



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

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO GERAL

OBJETIVOS:

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

INSCRIÇÕES:

O pagamento das taxas deve ser efetuado através de **BOLETO**, que será enviado após o **ENCERRAMENTO DAS INSCRIÇÕES**, com vencimento de até **07 (SETE)** dias uteis, com os valores calculados conforme o código de taxas da FPG.

- E-mail: fpg@fpginastica.com.br

As ginastas serão divididas nas seguintes categorias:

CATEGORIA:

	Idade	Nível
Mirim	7 e 8 anos (2016 e 2015)	C e B
Pré-Infantil	9 e 10 anos (2014 e 2013)	C, B ou A
Infantil	11 e 12 anos (2012 e 2011)	C, B ou A
Juvenil	13 a 15 anos (2010/2009/2008)	C, B ou A
Adulto	16 anos ou + (A partir 2007)	C, B ou A

- Não existem restrições quanto a opção de nível na primeira participação.
- Em cada fase a ginasta poderá participar apenas em um nível.



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

OBS: Não será permitida a participação de ginastas que competiram na Copa São Paulo e/ou Campeonatos Estaduais.

Exceção: Ginastas que participaram no Nível Iniciante da Copa São Paulo em 2022 ou 2023, poderão participar no Nível A do Troféu São Paulo.

Ginastas que participaram da Taça São Paulo na categoria Mirim, poderão participar no Nível B do Troféu São Paulo. Ginastas que participaram da Taça São Paulo na categoria Pré-Infantil poderão participar apenas no Nível A.

Obs.: É direito do professor ou treinador optar pela passagem de nível, mesmo que sua ginasta não tenha atingido a pontuação acima.

PREMIAÇÃO:

Todas as ginastas receberão medalhas de participação.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

Nível C

Serão premiadas as três melhores entidades com troféus, somando-se as quinze (15) maiores somatórias de pontos nas 4 (quatro) provas, obtidas pelas ginastas no nível, independente da categoria.

Níveis B

Serão premiadas as três melhores entidades com troféus, somando-se as dez (10) maiores somatórias de pontos nas 4 (quatro) provas, obtidas pelas ginastas no nível, independente da categoria.

Nível A

Serão premiadas as três melhores entidades com troféus, somando-se as cinco (5) maiores somatórias de pontos nas 4 (quatro) provas, obtidas pelas ginastas no nível, independente da categoria.

TROFÉU MASSIFICAÇÃO:

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

APARELHOS:

Nível C

- Salto: trampolim + pilha de colchões gordos de 30cm + 40cm de altura
- Paralelas: um barrote de 1,50 a 1,55 m (em caso de necessidade, será permitida a utilização de até duas gavetas de plinto para a entrada)
- Trave: +/-0,80 m + trampolim para a entrada.
- Solo: pista de 14 a 16 m ou uma reta do solo oficial

Nível B

- Salto: 4 ou 5 gavetas + trampolim (para o salto adaptado utilizar colchões – plano alto) ou mini-tramp (para o salto reversão para frente)
- Paralelas: um barrote de 1,50 a 1,55 m (em caso de necessidade, será permitida a utilização de uma tampa de plinto para a entrada)
- Trave: +/-1,00 + trampolim para a entrada.
- Solo: pista de 14 a 16 m ou uma reta do solo oficial

Nível A

- Salto: Mesa de salto com 1,15 m de altura + mini-tramp ou trampolim.
- Solo: pista de 14 a 16 m ou uma reta do solo oficial.
- Demais aparelhos oficiais.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

TROFÉU SÃO PAULO – 2023

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

NÍVEL C

SALTO

A ginasta poderá executar dois (2) saltos, a Nota Final será a do melhor salto.

SALTO	VALOR
<ul style="list-style-type: none">Da corrida: Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé.	Nota D = 3,00 p. Nota E = 10.00 p.
<ul style="list-style-type: none">Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	Nota D = 5,00 p. Nota E = 10.00 p.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

ELEMENTOS	VALOR
<ul style="list-style-type: none">Subida em oitava ao apoio facial ou	2,00 p. ou
<ul style="list-style-type: none">Subida em oitava ao apoio facial com ajuda*	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">Impulso para trás, retornar ao barrote,	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">Segundo Impulso para trás e descer ao apoio dos pés no solo	0,50p.
<ul style="list-style-type: none">Saída em Sublançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (arco)	2,00 p.

