



# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

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

## ANEXO - JO PROGRAM

### Níveis 5-6

#### Informações Gerais

No Nível 5, pares e grupos executam um exercício combinado. O exercício combinado contém habilidades estáticas (manutenções estáticas), habilidades dinâmicas (com voos), e elementos individuais (coreografia e elementos de tumbling).

Exercícios do Nível 5 consistem em habilidades obrigatórias juntamente com música obrigatória. A música é atribuída para cada evento.

A duração máxima do exercício para os Níveis 6 é 2:45. Se ultrapassado a tolerância de 2" são penalizados em -0.3.

Variações estilísticas das habilidades obrigatórias é permitida desde que não mudem a característica da habilidade. Essa indulgência refere-se principalmente às paradas de mãos, para os quais as pernas podem estar unidas, em abertura, carpada, stag (meia abertura), ou duplo stag (Gancho), mas não devem estar na mexicana, hiper mexicana, prancha reversa, ou posição de iogue. Quando estes tipos de paradas forem solicitadas, uma posição específica da perna é requerida e deve ser executada (ex. espacto frontal). Em uma habilidade de um par/grupo para a qual a posição mexicana é realizada, a variação da perna é permitida, como uma perna flexionada. Nas habilidades dos Níveis 5, o apoio na mexicana é permitido em qualquer lugar da cintura/quadril da parte superior do tronco do top; não é permitido apoiar nas pernas ou coxas.

### DIFICULDADE

O máximo de dificuldade possível é nota 10.0. O Juiz de Dificuldade (JD) reduz da nota de dificuldade o valor de qualquer habilidade que não seja creditado. Se a habilidade incorreta for realizada em um exercício, nenhum requerimento específico ou dificuldade será creditada; o crédito pela habilidade perdida é deduzido. Penalidades por falta de tempo não serão aplicadas para as habilidades perdidas, mas devem ser aplicadas para as habilidades que foram executadas.

Se uma habilidade de par/grupo ou elemento individual é suportado (assistência física pelo técnico ou de um terceiro não incluso no par/grupo) por qualquer razão, uma dedução de 1.0 será aplicado pelo CPJ e a habilidade não receberá crédito de dificuldade. Portanto, essa habilidade não pode ser usada para cumprir requerimentos especiais. Assistência técnica pode trazer um impacto negativo na nota artística, pois afeta na qualidade da série.

Deduções do CPJ e JD são aplicadas na nota de dificuldade para determinar ajustes na nota de dificuldade.

As manutenções estáticas requeridas nas habilidades estáticas de pares e pirâmides de grupos masculinos e femininos no Nível 5 são de 3". A penalidade por pouca manutenção é de -0.3 por segundo para todos os níveis. Se uma manutenção estática de par/grupo é tentada, mas não completada ou é mantida menos de 1", não é creditado e uma penalidade é aplicada pelo JE de -0.5 por habilidade incompleta ou -1.0 por queda. Uma penalidade máxima por falta de tempo de -0.9 é aplicada pelo JD.

Nos pares, algumas habilidades estáticas requerem motion do base e, em grupos, algumas habilidades são transitórias, o que significa que há motion do base e/ou intermediário. Estas habilidades requerem uma manutenção estática de 3" na posição final. A manutenção estática é requerida antes do motion para algumas habilidades obrigatórias nos Níveis 5. Os requisitos de manutenções estáticas são anotados no desenho e nas descrições das habilidades. A penalidade por pouca manutenção em qualquer parte da habilidade é de -0.3 por segundo, dedução realizada pelo JD da nota de dificuldade.

Se uma habilidade é iniciada e não completada, haverá uma dedução de -0.3 por segundo na manutenção estática e/ou exercício incompleto, até uma dedução máxima de -0,9. Exemplos de falta de tempo por habilidades que requerem 1" de manutenção para 3" de manutenção estão listados abaixo:



# 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. Se um par/grupo tentar uma habilidade, mas não concluir, não mantendo parte da habilidade, a penalidade máxima por falta de tempo é de -0.9. O par/grupo perderá o valor da dificuldade da habilidade.
2. Se a manutenção de 1" é feita, mas a manutenção de 3" não for concluída, uma penalidade de falta de tempo de -0.9 será aplicada e o par/grupo perde o valor da dificuldade.
3. Se a manutenção de 1" não é feita, mas apenas 1" da manutenção de 3" for concluída, uma penalidade de falta de tempo de -0.9 será aplicada e o par/grupo recebe o valor de dificuldade.
4. Se a manutenção de 1" não é feita, mas 3" da manutenção de 3" for concluída, há uma penalidade de falta de tempo de -0.3. Dificuldade é creditada.

