



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

www.fpginastica.com.br

GAF **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

REGULAMENTO TÉCNICO

2022

TAÇA SÃO PAULO

COMITÊ/GAF

Bianca Andreatta

Elen Giorgi

Mateus Henrique de Oliveira

Mônica Barroso dos Anjos

Patricia Turina Braga

Roseane Costa



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

www.fpginastica.com.br

Ginástica Artística Feminina – 2022

REGULAMENTO GERAL

I OBJETIVOS

- Difundir a modalidade Ginástica Artística, incentivando sua prática e visando o ingresso nas Categorias Pré-Infantil e Infantil do Campeonato Estadual, seguindo as regras estabelecidas no regulamento;
- Orientar os profissionais dando diretrizes para o desenvolvimento e evolução técnica na preparação de ginastas iniciantes.

CATEGORIAS	IDADE
Mirim	7 e 8 anos (2015 e 2014)
Pré-infantil	9 e 10 anos (2013 e 2012)
Infantil	11 e 12 anos (2011 e 2010)

OBSERVAÇÕES:

- Não será permitida a participação de ginastas que competirem nos Campeonatos Estaduais em 2022;
- Não será permitida a participação de ginastas que competiram nos Campeonatos Estaduais em 2021 de mesma categoria que irá competir na Taça São Paulo, exemplo: ginasta que competiu o Estadual pré -infantil em 2021, não poderá competir o pré-infantil na Taça São Paulo em 2022.
- Não será permitida a participação em categoria que não seja correspondente a idade.

II PREMIAÇÃO

POR EQUIPE POR CATEGORIA:

- 4 melhores notas em cada aparelho (Sistema 6-6-4);
- Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar (Equipe) em cada categoria;
- Medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos em cada categoria.

INDIVIDUAL GERAL POR CATEGORIA:

- Medalhas do 1º ao 6º lugar em cada categoria;
- Medalhas de participação para todas as ginastas logo após cada subdivisão.



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

www.fpginastica.com.br

III PROGRAMAÇÃO

- Obrigatório



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

www.fpginastica.com.br

CATEGORIA MIRIM

Idade Oficial: 07 e 08 anos
Ginastas nascidas em 2015 e 2014.

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

Aparelhos	Salto (plano alto de colchões), Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
Informações gerais	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e, portanto, não deve ser modificada.
	Salto – optar entre os saltos obrigatórios Paralelas Assimétricas - o exercício é obrigatório e não será permitida mudanças na ordem de apresentação ou inclusão de elementos. Trave e Solo - Séries livres com elementos obrigatórios. A ordem de apresentação pode ser opcional.
	As partes das séries são compostas por elementos e ou ligações. Se estes não forem cumpridos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte (Painel D). Ajuda em elementos: -1,00 por ajuda + o valor do elemento.
	Por motivo de segurança: Paralelas Assimétricas: Obrigatório o treinador se manter ao lado de suas ginastas em toda a apresentação

APARELHOS

APARELHOS	MEDIDAS	OBSERVAÇÕES
SALTO	Plano alto de colchões + Trampolim	Altura de 90cm centímetros (pode variar 5cm a mais ou a menos)
BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial F.I.G.	COLCHÃO DE SEGURANÇA: Oficial
TRAVE DE EQUILÍBRIO	Oficial F.I.G.	TEMPO: Máximo de 1'30"
SOLO	Oficial F.I.G. (série em linha reta)	TEMPO: Máximo de 1'30"



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

www.fpgginastica.com.br

SALTO

SALTO	VALOR DE DIFICULDADE	VALOR DE EXECUÇÃO	ALTURA	OBSERVAÇÕES
Rolamento a frente com braços e pernas estendidas finalizando na posição estendida (deitada)	3,00	10,00	90cm centímetros (pode variar 5cm a mais ou a menos)	1º e 2º Salto Nota Final = Melhor Nota
Parada de mãos finalizando na posição estendida (deitada)	5,00	10,0	90cm centímetros (pode variar 5cm a mais ou a menos)	

Deduções Específicas do Aparelho

	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril (exceto rolamento)	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Apoio					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		
• Duplo apoio					
• Braços flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical (exceto rolamento)	X	X	X		

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

NÍVEL 1 - Valor da Série = 13,00

Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00

Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Oitava ao apoio facial com pernas unidas (na força) OU	1,00
	com impulso alternado dos pés	0,30
2	Impulso para trás	0,50
3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,50
4	Saída: Sub-lançamento para frente com apoio dos pés, pernas em afastamento lateral ou com os pés unidos	1,00