- Mesmo com ajuda, a ginasta deverá demonstrar o conhecimento técnico do elemento para receber o valor de dificuldade.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nota D = 5.00 pontos

Apresentação Artística = 1.00 ponto

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO

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

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Apresentação Artística

Coreografia criativa com no mínimo 2 (duas) e no máximo 4 (quatro) posições sendo 1(uma) delas realizada na posição lateral (sentido transversal a trave) - Valor: 1,00p.

O arbitro avaliará a criatividade e expressão da ginasta para atribuir a dedução sobre a nota de apresentação artística.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Apresentação Artística = 1,00p.

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO

ELEMENTOS	VALOR
• Posição inicial: livre	-
• Equilíbrio facial (avião - 2 ") finalizando no afundo.	0.50 p.
• Preparação de giro, passe na ½ ponta + finalização com a perna dopasse a frente	0,20 p.
• Salto galope + Salto grupado.	0.50 + 0.50 p.
• Rolamento para frente com finalização livre	0.50 p.
• Parada de mãos finalizando em afundo.	0,50 p.
• Rolamento para trás com finalização livre	0.50 p.
• Ponte (deitar e mostrar a posição da ponte) (2") ou descida direta na ponte	0,50 p.
• Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoa)	0,30 p.
• Reversão lateral/Estrela	0.50 p.
• Uma posição de flexibilidade de pernas (2") :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180° ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente	0.50 p.

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Apresentação Artística

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

O arbitro avaliará a criatividade e expressão da ginasta para atribuir a dedução sobre a nota de apresentação artística.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

TROFÉU SÃO PAULO – 2023

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

NÍVEL B

SALTO

A ginasta poderá executar dois (2) saltos, a Nota Final será a do melhor salto.

SALTO	VALOR
<ul style="list-style-type: none">Salto reversão para frente (G1 - 1.00) – uso do trampolim ou mini-trampolim	Nota D = 5,00 p. Nota E = 10.00 p.
<ul style="list-style-type: none">Abordagem no trampolim/mini trampolim, parada de mãos no plinto e cai na posição encaixada (plano alto)*	Nota D = 3,00 p. Nota E = 10.00 p.

**Este salto dependerá das instalações da entidade que sediará esta competição. Cabe a federação avisar aos clubes, até 15 dias antes do evento, caso esta opção de salto não seja possível por falta de colchões. Caso não tenha nenhum aviso, este salto poderá ser executado.*

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

ELEMENTOS	VALOR
<ul style="list-style-type: none">Balanço de kipe	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">Subida em oitava com impulso ao apoio facial. Ou	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">Subida em oitava na força ao apoio facial.	1,00 p.
<ul style="list-style-type: none">Impulso para trás	0,50p.
<ul style="list-style-type: none">Giro facial para trás (giro de oitava).	1,00p.
<ul style="list-style-type: none">Saída: Impulso para trás, apoiar os pés no barrote, pernas em afastamento lateral e sub-lançamento para frente. Ou	2,00 p.
<ul style="list-style-type: none">Saída: Saída em Sublançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (arco) vinda direto do giro facial para trás	1,50p.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nota D = 5.00 pontos.
Apresentação Artística = 1,00p.
Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO

ELEMENTOS	VALOR
• Entrada: Esquadro livre em afastamento lateral das pernas	0,50 p.
• Salto galope e salto grupado (podem ser realizados diretamente ou com pausa)	0,50+0,50
• Equilíbrio facial (avião – 2”) finalizando no afundo.	0,50 p.
• Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas estendidas (jeté) com, no mínimo, 135º graus de afastamento de pernas	0,50 p.
• Preparação de Giro, Passê segurando 2” e finalização	0.50 p.
• Parada de mãos finalizando no afundo.	1.00 p.
• Saída : rodante na ponta da trave. Ou	1,00 p ou.
• Saída : salto afastado	0,30 p.

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Apresentação Artística

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

O arbitro avaliará a criatividade e expressão da ginasta para atribuir a dedução sobre a nota de apresentação artística.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Apresentação Artística = 1,00p.