No Nível 5, a penalização por falta de tempo é aplicada somente nas habilidades estáticas para pares e grupos, e não para elemento individual. Elementos individuais devem ser mantidos por 2", conforme indicado nos desenhos dos elementos. Se um ou mais parceiros manter menos de 2" o elemento, o crédito do elemento serão perdidos, mas nenhuma falta de tempo será aplicada.

No Nível 5, a aterrissagem para TODOS os elementos dinâmicos deve ser auxiliada. Isto inclui desmontes e aterrissagem de elementos dinâmicos (dinâmicos puros), como mortal grupado acima da cabeça. Uma dedução de -0.5 é dada se a aterrissagem não for auxiliada por pelo menos 1 base.

## **EXECUÇÃO**

O máximo da nota de execução é 10.0. Deduções por erro de execução são aplicadas na nota máxima. Os Juízes de Execução podem aplicar até -1.0 de deduções de execução em elementos individuais *no total*. As deduções de execução estão listadas na Tabela de Faltas Técnicas na seção Critérios de Julgamento deste documento.

## **ARTÍSTICA**

O máximo da nota artística é 10.0; o mínimo da nota é 5.0. Nos Níveis 5-6, nenhuma nota artística é dada; par/grupo somente recebem a Nota de Execução e Nota de Dificuldade.

## **NOTA FINAL**

A nota final é a soma da *nota de dificuldade ajustada* mais a *média da nota de execução*.

- Nota Final = média da execução multiplicada por 2 + dificuldade – penalidades do CPJ/JD
- A Dificuldade Máxima é 10.0 se todas as habilidades e linhas (rows) são executadas. Os Níveis 5 e 6 não recebem nota artística. *Deduções de parcerias não serão aplicadas.*



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

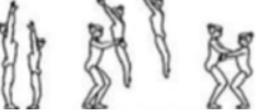
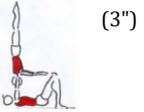
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

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 5 – Par Feminino

<p><b>ID = I1</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambas frente a frente executam um avião, de mãos dadas. Manter 2". A perna elevada não precisa ser na horizontal para crédito. No entanto, se estiver abaixo, deduções de execução serão aplicadas.</p>
<p><b>ID = D1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O Base forma uma posição de inclinação com as mãos para os dedos do pé do top. O Top coloca as mãos nos ombros da base e um pé nas mãos da base. O Top salta, estendendo as pernas, enquanto a base se eleva para realizar o salto estendido. A base auxilia a aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo para crédito do valor; no entanto, deduções de execução de amplitude serão aplicadas.</p>
<p><b>ID = B1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>A base se ajoelha e senta-se nos calcanhares, com a face para frente. O Top, em pé ao lado do base, executa o início da estrela até o encaixe da parada de mãos (de frente para a base). Manter 3".</p>
<p><b>ID = B2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Com o auxílio do base na cintura ou sob os joelhos durante o motion e na manutenção do top, o Top pressiona os joelhos da base para o encaixe do esquadro afastado ou unido por 3".</p>
<p><b>ID = I2</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos os parceiros se deitam e executam a ponte com as pernas estendidas. Os pés devem estar unidos ou separados. Os atletas devem mostrar controle. Manter 2".</p>
<p><b>ID = D2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>A base segura a top na cintura e a eleva para cima. A base auxilia na aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo para crédito do valor; no entanto, deduções de execução de amplitude serão aplicadas.</p>
<p><b>ID = B3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top apoia os ombros nas mãos da base e coloca as mãos nos joelhos da base. O top pode pular ou pressionar para executar o encaixe. Manter 3".</p>
<p><b>ID = D3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top sobe nos joelhos da base de costas ou de lado e salta para estender o corpo no desmonte. A base levanta quando o top salta para auxiliar a aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam. Voo mínimo para receber o crédito; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p><b>ID = I3</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos os parceiros executam 2 estrelas em seguida. A primeira termina na lateral e a segunda em afundo.</p>
<p><b>ID = D4</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>A base está deitada. O Top está de costas para a base e apoia o quadril nos pés da base, a base segura nas mãos ou ombros do top para passar o top para o outro lado terminando em pé.</p>
<p><b>ID = B4</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>A top se inclina para segurar nos joelhos da base e as pernas serão erguidas pelas mãos da base. Mantém 3" e executa um rolamento a frente. As duas terminam no chão.</p>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