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

www.fpginastica.com.br

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00 Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Oitava ao apoio facial com pernas unidas (na força) OU com impulso alternado dos pés	1,00 0,30
2	Impulso para trás na linha horizontal	1,00
3	Impulso para trás na linha horizontal	1,00
4	Saída: Giro de quadril para trás seguido de saída em arco a frente	2,00

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

Graus de finalização dos elementos:

#2/3- Impulso para trás na linha horizontal:

- Abaixo da linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude

Observação: os itens 3 e 4 devem ser ligados diretamente.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

NÍVEL 1 - Valor da Série = 13,00 Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada livre	SEM VALOR
2	Posição inicial do giro + passagem sobre um pé na ½ ponta (passé)	0,20
3	Salto Galope (2.110) ou Tesoura	0,50
4	Salto Grupado (jump)	0,50
5	Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103) - não é necessário chegar na linha vertical	0,80
6	Equilíbrio facial: avião (4.102)	0,50
7	Saída: rodante	0,50

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento



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

www.fpginastica.com.br

#6 - Equilíbrio Facial sobre um pé a 180° (avião)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

- De 10° a 30° - 0.00 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.10 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.30 por amplitude

NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00 Nota de Dificuldade = 5,00/ Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada livre	SEM VALOR
2	Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 seg. (passé)	0,50
3	Salto Galope (2.110) + Salto Grupado (ligados diretamente)	0,30 + 0,30 + lig 0,40 = 1,00
4	Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103)	1,00
5	Reversão lateral/Estrela (4.107)	1,00
6	Equilíbrio facial: avião (4.102) – 2 seg.	0,50
7	Saída em reversão para frente com as pernas unidas	1,00

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

#2 - Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 seg. (passé)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não sustentando 2”.

Painel E: descontar 0.20 por falha na manutenção.

#6 - Equilíbrio Facial sobre um pé a 180° (avião)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

- De 10° a 30° - 0.00 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.10 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.30 por amplitude
- descontar 0.20 por falha na manutenção.



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

www.fpginastica.com.br

SOLO

NÍVEL 1 – Valor da Série = 13,00

Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00

Item	Elemento	Valor
1	Reversão Lenta para trás: ponte para trás	0,50
2	Passagem de dança: Jeté + Galope	0,50
3	Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 seg. (passé)	0,30
4	Rodante + salto estendido	1,00
5	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando no apoio facial	0,50
6	Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade ântero-posterior ou lateral das pernas (Espacate)	0,20

Deduções Neutras – Painel D

- 1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento) / ligações
- 1.00p. por substituir/ trocar elemento
- 1.00p. por ajuda + valor do elemento

#3 - Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 seg. (passé)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não sustentando 2”.

Painel E: descontar 0.20 por falha na manutenção.

#5 - Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando no apoio facial

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo se houver flexão dos cotovelos.

Painel E: descontar conforme CP

Música – sem música.

NÍVEL 2 – Valor da Série = 15,00

Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00

Item	Elemento	Valor
1	Reversão PARA FRENTE com pernas alternadas OU unidas	1,00
2	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.	0,50
3	Passagem de dança: Jeté + Galope	0,50
4	Rodante + flic	1,50
5	Parada de mãos à força (iniciando em pé) – com finalização livre	1,00
6	Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade ântero-posterior ou lateral das pernas (Espacate)	0,50

Deduções Neutras – Painel D

- 1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento) / ligações
- 1.00p. por substituir/ trocar elemento
- 1.00p. por ajuda + valor do elemento



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

www.fpginastica.com.br

#2 - Giro de 180° sobre um pé finalizando na $\frac{1}{2}$ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não sustentando 2” ou por Giro incompleto (até $\frac{1}{4}$).

Painel E: descontar 0.20 por falha na manutenção.

Música – sem música.



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

www.fpginastica.com.br

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Idade Oficial: 09 e 10 anos
Ginastas nascidas em 2013 e 2012.