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

TEMPO MÁXIMO DE SÉRIE: 1 (UM) MINUTO

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

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Apresentação Artística

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

O arbitro avaliará a criatividade e expressão da ginasta para atribuir a dedução sobre anota de apresentação artística.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

TROFÉU SÃO PAULO – 2023

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

NÍVEL A

SALTO

A ginasta poderá executar dois (2) saltos, a Nota Final será a do melhor salto.

SALTO	VALOR
<ul style="list-style-type: none">1.00 – GI - Reversão para frente - uso do trampolim ou mini-trampolim	Nota D = 5,00 p. Nota E = 10.00p.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos.

ELEMENTOS	VALOR
<ul style="list-style-type: none">Kipe com ajuda (balanço com pernas unidas) ouKipe ao apoio facial (balanço com pernas unidas)	0.30 p. 2.00 p.
<ul style="list-style-type: none">Impulso para trás e giro facial para trás (giro de oitava)	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">Em suspensão no barroto superior, balanço para frente e para trás com pernas unidas	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">½ giro gigante (oitavão) + Saída em Impulso para trás, apoiar os pés no barroto, pernas em afastamento lateral e sub-lançamento para frente <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none">2º Balanço para frente e para trás com pernas unidas + Descida controlada entre as barras, com pernas unidas, finalizando no colchão.	0,50 + 1,00 p. ou 0,20. + 0,20p.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

TRAVE

Nota D = 5.00 pontos.
Apresentação Artística = 1,00p.
Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

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

ELEMENTOS	VALOR
<ul style="list-style-type: none">Entrada livre, valor A, do Código de Pontuação* ou <ul style="list-style-type: none">Entrada em esquadro afastado com impulso nos dois pés.	0.50p.
<ul style="list-style-type: none">Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas: Espacate (2.202) / lateral (2.203) ou sissone (2.108)	1,00p.
<ul style="list-style-type: none">Parada de mãos no sentido longitudinal da trave, finalizando no afundo (realizada com pernas afastadas ou unidas)	1,00 p.
<ul style="list-style-type: none">Equilíbrio sobre um dos pés, perna trás ou lado acima de 135° 2"	0.20p.
<ul style="list-style-type: none">½ giro sobre 1 dos pés passando pelo passe	0,30p.
<ul style="list-style-type: none">Reversão lateral/Estrela finalizando no afundo.	1,00 p.
<ul style="list-style-type: none">Saída: Salto estendido saindo com impulso nos dois pés ou <ul style="list-style-type: none">Saída: Mortal grupado para frente	0,50 p. ou 1.00p.

*entradas com valores de dificuldade maiores, não serão consideradas)

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Apresentação Artística

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

O arbitro avaliará a criatividade e expressão da ginasta para atribuir a dedução sobre anota de apresentação artística.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TROFÉU SÃO PAULO – 2023 - GAF

SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Apresentação Artística = 1,00p.

Nota E = 9.00 pontos

Série livre com elementos obrigatórios

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

ELEMENTOS	VALOR
<ul style="list-style-type: none">Parada na força subindo com afastamento lateral das pernas, com apoio dos pés descida livre ouParada na força do esquadro afastado livre unindo na parada de mãos	0.10 p. Ou 0,50p.
<ul style="list-style-type: none">Salto em afastamento lateral com impulso nos 2 pés – jump	0.40p.
<ul style="list-style-type: none">Rodante+ flic-flac + salto estendido <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none">Elementos sem o apoio das mãos (mortal para frente ou estrela sem mãos ou reversão sem mãos)	0,20+0,80+0,10 (0,10p. ligação) Ou 0,40 p.
<ul style="list-style-type: none">Rolamento para trás à parada de mãos com braços estendidos	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">Sequencia de Dança sendo um deles - Salto em grande afastamento ântero- posterior das pernas -180º espacate/split	0.30+0.30 p.
<ul style="list-style-type: none">Ponte para trás finalizando no afundo	0,50 p.
<ul style="list-style-type: none">1/1 giro de 360º sobre um dos pés	0.50 p.
<ul style="list-style-type: none">Reversão para frente finalizando com pernas unidas ou afastadas	0,70 p.

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Apresentação Artística

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

O arbitro avaliará a criatividade e expressão da ginasta para atribuir a dedução sobre anota de apresentação artística.