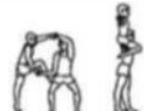
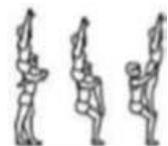
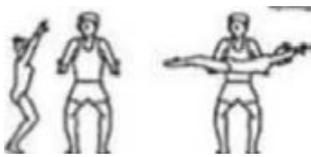
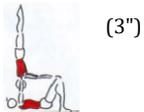
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

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 5 – Par Masculino

<p><b>ID = I1</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos frente à frente, executar um avião. Manter 2". A perna elevada não precisa ser na horizontal para crédito. No entanto, se estiver abaixo, deduções de execução serão aplicadas.</p>
<p><b>ID = B1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O Top sobe até os ombros da base e senta-se. Solte e mantenha os braços estendidos para o lado. Manter 3".</p>
<p><b>ID = B2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>A base segura as pernas do top e auxilia a descida do top até ficar nos joelhos do base, de frente para o mesmo lado. O base suporta a parte superior da cintura enquanto o top está apoiado nos joelhos. Manter 3".</p>
<p><b>ID = I2</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos os parceiros se deitam e executam a ponte com as pernas estendidas. Os pés devem estar unidos ou separados. Os atletas devem mostrar controle.</p>
<p><b>ID = D1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top salta com dois pés para os antebraços do base, na altura do estômago; o top pode correr ou ficar de pé. Deve mostrar controle. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p><b>ID = D2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top inicia deitado com as pernas flexionadas e a cabeça entre os pés da base. O base, segurando as mãos do top ajuda o top a rolar para ficar na posição do arco.</p>
<p><b>ID = B3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top apoia os ombros nas mãos da base e coloca as mãos nos joelhos da base. O top pode pular ou pressionar para executar o encaixe. Manter 3".</p>
<p><b>ID = I3</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos os parceiros executam 2 estrelas em seguida. A primeira termina na lateral e a segunda em afundo.</p>
<p><b>ID = D3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Frente para frente impulsionar salto estendido. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p><b>ID = B4</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top executa um esquadro grupado com uma mão na cabeça do base e a outra na mão. Mantenha a posição 3".</p>
<p><b>ID = D4</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Salto em pé do pitch com aterrissagem auxiliada. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor creditado; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

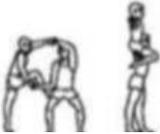
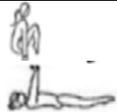
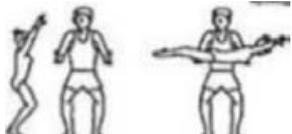
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

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 5 – Par Misto

<p><b>ID = I1</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos frente à frente executar um avião. Manter 2". A perna elevada não precisa ser na horizontal para crédito. No entanto, se estiver abaixo, deduções de execução serão aplicadas.</p>
<p><b>ID = BI</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>A top se senta nos ombros da base. A dupla pode permanecer de mãos dadas com os braços esticados ou encaixada no base como a figura. Manter 3".</p>
<p><b>ID = D1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Ambos frente à frente, a top executa um salto estendido e a base a suporta durante o salto para o encaixe (link). O base pode apoiar nas coxas ou em qualquer lugar do tronco, incluindo a área da cintura e da caixa torácica. O base não deve apoiar nas axilas ou nos braços. As mãos do top não podem tocar a base durante o impulso. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam. O link é obrigatório. A top pode correr ou começar de pé.</p>
<p><b>ID = I2</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos os parceiros se deitam e executam a ponte com as pernas estendidas. Os pés devem estar unidos ou separados. Os atletas devem mostrar controle. Manter 2".</p>
<p><b>ID = B2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>A base se ajoelha e senta-se nos calcanhares, com a face para frente. O Top, em pé ao lado do base, executa o início da estrela até o encaixe da parada de mãos (de frente para a base). Manter 3".</p>
<p><b>ID = B3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Com o auxílio do base na cintura ou sob os joelhos durante o motion e na manutenção do top, o Top pressiona os joelhos da base para o encaixe do esquadro afastado ou unido por 3".</p>
<p><b>ID = D2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top inicia deitado com as pernas flexionadas e a cabeça entre os pés da base. O base, segurando as mãos do top ajuda o top a rolar para ficar na posição do arco.</p>
<p><b>ID = B4</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Com o base deitado no chão, a top realiza um esquadro (grupado, afastado ou carpado) nas mãos do base. Manter 3".</p>
<p><b>ID = I3</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos os parceiros executam 2 estrelas em seguida. A primeira termina na lateral e a segunda em afundo.</p>
<p><b>ID = D3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top salta com dois pés para os antebraços do base, na altura do estômago; o top pode correr ou ficar de pé. Deve mostrar controle. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p><b>ID = D4</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Salto em pé do pitch com aterrissagem auxiliada. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor creditado; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>



# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

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

## Nível 5 – Grupo Feminino

<p>ID = D1 DV = 1.0</p>		<p>As bases estão uma de cada lado da top, de frente para os juízes. Todas de mãos dadas e as bases saúdam com os braços externos. As bases formam posição de duplo pitch. A top sobe nas mãos das bases e, à medida que as bases se elevam, a top realiza um salto estendido. As bases auxiliam na aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p>ID = B1 DV = 1.0</p>		<p>Base na posição de cadeirinha. Top sobe nas coxas da base que está na posição de cadeirinha. Intermediária executa parada de mãos no chão, na frente dos parceiros. Top suporta o intermediário pelos tornozelos. Manter 3".</p>
<p>ID = I1 DV = 0.4</p>		<p>Ambos os parceiros executam 2 estrelas em seguida. A primeira termina na lateral e a segunda em afundo.</p>
<p>ID = D2 DV = 1.0</p>		<p>Bases estão frente a frente. A top correndo ou somente saltando para o antebraço na plataforma. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam. <i>O link tem que ser imediato para D3.</i></p>
<p>ID = D3 DV = 1.0</p>		<p>Bases lançam a top para cima, onde permanece na posição da figura. Voo mínimo para receber o crédito; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p>ID = I2 DV = 0.4</p>		<p>Ambos os parceiros se deitam e executam a ponte com as pernas estendidas. Os pés devem estar unidos ou separados. Os atletas devem mostrar controle</p>
<p>ID = I3 DV = 0.4</p>		<p>Todas juntas de mãos dadas; cada parceira executa um avião. Os aviões podem ser executados em um círculo ou linha. Manter por 2". Os aviões não precisam ser na horizontal para o crédito. No entanto, se os aviões estão abaixo da horizontal, aplicam-se as deduções de execução.</p>
<p>ID = B2 DV = 1.0</p>		<p>A base se deita com os joelhos flexionados e os pés no chão. A top fica sobre o tronco da base, inclina os ombros nas mãos da base e coloca as mãos nos joelhos da base. A top salta ou apoia os pés nos joelhos da base para executar a pose da figura. A intermediária fica na cabeça da base e segura o tornozelo ou pé da top como na figura por 3". A posição das pernas da top e intermediária é opcional.</p>
<p>ID = D4 DV = 1.0</p>		<p>As bases estão na plataforma com o top em cima. As bases executam a flexão das pernas para o movimento de lançamento, o top não se mexe com os braços nas orelhas. <b>Não tem fase de voo</b>, o top pode descer como um degrau para frente sendo auxiliado pelas bases.</p>
<p>ID = B3 DV = 1.0</p>		<p>As bases ficam lado a lado, ajoelhadas sobre um joelho cada. A top executa um esquadro carpado ou afastado nas coxas das bases. As bases sustentam as pernas da top no esquadro por 3".</p>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

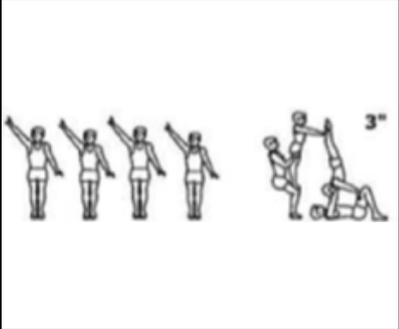
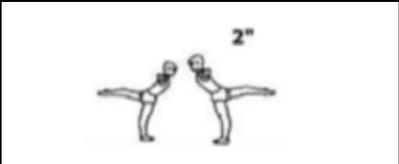
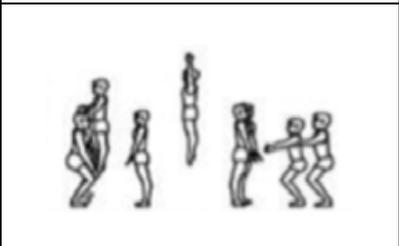
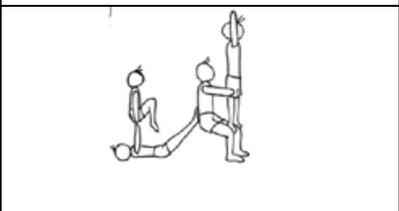
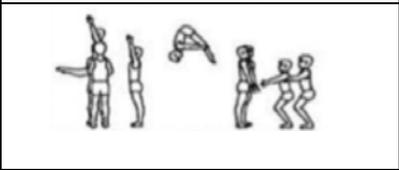
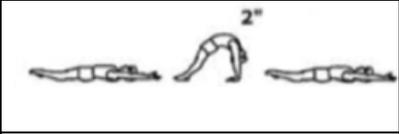
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