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

Aparelhos	Salto (plano alto de colchões), Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
Informações gerais	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e, portanto, não deve ser modificada.
	Salto – optar entre os saltos obrigatórios Paralelas Assimétricas - o exercício é obrigatório e não será permitida mudanças na ordem de apresentação ou inclusão de elementos. Trave e Solo - Séries livres com elementos obrigatórios. A ordem de apresentação pode ser opcional.
	As partes das séries são compostas por elementos e ou ligações. Se estes não forem cumpridos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte (Painel D). Ajuda em elementos: -1,00 por ajuda + o valor do elemento.
	Por motivo de segurança: Paralelas Assimétricas: Obrigatório o treinador se manter ao lado de suas ginastas em toda a apresentação

APARELHOS

APARELHOS	MEDIDAS	OBSERVAÇÕES
SALTO	Plano alto de colchões + Trampolim	Altura: 1 metro de plano alto (pode variar 5cm a mais ou a menos)
BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial F.I.G.	COLCHÃO DE SEGURANÇA: Oficial
TRAVE DE EQUILÍBRIO	Oficial F.I.G.	TEMPO: Máximo de 1'30"
SOLO	Oficial F.I.G. (série em linha reta)	TEMPO: Máximo de 1'30"



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

www.fpgginastica.com.br

SALTO

SALTO	VALOR DE DIFICULDADE	VALOR DE EXECUÇÃO	ALTURA	OBSERVAÇÕES
Parada de mãos finalizando na posição estendida (deitada)	5,00	10,00	1m de plano alto (pode variar 5cm a mais ou a menos)	1º e 2º Salto Nota Final = Melhor Nota

Deduções Específicas do Aparelho					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Apoio					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		
• Duplo apoio					
• Braços flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

NÍVEL 1 - Valor da Série = 13,00 Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1,00
	Balanço inicial de Kipe + Oitava ao apoio facial com pernas unidas (a força)	0,30
2	Impulso para trás na linha horizontal	0,50
3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,10
4	Impulso para trás e subida na posição grupada ao apoio dos pés	0,50
Suspensão no barrote superior		
5	Balanço para frente	0,20
6	Balanço para trás	0,20
7	Balanço para frente	0,20
8	Saída: Balanço para trás e descida atrás	0,30



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

www.fpginastica.com.br

Deduções Neutras – Pannel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

Graus de finalização dos elementos:

#2- Impulso para trás na linha horizontal:

- Abaixo da linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude

NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00		
Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Kipe ao apoio facial BI (1.101) OU	1,00
	Balanço inicial de Kipe + Oitava ao apoio facial com pernas unidas (na força)	0,30
2	Impulso para trás acima da linha horizontal	0,50
3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,10
4	Em apoio facial, passar a perna lateralmente por cima da barra e apoiar as mãos na tomada palmar, giro para frente retornando ao poio facial (“bananinha”)	0,50
5	Impulso para trás e subida na posição grupada ao apoio dos pés	1,00
Suspensão no barrote superior		
6	Balanço para frente	0,20
7	Balanço para trás	0,20
8	Oitavão: ½ giro gigante ao apoio facial	1,00
9	Saída: Sub-lançamento para frente com apoio dos pés, pernas em afastamento lateral ou com os pés unidos	0,50

Deduções Neutras – Pannel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

Graus de finalização dos elementos:

#2- Impulso para trás acima da linha horizontal:

- Na linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- Abaixo da linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude



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

www.fpginastica.com.br

TRAVE DE EQUILÍBRIO

NÍVEL 1 - Valor da Série = 13,00 Nota de Dificuldade = 3,00/ Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada livre	SEM VALOR
2	Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 seg. (passé)	0,30
3	Salto Galope (2.110) + Salto Grupado (ligados diretamente)	0,50
4	Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103)	0,50
5	Reversão lateral/Estrela (4.107)	0,90
6	Equilíbrio facial: avião (4.102) – 2 seg.	0,30
7	Saída em reversão para frente com as pernas unidas	1,00

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

#2 - Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 seg. (passé)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não sustentando 2”.

Painel E: descontar 0.20 por falha na manutenção.

#3 - Salto Galope (2.110) + Salto Grupado (ligados diretamente)

Painel D – não atribuir o valor do elemento caso não seja ligado diretamente.

Painel E: descontar conforme CP

#6 - Equilíbrio Facial sobre um pé a 180° (avião)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

- De 10° a 30° - 0.10 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude
- descontar 0.20 por falha na manutenção.

NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00 Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Esquadro, pernas em afastamento lateral OU Grande afastamento lateral das pernas com apoio dos pés (1.105)	1,00
2	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.	0,80
3	Salto com impulso em 1 dos pés (leap/hop)	0,50
	Salto com impulso nos 2 pés (jump)	0,50
4	Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103) Bonificação: Finalização no arabesque + 0.20	0,50
5	Reversão lateral/Estrela (4.107)	0,50



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

www.fpginastica.com.br

6	Equilíbrio facial: avião (4.102) – 2 seg.	0,20
7	Saída: Mortal para frente Grupado (6.102)	1,00

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

#2 - Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não sustentando 2”.

