



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

## ***COPA SÃO PAULO DE GINÁSTICA RÍTMICA NÍVEL III ONLINE 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, para 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.

**Nível 3** – participam as ginastas iniciantes e as ginastas que não atingiram o nível técnico determinado pelo CT/FPG para o nível II 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 (2005).

### **GRUPOS:**

- A competição online ocorrerá em dois grupos:
  - **Grupo A:**
    - Espaço Adaptado - máximo: 3x3m.
    - Tempo máximo: 1' (um minuto).

- Os saltos deverão ser com saída de 2 (dois) pés.
  - Os médios e grandes lançamentos não serão contabilizados.
  - AD's: serão contabilizados até o valor TOTAL MÁXIMO de 1,50 pontos.
- **Grupo B:**
    - Espaço de sala de treinamento 6x6m até 9x9m.
    - Tempo máximo: 1' (um minuto).
    - AD's: serão contabilizados até o valor TOTAL MÁXIMO de 1,50 pontos
    - Risco: máximo 1 (um) (base + critérios)

## 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.

## REGULAMENTO ESPECÍFICO

### PRÉ-INFANTIL:

#### INDIVIDUAIS

**IDADE:** 09 e 10 anos

**PROVAS:** Mãos Livres.

**DURAÇÃO:** 50" a 1'

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

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

**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.

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

D1	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 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)

### ▪ 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

### Faltas Técnicas:

Seguem as normas conforme o Código de Pontuação FIG.

## INFANTIL:

**IDADE:** 11 e 12 anos

**PROVAS:** Mãos Livres

**DURAÇÃO:** 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

**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.

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

D1	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 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 1 chainé)

▪ **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

**Faltas Técnicas:**

Seguem as normas conforme o Código de Pontuação FIG.

## JUVENIL:

**IDADE:** 13 a 15 anos

**PROVAS:** **MÃOS LIVRES e BOLA**

**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 2,70 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 BOLA: Duração de 50" a 1' - GRUPO A**

Dificuldade: **Valor máximo de 3,80 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) Dificuldades com aparelho (AD's) = valor máximo de 1,50
- e) Cada Elemento Aparelho Fundamental deverá aparecer pelo menos 01 vez

## Exercício de BOLA: Duração de 50" a 1' - GRUPO B

Dificuldade: Valor máximo de 4,20 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) = valor máximo de 1,50
- 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

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)

<b>Aparelho</b>		
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  (somente para o GRUPO B)
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

▪ **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

**Faltas Técnicas:**

Seguem as normas conforme o Código de Pontuação FIG.

**ADULTO:**

**IDADE:** a partir de 16 anos

**PROVAS:** **MÃOS LIVRES e BOLA**

**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 2,70 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 BOLA: Duração de 50" a 1' - GRUPO A**

Dificuldade: **Valor máximo de 3,80 pontos**

- d) Dificuldade Corporal máximo de 1 de cada grupo (salto, equilíbrio, rotação) valor **0,50** máximo cada.
- e) Mínimo de 2 passos de dança = valor de 0,30 cada
- f) Obrigatório 2 ondas executadas de formas diferentes = valor de 0,10 cada.
- d) Dificuldades com aparelho (AD's) = valor máximo de 1,50
- e) Cada Elemento Aparelho Fundamental deverá aparecer pelo menos 01 vez

### **Exercício de BOLA: Duração de 50" a 1' - GRUPO B**

Dificuldade: **Valor máximo de 4,20 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) = valor máximo de 1,50
- 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

<b>Mãos Livres</b>		
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)
<b>Aparelho</b>		
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  (somente para o GRUPO B)
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

### ▪ 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

## **Faltas Técnicas:**

Seguem as normas conforme o Código de Pontuação FIG.

## **PREMIAÇÃO:**

- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 6º lugar (medalhas).
- **Individual Geral:** Somente para Juvenil e Adulto, a 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.***