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 5 – Grupo Masculino

<p><b>ID = B1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Todos andam no tablado, ombro a ombro, de frente para os juízes; saudar com os braços direito. O base 1 fica deitado, com os joelhos flexionados, os pés no chão e os braços estendidos. O base 2 está na posição cadeirinha atrás da base 1 segurando o top 2 em suas coxas, o top 1 coloca as mãos nos joelhos do base 1 e ombros nas mãos e salta ou utiliza as pernas do base 1 como apoio para chegar na posição da figura. Manter 3”.</p>
<p><b>ID = I1</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>O base 2 com o top 2 e o base 1 com o top 1, frente à frente, executar um avião. Manter 2”. A perna elevada não precisa ser na horizontal para crédito. No entanto, se estiver abaixo, deduções de execução serão aplicadas.</p>
<p><b>ID = D1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O base 1 e o base 2 de duplo pitch. O top sobe nas mãos das bases e, à medida que os bases se elevam, o top realiza um salto estendido. O intermediário auxilia na aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p><b>ID = B2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O base 1 fica deitado com as pernas estendidas para apoiar o base 2 na parte inferior das costas para executar a cadeirinha. O top executa o esquadro grupado no base 1 o outro top fica em pé nas coxas do base 2 como a figura. Manter 3”.</p>
<p><b>ID = D2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O top executa ¼ de mortal carpado para trás vindo da plataforma para o chão. O base 1 auxilia na aterrissagem.</p>
<p><b>ID = I2</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Todos formam uma linha voltada para a mesma direção, deitam-se e executam a ponte com pernas retas. Os pés podem estar juntos ou separados. Deve mostrar controle. Manter 2”.</p>
<p><b>ID = B3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Bases sentados nos pés. O intermediário sobe nos ombros dos bases. O top, auxiliado pelos bases, sobe nos joelhos dos bases. O intermediário segura as mãos ou ombros do top. Manter 3”.</p>
<p><b>ID = I3</b> <b>DV = 0.4</b></p>		<p>Ambos os parceiros executam 2 estrelas em seguida. A primeira termina na lateral e a segunda em afundo.</p>



# 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)

<p><b>ID = D3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>O base 1, o base 2 e o intermediário formam uma plataforma igual ao desenho. O top sobe na plataforma e é lançado para a execução de um salto estendido com <math>\frac{1}{4}</math> para trás onde é amortecido pelos bases 1 e 2.</p>
---	---	--



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

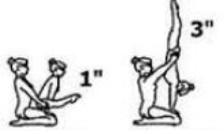
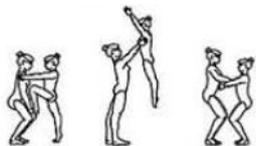
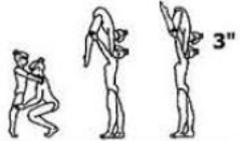
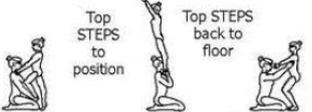
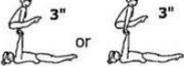
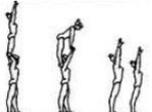
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