Painel E: descontar 0.20 por falha na manutenção.

#4 – Parada de mãos no sentido longitudinal (4.103):

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

- De 10° a 30° -0.10p. por amplitude
- De 31° a 45° -0.30p. por amplitude
- Abaixo de 46° -0.50p. por amplitude

#6 - Equilíbrio Facial sobre um pé a 180° (avião)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

- De 10° a 30° - 0.10 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude
- descontar 0.20 por falha na manutenção.

Para Nível 1 e 2

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E

	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo:			
• Segurança	X		
• Estilo pessoal	X		
- Ritmo e tempo			
✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)	X		
✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez)	X		
Composição			
– Uso insuficiente de todo o aparelho:			
✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave	X		
✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave	X		
✓ Passagem coreográfica próxima à trave - Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos			
Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		



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

www.fpginastica.com.br

Deduções Específica do Aparelho- Painele			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
Preparação Excessiva			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2" ou+)	X cd		
Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em relevê	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X
- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

SOLO

NÍVEL 1 – Valor da Série = 13,00		
Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Reversão PARA FRENTE com pernas alternadas OU unidas	0,50
2	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.	0,50
3	Passagem de dança: Jeté + Galope	0,50
4	Rodante + salto estendido	0,50
5	Parada de mãos à força (iniciando em pé) – com finalização livre	0,50
6	Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade ântero-posterior ou lateral das pernas (Espacate)	0,50

Deduções Neutras – Painele D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento) / ligações
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

#2 - Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.
Painele D – atribuir o valor do elemento mesmo não sustentando 2" ou por Giro incompleto (até ¼).
Painele E: descontar 0.20 por falha na manutenção.

Música – opcional.



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

www.fpginastica.com.br

NÍVEL 2 – Valor da Série = 15,00

Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00

Item	Elemento	Valor
1	Reversão PARA FRENTE alternada + reversão PARA FRENTE de pernas unidas	1,00
2	Estrela ou reversão sem mãos	0,50
3	Passagem de dança (2 leaps) Jeté + Jeté	0,50
4	Giro de 360° sobre um pé	0,50
5	Rodante + flic-flac	1,00
6	Salto com afastamento lateral de pernas (jump)	0,50
7	Mortal para frente grupado	1,00

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento) / ligações
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

#4 - Giro de 360° sobre um pé

Giro incompleto (até ¼):

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.10 por falta de giro

Giro incompleto (mais que ¼) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

Música – opcional.

Para Nível 1 e 2

Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E

	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício:			
• Falta de Expressividade	X		
• Gesto ou expressão facial(mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos	X		
• Falta de atrair o público	X		
- Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X		
Composição			
- Seleção incorreta de movimentos para a música Ex.: Música “tango” movimento “polka”	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	



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

www.fpginastica.com.br

Música e Musicalidade se optar por música			
Falhas	0,10	0,30	0,50
- Edição da música (ex.: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
Musicalidade			
- Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none">Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício.Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercícioMúsica de fundo	X	X	X
Deduções Específica do Aparelho- Painele			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva: <ul style="list-style-type: none">Pausa (2" ou +)Ajustes (passos desnecessários)Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd X cd X cd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none">Posição da cabeça, tronco, ombros e braçosPés sem ponta, relaxados, virados para dentroInsuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas	X X X		
Distribuição dos elementos: <ul style="list-style-type: none">O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobáticoLinha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografiaMais de 1 linha acrobática subsequenteO exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografiaFalta de variedade de coreografia nas diagonais.	X X X X X		



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

www.fpginastica.com.br

CATEGORIA INFANTIL

Idade Oficial: 11 e 12 anos
Ginastas nascidas em 2011 e 2010.

