# **FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA**

## **TROFÉU SÃO PAULO – 2021 - GAF**



# **FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA**

## **TROFÉU SÃO PAULO – 2021 - GAF**



# **FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA**

## **TROFÉU SÃO PAULO – 2021 - GAF**