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 6 – Par Feminino

<p><b>ID = I1</b> <b>Diff=0.4</b></p>	<p>Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>TUMBLING</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.</p>	
<p><b>ID = B1</b> <b>Diff = 1.0</b></p>		<p>Base ajoelhada sustenta a top enquanto executa um esquadro com as mãos apoiadas sobre os joelhos da base. Segure no esquadro 1 ". A top executa o motion para a parada de mãos nos joelhos. A base sustenta a top tanto no esquadro quanto na parada de mãos. Manter 3".</p>
<p><b>ID = D1</b> <b>Diff = 1.0</b></p>		<p>Base em posição de pitch, top se inclina para segurar nos ombros da base e o pé apoiado nas mãos da base. A top salta, endireitando as duas pernas, enquanto a base levanta as mãos para um salto estendido. A base auxilia a aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p><b>ID = B2</b> <b>Diff = 1.0</b></p>		<p>Top com as mãos apoiadas nos ombros da base. A base abaixa para segurar nos joelhos da top, a top salta para uma posição grupada, apoiando o peso nos ombros da base. A base suporta o peso da top com os braços estendido. Mantenha a posição por 3".</p>
<p><b>ID = B3</b> <b>Diff = 1.0</b></p>		<p>A base na posição de afundo, top executa uma parada de mãos no joelho da base. As pernas poderão estar em uma posição livre. A top pode entrar na parada livremente. Manter 3".</p>
<p><b>ID = D2</b> <b>Diff = 1.0</b></p>		<p>Base ajoelhada. A top sobe com um calcanhar apoiado nas mãos da base e as mãos nos ombros da base. <i>Nenhuma manutenção é requerida.</i> A top não pode saltar no chão, a menos que segure nas mãos da base. <i>Nenhum voo é necessário ou permitido.</i></p>
<p><b>ID = I2</b> <b>Diff = 0.4</b></p>	<p>Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>FLEXIBILIDADE</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.</p>	
<p><b>ID = B4</b> <b>Diff = 1.0</b></p>		<p>Base deitada no chão, a top executa o esquadro fechado, afastado ou grupado nas mãos da base com os braços estendidos. Manter 3".</p>
<p><b>ID = D3</b> <b>Diff = 1.0</b></p>		<p>Frente a frente a top executa um salto estendido para impulsionar o link com a base. A base amortece a top na parte superior da coxa ou em qualquer lugar do tronco, incluindo a cintura e a caixa torácica. Não pode apoiar sob as axilas ou nos braços. A Top não pode tocar a base com as mãos durante o impulso. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam. <i>O link é obrigatório. A top pode correr ou começar de pé.</i></p>
<p><b>ID = I3</b> <b>Diff = 0.4</b></p>	<p>Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>EQUILÍBRIO</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.</p>	
<p><b>ID = D4</b> <b>Diff = 1.0</b></p>		<p>O top sobe nos ombros do base, de frente para a mesma direção. A base segura nas panturrilhas da top como o desenho, o top segurando as mãos do base salta para o chão aterrissando na frente da base.</p>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

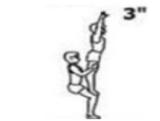
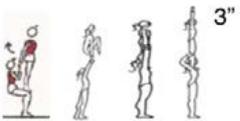
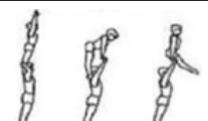
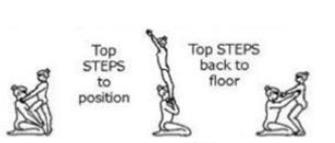
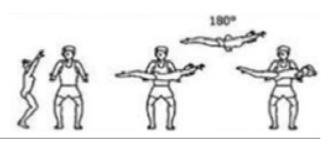
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

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 6 – Par Masculino

<b>ID = I1</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>TUMBLING</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = B1</b> <b>DV = 1.0</b>		Base em posição de cadeirinha com o top em pé nas coxas do base. O base segura o top nas coxas ou cintura. Manter 3 ".
<b>ID = B2</b> <b>DV = 1.0</b>		Base segura as mãos do top para estender os braços colocando o top em seus ombros. O top pode estar com as pernas estendidas ou grupadas. Manter em pé nos ombros por 3".
<b>ID = D1</b> <b>DV = 1.0</b>		Top, segurando nas mãos do base, pula para o chão, aterrissando na frente da base. O desmonte deve ser auxiliado pelo base.
<b>ID = B3</b> <b>DV = 1.0</b>		O base fica de costas com o top na prancha de cotovelo, com uma mão no joelho do base e a outra na mão do base. Manter por 3 ".
<b>ID = I2</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>FLEXIBILIDADE</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = D2</b> <b>DV = 1.0</b>		Base em posição de pitch, top se inclina para segurar nos ombros do base e o pé apoiado nas mãos da base. O top salta, endireitando as duas pernas, enquanto a base levanta as mãos para um salto afastado do top. A base auxilia a aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.
<b>ID = I3</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>EQUILÍBRIO</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = D3</b> <b>DV = 1.0</b>		Base ajoelhada. A top sobe com um calcanhar apoiado nas mãos da base e as mãos nos ombros da base. <i>Nenhuma manutenção é requerida.</i> A top não pode saltar no chão, a menos que segure nas mãos da base. <i>Nenhum voo é necessário ou permitido.</i>
<b>ID = B4</b> <b>DV = 1.0</b>		O base deitado no chão; o top executa um esquadro fechado nas mãos do base. Manter 3".
<b>ID = D4</b> <b>DV = 1.0</b>		O top salta usando os dois pés de um metro para os antebraços do base; top pode correr ou ficar de pé. Deve mostrar controle. O base lança o top para executar uma pirueta de 180°. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

