



# 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)

1

## TROFÉU SÃO PAULO ON-LINE - 2021 GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

### 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.
- Manter a prática de competições e apresentações na atual situação de restrição de atividades.

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

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

Os ginastas serão divididos nas seguintes categorias:

Categoria	Idade	Nível
Mirim	6 a 8 anos	C e B
Pré-infantil	9 a 10 anos	C, B ou A
Infantil	11 a 12 anos	C, B ou A
Infanto-juvenil	13 a 14 anos	C, B ou A
Juvenil	15 a 17 anos	C, B ou A
Adulto	Acima de 18 anos	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, desde que respeitando o nível da categoria.

## **OBSERVAÇÃO:**

- 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 seu ginasta, para consultas futuras ou em caso de problemas técnicos na transmissão.

## **PREMIAÇÃO:**

Todas os ginastas receberão medalhas de participação.

## **TROFÉU MASSIFICAÇÃO:**

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

## **AValiação:**

Nota final: soma da nota da Banca D (valor Material) + Banca E (apresentação da série = 10.00 p pontos). Observação: os descontos de erros técnicos acordo com o código de pontuação.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

3

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	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	4 ou 5 gavetas, trampolim, sentido transversal

Nível B	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	4 ou 5 gavetas, Mini trampolim ou trampolim, sentido transversal
Barra- Fixa	2,00 m de altura (uso de plinto opcional)

Nível A	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	Mesa de salto com 1,15 m de altura, trampolim ou mini Tramp.
Barra- Fixa	2,20 m de altura

## Series obrigatórias

### SOLO – NÍVEL C

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	0,75
2	Corrida mergulho ao rolamento e salto com meia volta aterrissagem	1,00
3	Rolamento para trás com pernas estendidas e afastadas	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 seg.)	0,50
5	Retornar a posição sentada, unir as pernas e elevação até a posição da vela (2 seg.), rolamento com as pernas afastadas em X	0,50
6	Parada de cabeça (três apoios) (2 seg.), rolamento grupado a rente	1,75
7	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,50
8	Sobre passo estrela lateral seguido de	1,50
9	Estrela lateral e salto com ¼ de volta unindo os pés (em direção do rodante).	1,50

### SALTO - NÍVEL C (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1	Grupado ou afastado direto	10,00
2	Grupado ou afastado em 2 tempos	9,00

**2 saltos valendo a nota do melhor**



# 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 - NÍVEL B

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	0,75
2	Corrida sobre passo rodante e salto estendido, aterrissagem	1,00
3	Rolamento para trás com cotovelos estendidos, joelhos estendidos e pernas afastadas.	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 segundos)	0,50
5	Retornar a posição sentada, união das pernas e elevação até a posição da vela (2 segundos), rolamento ao esquadro e elevação do quadril com as pernas afastadas X	1,00
6	Parada de cabeça (três apoios) (2 segundos), rolamento grupado a frente	1,50
7	Salto com uma pirueta completa e aterrissagem	0,75
8	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,50
9	Corrida sobre passo reversão com as pernas afastadas, salto unindo as pernas a posição fundamental.	2,00

## SALTO - NÍVEL B (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1	Reversão (mini- tramp ou trampolim)	10,00
2	Grupado ou afastado direto	9,00

**2 saltos valendo a nota do melhor**

## BARRA FIXA - NÍVEL B

Parte	Elemento	Valor
1	Subida em oitava no impulso	2,00
2	Lançamento atrás	1,00
3	Giro de quadril	3,00
4	Descer a frente (sublançamento) balanço para trás	1,50
5	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6	Solta a barra atrás (com ombros na altura horizontal da barra) a Posição Fundamental	1,00



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA <sup>5</sup>

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 - NÍVEL A

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	1,00
2	Corrida sobre passo rodante, flic flac e salto estendido, aterrissagem	2,00
3	Rolamento para trás com cotovelos estendidos, joelhos estendidos e pernas afastadas	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 seg.)	0,50
5	Esquadro (2 seg.) elevação do quadril, sem os pés tocarem o chão até apoio dos pés unidos no solo, levantar-se a posição fundamental	1,50
6	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,00
8	Salto com uma pirueta completa e aterrissagem	1,00
9	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto estendido a posição fundamental.	2,00

## SALTO – NÍVEL A (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1.	Reversão com o trampolim	10,00
2.	Reversão com mini- tramp	9,00
3.	Grupado direto	8,00

**2 saltos valendo a nota do melhor**

## BARRA FIXA – NÍVEL A

Parte	Elemento	Valor
1	Subida em oitava na força	2,00
2	Lançamento atrás (pés na altura horizontal da barra)	0,50
3	Giro de Quadril	1,00
4	Descer à frente (sublançamento) balanço para trás	1,00
5	Balanço para frente com ½ cambio a tomada mista	1,50
6	Balanço para frente na tomada mista	1,00
7	Balanço para trás com troca da mão para tomada dorsal	1,00
8	Balanço para frente, Balanço para trás	1,00
9	Soltar a barra atrás (com ombros na altura horizontal da barra) a posição fundamental.	1,00