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
Informações gerais	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e, portanto, não deve ser modificada.
	Salto – optar entre os saltos obrigatórios realizados na mesa de salto Paralelas Assimétricas - o exercício é obrigatório e não será permitida mudanças na ordem de apresentação ou inclusão de elementos. Trave e Solo - Séries livres com elementos obrigatórios. A ordem de apresentação pode ser opcional.
	As partes das séries são compostas por elementos e ou ligações. Se estes não forem cumpridos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte (Painel D). Ajuda em elementos: -1,00 por ajuda + o valor do elemento.
	Por motivo de segurança: Paralelas Assimétricas: Obrigatório o treinador se manter ao lado de suas ginastas em toda a apresentação

APARELHOS

APARALHOS	MEDIDAS	OBSERVAÇÕES
SALTO	Mesa de salto + Mini-tramp ou Trampolim	Altura: 1,10m
BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial F.I.G.	COLCHÃO DE SEGURANÇA: Oficial
TRAVE DE EQUILÍBRIO	Oficial F.I.G.	TEMPO: Máximo de 1'30"
SOLO	Oficial F.I.G. (solo todo)	TEMPO: Máximo de 1'30"



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

www.fpginastica.com.br

SALTO

SALTO	VALOR DE DIFICULDADE	VALOR DE EXECUÇÃO	ALTURA DA MESA	OBSERVAÇÕES
Reversão para frente com mini-tramp	3,00	10,00	1,10m	1º e 2º Salto Nota Final = Melhor Nota
Reversão para frente com trampolim	5,00	10,00	1,10m	

Deduções Específicas do Aparelho					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		2.00
• Duplo apoio	X	X	X		
• Braços flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
• Altura	X	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Distância					
• Distância insuficiente	X	X	X	X	X
Geral					
• Desvio da direção reta	X				
• Dinâmica	X	X	X	X	X

Obs.: A dedução de 1.00p. por altura será aplicada quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (ponte para frente) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.



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

www.fpginastica.com.br

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

NÍVEL 1 - Valor da Série = 13,00 Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2	Impulso para trás acima da linha horizontal	0,50
3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,10
4	Impulso para trás e subida na posição grupada ao apoio dos pés	0,50
Suspensão no barrote superior		
5	Balanço para frente	0,20
6	Balanço para trás	0,20
7	Oitavão: ½ giro gigante ao apoio facial	0,50
8	Saída: Sub-lançamento para frente com apoio dos pés, pernas em afastamento lateral ou com os pés unidos	0,50

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

Graus de finalização dos elementos:

#2- Impulso para trás acima da linha horizontal:

- Na linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- Abaixo da linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude

NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00 Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,30
2	Impulso para trás acima da linha horizontal	0,50
3	Giro circular próximo à barra na linha horizontal (giro-livre) OU	0,80
	Giro de quadril para trás (2.105)	0,10
4	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,30
4	Giro de sola grupado ou carpado (5.108) OU	0,50
	Impulso para trás e subida na posição grupada ao apoio dos pés	0,10
Suspensão no barrote superior		
5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50



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

www.fpginastica.com.br

6	Impulso para trás na linha horizontal	0,30
7	Oitavão: ½ giro gigante ao apoio facial	0,50
8	Impulso para trás na linha horizontal	0,50
9	Saída: Mortal para trás grupado/carpado ou estendido (96.104) OU	0,80
	Sub-lançamento para frente com apoio dos pés, pernas em afastamento lateral ou com os pés unidos	0,10

Deduções Neutras – Pannel D

- 1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- 1.00p. por substituir/ trocar elemento
- 1.00p. por ajuda + valor do elemento

Graus de finalização dos elementos:

#2- Impulso para trás acima da linha horizontal:

- Na linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- Abaixo da linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude

#3 - Giro circular próximo à barra na linha horizontal (giro-livre):

- Abaixo da linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude

#6/8 - Impulso para trás na linha horizontal:

- Abaixo da linha horizontal: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude

#9 - Saída

- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Pannel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

NÍVEL 1 - Valor da Série = 13,00 Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Esquadro, pernas em afastamento lateral OU	0,20
	Grande afastamento lateral das pernas com apoio dos pés (1.105)	
2	Giro de 360° sobre 1 dos pés (3.101)	0,50
3	Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,50
4	Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0,50
5	Reversão lateral/Estrela (4.107)	0,30
6	Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) Bonificação: Finalização no arabesque + 0.20	0,50
7	Saída: Mortal para frente Grupado/ carpado (6.102)	0,50



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

www.fpginastica.com.br

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

#2 Giro de 360° sobre um pé

Giro incompleto (até ¼):

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.10 por falta de giro

Giro incompleto (mais que ¼) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00 Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Esquadro, pernas em afastamento lateral (com impulsão simultânea dos pés para a entrada em esquadro) OU Grande afastamento lateral das pernas com apoio dos pés (1.105)	0,30
2	Giro de 360° sobre 1 dos pés (3.101)	0,50
3	Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,60
4	Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0,60
5	Flic-Flac com aterrissagem alternada dos pés (5.204) Bonificação: Finalização no arabesque + 0.20	1,00
6	Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) Obs.: mostrar os 180° de abertura antero posterior das pernas na passagem pela parada de mãos	1,00
7	Saída: Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min A OU Mortal para frente Grupado/ carpado (6.102)	1,00 0,30

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

#2 Giro de 360° sobre um pé

Giro incompleto (até ¼):

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.10 por falta de giro

Giro incompleto (mais que ¼) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.