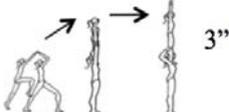
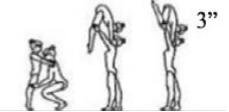
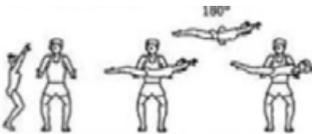
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## Nível 6 – Par Misto

<b>ID = I1</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>TUMBLING</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = B1</b> <b>DV = 1.0</b>		Montagem da panturrilha para os ombros da base. Manter 3".
<b>ID = B2</b> <b>DV = 1.0</b>		Top com as mãos apoiadas nos ombros da base. A base abaixa para segurar nos joelhos da top, a top salta para uma posição grupada, apoiando o peso nos ombros da base. A base suporta o peso da top com os braços estendido. Mantenha a posição por 3".
<b>ID = D1</b> <b>DV = 1.0</b>		O top salta usando os dois pés de um metro para os antebraços do base; top pode correr ou ficar de pé. Deve mostrar controle. O base lança o top para executar uma pirueta de 180°. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.
<b>ID = I2</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>FLEXIBILIDADE</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = D2</b> <b>DV = 1.0</b>		Base em posição de pitch, top se inclina para segurar nos ombros do base e o pé apoiado nas mãos da base. O top salta, endireitando as duas pernas, enquanto a base levanta as mãos para um salto afastado do top. A base auxilia a aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.
<b>ID = B3</b> <b>DV = 1.0</b>		Base em posição de afundo, o top no esquadro sobre o joelho do base. Manter 1 ". O top se movimenta para a parada de mãos com a assistência do base. Manter 3". Para obter crédito, o início da parada deve ser executado a partir da posição do esquadro, não sentar.
<b>ID = I3</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>EQUILÍBRIO</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = D3</b> <b>DV = 1.0</b>		Frente a frente a top executa um salto estendido para impulsionar o link com a base. A base amortece a top na parte superior da coxa ou em qualquer lugar do tronco, incluindo a cintura e a caixa torácica. Não pode apoiar sob as axilas ou nos braços. A Top não pode tocar a base com as mãos durante o impulso. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam. <i>O link é obrigatório. A top pode correr ou começar de pé.</i>
<b>ID = B4</b> <b>DV = 1.0</b>		O base deitado no chão; o top executa um esquadro fechado nas mãos do base. Manter 3".



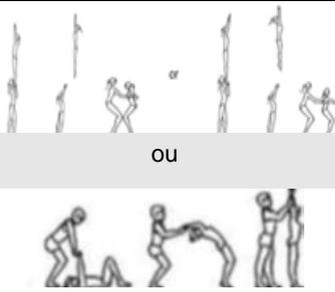
# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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)

<p><b>ID = D4</b> <b>DV = 1.0</b></p>	 <p>ou</p>	<p>Top mãos do base, o base com os braços flexionados. O top salta direto para o chão, realizando 0/4 com saída para frente ou para trás. O base auxilia na aterrissagem. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p> <p>Alternativa: O top deitado com as pernas flexionadas e a cabeça entre os pés da base. O base segurando as mãos do top ajuda o top a rolar para ficar na posição do arco.</p>
---	---	---



# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

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

## Nível 6 – Grupo Feminino

<p><b>ID = D1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>As Bases e top formam a posição do duplo pitch. A top salta, endireitando as duas pernas, enquanto as bases se levantam com as mãos para o lançamento da top. As bases auxiliam a aterrissagem da top. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p> <p>As mãos de Top no início são opcionais.</p>
<p><b>ID = B1</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>As ginastas formam meia coluna, com a top apoiada nos ombros da base, segurando as mãos, os braços ou os ombros da intermediária. Manter 3 ". Qualquer uma das bases pega as mãos da top e ajuda-a na desmontagem.</p>
<p><b>ID = D2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>As bases formam a posição da plataforma e a top fica em pé na plataforma. As bases elevam a top até a altura do peito sem voo. Deve mostrar controle. <i>A top deve ser elevada à altura do peito de pelo menos uma base com as pernas das bases estendidas para receber crédito. Nenhuma ligação com a próxima habilidade é permitida.</i></p>
<p><b>ID = D3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Na posição da plataforma, as bases lançam a top para um salto estendido 1/4 para trás. Top pode optar por dobrar os joelhos e pular ou manter as pernas retas no lançamento. Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p><b>ID = I1</b> <b>DV = 0.4</b></p>	<p>Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>FLEXIBILIDADE</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.</p>	
<p><b>ID = B2</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>Bases estão deitadas de costas, ombro a ombro. A top executa esquadro fechado, afastado ou grupado nas mãos das bases com os braços estendidos. Manter 3".</p>
<p><b>ID = I2</b> <b>DV = 0.4</b></p>	<p>Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>EQUILÍBRIO</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.</p>	
<p><b>ID = I3</b> <b>DV = 0.4</b></p>	<p>Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>TUMBLING</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.</p>	
<p><b>ID = D4</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>A top corre em direção a bases e pula com os dois pés para a plataforma. As bases, em seguida, lançam a top, que executa uma pirueta de 180° ou 360°. <i>LINK é obrigatório.</i> Tem que ter um voo mínimo necessário para receber o valor do exercício; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.</p>
<p><b>ID = B3</b> <b>DV = 1.0</b></p>		<p>As bases se ajoelham em um joelho, lado a lado e auxiliam a top, que fica na posição de esquadro apoiada nas coxas. Manter esta posição por 1". A top se movimenta para a parada de mãos com a ajuda das bases. Mantenha a parada por 3". A posição da perna da top é opcional.</p>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

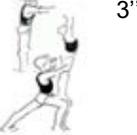
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## Nível 6 – Grupo Masculino

<b>ID = I1</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>TUMBLING</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = B1</b> <b>DV = 1.0</b>		O base 1 fica de costas com as pernas esticadas no ângulo de 45 °. O top 1 executa uma parada de ombros (fechado, afastado ou grupado) nas mãos do base (braços estendidos do base). O segundo top fica na coxa do base 2, apoiado na cintura pela base 2. O base 2 se apoia nos pés levantados do base 1 na posição da cadeira. Manter 3".
<b>ID = D1</b> <b>DV = 1.0</b>		Bases realizam uma plataforma tripla (o top 2 está à frente do Top). Lançam top 1 em um lançamento estendido com 1/4 de volta para finalizar de costas.
<b>ID = D2</b> <b>DV = 1.0</b>		O top está em pé no ombro do intermediário onde é lançado para a plataforma. Os bases estão na plataforma. Voo mínimo necessário para crédito; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.
<b>ID = I2</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>FLEXIBILIDADE</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = B2</b> <b>DV = 1.0</b>		Os bases 1 e 2 ficam lado a lado. O intermediário em pé nas coxas dos bases, com o apoio de um mão de cada base. O base sobe nos ombros dos bases com o apoio de uma mão de cada base. Segura 3".
<b>ID = D3</b> <b>DV = 1.0</b>		Em pares, os tops realizam rodante. Os bases auxiliam os tops no salto estendido e na aterrissagem. Voo mínimo necessário para crédito; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam
<b>ID = I3</b> <b>DV = 0.4</b>	Cada ginasta executa um elemento individual do Nível 6, 7 ou 8 <i>EQUILÍBRIO</i> do JO COP. Atletas do nível 6 não podem escolher entre o TOD.	
<b>ID = B3</b> <b>DV = 1.0</b>		Dois bases na posição de mesa ou ponte. O top em pé nas coxas dos bases auxiliado de mãos dadas pelo intermediário. Segura 3".
<b>ID = D4</b> <b>DV = 1.0</b>		Os dois bases executam o pitch para o arremesso estendido ou grupado para o chão. O intermediário auxilia na aterrissagem. Voo mínimo necessário para crédito; no entanto, deduções de execução de amplitude se aplicam.