



# 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)

## **GAF** **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

### **REGULAMENTO TÉCNICO** **2024**

#### **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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

## Ginástica Artística Feminina – 2024

### 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 (2017 e 2016)
Pré-infantil	9 e 10 anos (2015 e 2014)
Infantil	11 e 12 anos (2013 e 2012)
Juvenil	13, 14 e 15 anos (2011, 2010 e 2009)

#### OBSERVAÇÕES:

- Não será permitida a participação de ginastas que competirem nos Campeonatos Estaduais em 2024;
- Não será permitida a participação de ginastas que competiram nos Campeonatos Estaduais em 2023 de mesma categoria que irá competir na Taça São Paulo, exemplo: ginasta que competiu o Estadual pré -infantil em 2023, não poderá competir o pré-infantil na Taça São Paulo em 2024.
- 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.

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

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

## CATEGORIA MIRIM

Idade Oficial: 07 e 08 anos  
Ginastas nascidas em 2017 e 2016.

## PROGRAMA OBRIGATÓRIO

<b>Aparelhos</b>	Salto (plano alto de colchões), Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
<b>Informações gerais</b>	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
<b>SALTO</b>	Plano alto de colchões + Trampolim	Altura de 90cm centímetros (pode variar 5cm a mais ou a menos)
<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>	Oficial F.I.G.	COLCHÃO DE SEGURANÇA: Oficial
<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>	Oficial F.I.G.	TEMPO: Máximo de 1'30"
<b>SOLO</b>	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@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.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 30º	X Até 45º	X Até 90º	X >90º	
• 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	X	X	X		
• 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) <b>OU</b> com impulso alternado dos pés	1,00 0,30
2	Impulso para trás	0,50
3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,50
4	Saída: Saída em arco vindo direto do giro facial <b>OU</b> Saída em arco com impulso dos 2 pés no solo	1,00 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://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

<b>NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00</b> Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Balanço inicial de kipe	1,00
2	Oitava ao apoio facial com as pernas unidas OU Oitava vinda do impulso (a força)	1,00 0,50
3	Impulso para trás + giro de quadril	1,00
4	Impulso pra trás + grupadinho	1,50
5	Saída: Salto estendido entre as barras	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

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

## TRAVE DE EQUILÍBRIO

<b>NÍVEL 1 - Valor da Série = 13,00</b> 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

**#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



# 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)

## Deduções artísticas – Painel E

Falta de coreografia na lateral do aparelho – 0,30

Falta de elemento próximo ao aparelho – 0,30

<b>NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00</b> 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) e Salto Tesoura (ligados diretamente ou realizados com pausa)	0,50 + 0,50
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.

## Deduções artísticas – Painel E

Falta de coreografia na lateral do aparelho – 0,30

Falta de elemento próximo ao aparelho – 0,30

## SOLO

<b>NÍVEL 1 – Valor da Série = 13,00</b> 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 – 2seg. (passé)	0,30
4	Rodante + salto estendido	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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

5	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando no apoio facial (prancha)	0,20
6	Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade ântero-posterior ou lateral das pernas (Espacate)	0,20
7	Equilíbrio facial (avião) + parada de mãos + Reversão para frente	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

**#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.

<b>NÍVEL 2 – Valor da Série = 15,00</b> Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Reversão PARA FRENTE com pernas alternadas + reversão PARA FRENTE com pernas alternadas	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: Salto Jeté + Salto Jeté	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

**#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” ou por Giro incompleto (até ¼).

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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

<b>CATEGORIA PRÉ-INFANTIL</b>	
Idade Oficial: 09 e 10 anos Ginastas nascidas em 2015 e 2014.	
<b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>	
<b>Aparelhos</b>	Salto (plano alto de colchões), Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
<b>Informações gerais</b>	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e, portanto, não devem ser modificadas.
	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
<b>SALTO</b>	Plano alto de colchões + Trampolim	Altura: 1 metro de plano alto (pode variar 5cm a mais ou a menos)
<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>	Oficial F.I.G.	COLCHÃO DE SEGURANÇA: Oficial
<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>	Oficial F.I.G.	TEMPO: Máximo de 1'30"
<b>SOLO</b>	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@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.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	X	X	X		
• 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) OU	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
<b>Suspensão no barrote superior</b>		
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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://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

## Graus de finalização dos elementos:

#2- Impulso para trás na linha horizontal:

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

<b>NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00</b> Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Kipe ao apoio facial BI (1.101) <b>OU</b>	1,00
	Balanço inicial de Kipe + Oitava ao apoio facial com pernas unidas (naforça)	0,30
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	1,00
<b>Suspensão no barrote superior</b>		
5	Balanço para frente	0,40
6	Balanço para trás	0,40
7	Oitavão: ½ giro gigante ao apoio facial	1,00
8	Saída: Sub-lançamento para frente com apoio dos pés, pernas em afastamento lateral ou com os pés unidos	0,60

## 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



# 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)

## 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)	0,20
3	Salto Galope (2.110) e Salto Grupado (ligados diretamente ou realizados com pausa)	0,20 + 0,20
4	Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103)	0,40
5	Reversão lateral/Estrela (4.107)	0,80
6	Equilíbrio facial: avião (4.102) – 2 seg.	0,20
7	Saída em reversão para frente com as pernas unidas	1,00

### 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

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

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

Pannel E: descontar 0.20 por falha na manutenção.

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

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

Pannel 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

### Deduções artísticas – Pannel E

Falta de coreografia na lateral do aparelho – 0,30

Falta de elemento próximo ao aparelho – 0,30

**NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00**

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

Item	Elemento	Valor
1	Entrada em esquadro com as pernas em afastamento lateral <b>OU</b> 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) com 180° de afastamento de pernas	0,50
4	Salto com impulso nos 2 pés (jump – não precisa ser do Código)	0,50
5	Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103) de pernas unidas ou afastadas	0,50 +
	<b>Bonificação: Finalização no arabesque (Acima de 45° da linha da trave) + 0.20</b>	0,20



# 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)

6	Reversão lateral/Estrela (4.107)	0,50
7	Equilíbrio facial (avião) (4.102) – 2”	0,20
8	Saída: Mortal para frente grupado (6.102) <b>OU</b> Salto estendido na ponta do aparelho	0,80 0,40

## Deduções Neutras – Paineis 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.

## Deduções artísticas – Painel E

Falta de coreografia na lateral do aparelho – 0,30

Falta de elemento próximo ao aparelho – 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

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

Para Nível 1 e 2

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b> - Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Segurança</li><li>• Estilo pessoal</li></ul> - Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)</li><li>✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez)</li></ul>	X X X X		
<b>Composição</b> – Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave</li><li>✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave</li><li>✓ 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.</li></ul> - Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X X 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		
<b>Preparação Excessiva</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)</li><li>• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança</li><li>• Pausa (2" ou+)</li></ul>	X cd X cd X cd		
<b>Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços</li><li>- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro</li><li>- Falta de trabalho em relevê</li><li>- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas</li></ul>	X X X X	X 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@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

## SOLO

<b>NÍVEL 1 – Valor da Série = 13,00</b> Nota de Dificuldade = 3,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Reversão PARA FRENTE com pernas alternadas <b>OU</b> 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 – 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

#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” ou por Giro incompleto (até ¼).  
Painel E: descontar 0.20 por falha na manutenção.

Música – opcional.

<b>NÍVEL 2 – Valor da Série = 15,00</b> Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1	Reversão PARA FRENTE alternada + reversão PARA FRENTE de pernas unidas <b>OU</b>	1,00
	Reversão PARA FRENTE alternada, corrida e reversão PARA FRENTE de pernas unidas	0,50
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



# 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)

## 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  $\frac{1}{4}$ ):

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** – opcional.

## Para Nível 1 e 2

### Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E

	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b>			
- 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		
<b>Composição</b>			
- 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

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

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

<b>CATEGORIA INFANTIL</b>	
Idade Oficial: 11 e 12 anos Ginastas nascidas em 2013 e 2012.	
<b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>	
<b>Aparelhos</b>	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
<b>Informações gerais</b>	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e, portanto, não devem ser modificadas.
	Salto – optar entre os saltos obrigatórios realizados na <b>mesa de salto</b> Paralelas Assimétricas - o exercício é obrigatório e não será permitido 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
<b>SALTO</b>	Mesa de salto + Mini-tramp ou Trampolim	Altura: 1,10m
<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>	Oficial F.I.G.	COLCHÃO DE SEGURANÇA: Oficial
<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>	Oficial F.I.G.	TEMPO: Máximo de 1'30"
<b>SOLO</b>	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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://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 30º	X Até 45º	X Até 90º	X >90º	
• 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					
• 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

## BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

<b>NÍVEL 1 - Valor da Série = 13,00</b> 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
<b>Suspensão no barrote superior</b>		
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

<b>NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00</b> 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)	0,80
	Giro circular próximo a barra abaixo da linha horizontal	0,50
	Giro de quadril para trás (2.105)	0,10
4	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,30
5	Giro de sola grupado ou carpado (5.108)	0,50
	Impulso para trás e subida na posição grupada ao apoio dos pés	0,10
<b>Suspensão no barrote superior</b>		
6	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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

7	Impulso para trás na linha horizontal	0,30
8	Oitavão: ½ giro gigante ao apoio facial	0,50
9	Impulso para trás na linha horizontal	0,50
10	Saída: Mortal para trás grupado/carpado ou estendido (96.104) <b>OU</b>	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 <b>OU</b> Grande afastamento lateral das pernas com apoio dos pés (1.105)	0,20
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)	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) <b>Bonificação: Finalização no arabesque (acima dos 45° da linha da trave) + 0.20</b>	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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

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

<b>NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00</b> 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) <b>OU</b> 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) + salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101)	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) <b>Bonificação: Finalização no arabesque (acima dos 45° da linha da trave) + 0.20</b>	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 <b>A</b> <b>OU</b> 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

## Para Nível 1 e 2

<b>Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b>			
- 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		
<b>Composição</b>			
- 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		

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
<b>Preparação Excessiva</b>			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2" ou+)	X cd		
<b>Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:</b>			
- 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



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## SOLO

<b>NÍVEL 1– Valor da Série = 13,00</b> 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	0,40
4	Rodante + flic-flac + flic-flac + salto estendido	0,50
5	Jump: 2 saltos iguais ou diferentes, com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas (1.107/1.109)	0,40
6	Mortal para frente grupado (4.101)	0,30
7	Giro do Grupo 2	0,30
8	Salto fouetté (1.112)	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 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** – obrigatória, pode ser utilizada a mesma música para a equipe.

<b>NÍVEL 2– Valor da Série = 15,00</b> 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
	<b>OU</b> 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 ântero posterior ou lateral das pernas (180º)	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 anteroposterior e ou lateral das pernas (1.107/1.109)	0,40
7	Giro do Grupo 2	0,40
8	Rodante + flic-flac + flic-flac + salto estendido	0,60
9	Salto fouetté (1.112)	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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://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
<b>Apresentação Artística</b>			
- 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		
<b>Composição</b>			
- 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		
<b>Musicalidade</b>			
- 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
<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

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

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

## CATEGORIA JUVENIL

Idade Oficial: 13, 14 e 15 anos  
Ginastas nascidas em 2011, 2010 e 2009

## 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 devem ser modificadas.
	Salto – optar entre os saltos obrigatórios realizados na <b>mesa de salto</b> Paralelas Assimétricas - o exercício é obrigatório e não será permitido 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	Mesa de salto + Trampolim	Altura: 1,25m
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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

## SALTO

SALTO	VALOR DE DIFICULDADE	VALOR DE EXECUÇÃO	ALTURA DA MESA	OBSERVAÇÕES
Dois saltos livres, iguais ou diferentes (que estejam no Código)	Do Código de Pontuação	10,00	1,25m	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			
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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://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)	0,30
2	Lançamento acima da linha horizontal	0,30
3	Giro livre (2.305) OU Stalder (4.304) OU Giro de sola (5.308) acima da linha horizontal	0,30
4	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,30
5	Giro de sola (5.207) OU Grupadinho	0,30
<b>Suspensão no barrote superior</b>		
6	Kipe ao apoio facial BS (2.101)	0,30
7	Lançamento acima da linha horizontal	0,30
8	Oitavão: ½ giro gigante ao apoio facial	0,30
9	Lançamento acima da linha horizontal	0,30
10	Saída em Mortal estendido (6.104)	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

### Graus de finalização dos elementos:

#2, 3 e 7- Elementos realizados 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 = 3,00 / Nota de Execução = 10,00

Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2	Lançamento acima de 45°	0,50
3	Giro livre (2.305) OU Stalder (4.304) OU Giro de sola (5.308) acima de 45°	0,60
4	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5	Giro de sola (5.207) OU Grupadinho	0,60
<b>Suspensão no barrote superior</b>		
6	Kipe ao apoio facial BS (2.101)	0,60
7	Lançamento acima de 45°	0,50
8	Giro gigante (3.201)	0,60



# 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)

9	Saída em Mortal estendido (6.104)	0,60
---	-----------------------------------	------

## 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 e 7- Lançamento acima de 45°:

- Dentro dos 45°: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- Abaixo dos 45°: Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude

### #3 - Giro livre ou Stalder ou Giro de sola a 45°

- Abaixo de 45°: 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:

Painel 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 <b>OU</b> Grande afastamento lateral das pernas com apoio dos pés (1.105)	0,40
2	Giro de 360° sobre 1 dos pés (3.101)	0,30
3	Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101) + salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101)	0,40
4	Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0,30
5	Flic-flac com aterrissagem alternada (5.204) <b>OU</b> Reversão lenta para frente/Ponte para frente (4.109)	0,60 0,30
6	Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0,50
7	Saída: Elemento acrobático vindo de um elemento de valor min A <b>OU</b> Mortal para frente Grupado/ carpado para frente ou para trás (6.102)	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

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

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

<b>NÍVEL 2 - Valor da Série = 15,00</b> Nota de Dificuldade = 5,00 / Nota de Execução = 10,00		
<b>Item</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
<b>1</b>	Entrada em esquadro à parada e finalização livre <b>(1.210)</b>	0,80
<b>2</b>	Giro do grupo 3, rolos ou tesouras/flairs (presentes no Código)	0,50
<b>3</b>	Salto cortada (2.305)	0,70
<b>4</b>	Sequência de dança – Dois saltos jump, sendo um deles com 180° de afastamento de pernas (anteroposterior ou lateral)	1,00
<b>5</b>	Sequência acrobática – Flic-flac com aterrissagem alternada (5.204) + flic-flac com aterrissagem alternada (5.204)	1,00
	<b>OU</b> Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.109) + flic-flac com aterrissagem alternada (5.204)	0,50
<b>6</b>	Saída: Elemento acrobático vindo de um elemento de valor min A	1,00
	<b>OU</b> Mortal para frente Grupado/ carpado para frente (6.102) ou para trás (6.104)	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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

## Para Nível 1 e 2

<b>Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b>			
- 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		
<b>Composição</b>			
- 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		

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
<b>Preparação Excessiva</b>			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2" ou+)	X cd		
<b>Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:</b>			
- 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



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## SOLO

<b>NÍVEL 1– Valor da Série = 13,00</b> Nota de Dificuldade = 3,00 / 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)	0,60
2	Passagem de dança (2 leaps): Salto cortada (1.205) + Salto jeté (1.101)	0,60
3	Rodante (3.106) + flic-flac (3.107) + mortal para trás estendido (5.101)	0,60
	<b>OU</b> Rodante (3.106) + flic-flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	0,40
4	Jump: 2 saltos iguais ou diferentes, com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas (1.107/1.109)	0,60
5	Rodante (3.106) + flic-flac (3.107) + flic-flac (3.107) + salto estendido	0,30
6	Giro do Grupo 2 de valor mínimo B	0,30

### Deduções Neutras – Pannel 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

### #6 - Giro do Grupo 2

Giro incompleto (até  $\frac{1}{4}$ ):

Pannel D – Atribuir o valor do elemento

Pannel 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.

<b>NÍVEL 2– Valor da Série = 15,00</b> 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 estendido para frente (4.202)	1,00
	<b>OU</b> Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal carpado para frente (4.101)	0,50
2	Passagem de dança: Leaps - 2 saltos diferentes com grande afastamento ântero posterior ou lateral das pernas (180°), sendo um deles de valor mínimo B	1,00
3	Rodante (3.106) flic-flac (3.107) + mortal para trás estendido com meia pirueta (5.201)	1,00
	<b>OU</b> Rodante (3.106) flic-flac (3.107) + mortal para trás estendido (5.101)	0,50
4	Salto isolado de valor mínimo B	0,70
5	Giro do Grupo 2, de valor no mínimo B	0,60
6	Rodante + flic-flac + mortal grupado	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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://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

## #5 - 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
<b>Apresentação Artística</b>			
- 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		
<b>Composição</b>			
- 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		
<b>Musicalidade</b>			
- 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
<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

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