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

www.fpginastica.com.br

Para Nível 1 e 2

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo:			
• Segurança	X		
• Estilo pessoal	X		
- Ritmo e tempo			
✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)	X		
✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez)	X		
Composição			
- Uso insuficiente de todo o aparelho:			
✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave	X		
✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave	X		
✓ Passagem coreográfica próxima à trave - Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos			
Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
Preparação Excessiva			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2" ou+)	X cd		
Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em relevé	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X
- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X



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

www.fpgginastica.com.br

SOLO

NÍVEL 1– Valor da Série = 13,00

Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00

Item	Elemento	Valor
1	Reversão PARA FRENTE alternada + reversão PARA FRENTE de pernas unidas	0,50
2	Estrela sem mãos (4.104) ou Reversão para frente sem mãos (4.103)	0,30
3	Passagem de dança (2 leaps) Jeté + Jeté	0,50
4	Rodante + flic-flac + flic-flac + salto estendido	0,60
5	Jump: 2 saltos iguais ou diferentes, com grande afastamento antero posterior e ou lateral das pernas (1.107/1.109)	0,50
6	Mortal para frente grupado (4.101)	0,30
7	Giro do Grupo 2	0,30

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento) / ligações
- -1.00p. por substituir/ trocar elemento
- -1.00p. por ajuda + valor do elemento

#7 - Giro do Grupo 2

Giro incompleto (até $\frac{1}{4}$):

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.10 por falta de giro

Giro incompleto (mais que $\frac{1}{4}$) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

Música – obrigatória, pode ser utilizada a mesma música para a equipe.

NÍVEL 2– Valor da Série = 15,00

Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00

Item	Elemento	Valor
1	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00
	OU Reversão PARA FRENTE alternada + reversão PARA FRENTE de pernas unidas	
2	Estrela sem mãos (4.104) ou Reversão para frente sem mãos (4.103)	0,30
3	Passagem de dança: Leaps - 2 saltos diferentes com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas (180°)	1,00
4	Rodante (3.106) flic-flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1,00
5	Jump: 2 saltos iguais ou diferentes, com grande afastamento antero posterior e ou lateral das pernas (1.107/1.109)	0,50
7	Giro do Grupo 2	0,50
8	Rodante + flic-flac + flic-flac + salto estendido	0,70



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

www.fpginastica.com.br

Deduções Neutras – Painel D

- 1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento) / ligações
- 1.00p. por substituir/ trocar elemento
- 1.00p. por ajuda + valor do elemento

#7 - Giro do Grupo 2

Giro incompleto (até $\frac{1}{4}$):

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.10 por falta de giro

Giro incompleto (mais que $\frac{1}{4}$) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

Música – obrigatória, pode ser utilizada a mesma música para a equipe.

Para Nível 1 e 2

Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E

	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício:			
• Falta de Expressividade	X		
• Gesto ou expressão facial(mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos	X		
• Falta de atrair o público	X		
- Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X		
Composição			
- Seleção incorreta de movimentos para a música Ex.: Música "tango" movimento "polka"	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	

Música e Musicalidade

Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex.: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
Musicalidade			
- Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida.			
• Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício.		X	
• Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercício	X		
• Música de fundo			X
Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva:			
• Pausa (2" ou +)	X cd		
• Ajustes (passos desnecessários)	X cd		
• Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício:			
• Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X		



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

www.fpginastica.com.br

<ul style="list-style-type: none">• Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro• Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas	X		
	X		
Distribuição dos elementos:			
<ul style="list-style-type: none">• O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático	X		
<ul style="list-style-type: none">• Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografia	X		
<ul style="list-style-type: none">• Mais de 1 linha acrobática subsequente	X		
<ul style="list-style-type: none">• O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia	X		
<ul style="list-style-type: none">• Falta de variedade de coreografia nas diagonais.	X		