

# REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

*Ginástica Acrobática*





# 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)

## CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA ACROBÁTICA REGULAMENTO TÉCNICO - 2023

### GENERALIDADES

#### Artigo 1: PARTICIPAÇÃO

- 1.1 Não há limite de pares ou grupos inscritos por categoria em qualquer evento.
- 1.2 Cada atleta deve competir em somente uma disciplina e em apenas uma categoria.
- 1.3 A inscrição será efetuada pelo Gerenciador da FPG conforme previsto no Regulamento Geral da FPG.
- 1.4 Só é possível realizar a inscrição no Gerenciador a partir da validação de cadastro pela Federação. A validação só será realizada mediante o anexo de todos os documentos solicitados.

#### Artigo 2: CATEGORIAS

- 2.1 Serão cinco categorias: Pré-infantil, Infantil, Juvenil, Intermediário e Adulto.

a) Pré-Infantil	9 a 15 anos	Nascidos de 2008 a 2014
b) Infantil	11 a 16 anos	Nascidos de 2007 a 2012
c) Juvenil	12 a 18 anos	Nascidos de 2005 a 2011
d) Intermediário	13 a 19 anos	Nascidos de 2004 a 2010
e) Adulto	15 anos ou mais	Nascidos até 2008

Obs.: Pares e grupos que mudarão de categoria no ano seguinte da competição poderão competir em uma categoria acima de sua idade para preparar-se para o ano seguinte. Sendo assim, é permitida a participação nos eventos de acordo com as faixas etárias citadas abaixo:

- |                  |                 |                         |
|------------------|-----------------|-------------------------|
| a) Pré-Infantil  | 9 a 15 anos     | Nascidos de 2008 a 2014 |
| b) Infantil      | 11 a 16 anos    | Nascidos de 2007 a 2012 |
| c) Juvenil       | 12 a 18 anos    | Nascidos de 2005 a 2011 |
| d) Intermediário | 13 a 19 anos    | Nascidos de 2004 a 2010 |
| e) Adulto        | 15 anos ou mais | Nascidos até 2008       |

- 2.2 A idade do competidor é definida pelo seu ano de nascimento, considerando dia 01/jan/2023 até dia 31/dez/2023. Por exemplo, um ginasta que faz 16 anos em 29 de dezembro de 2023 é considerado com 16 anos durante todo o ano, de 1 janeiro até 31 de dezembro.
- 2.3 A competição incluirá 5 disciplinas em cada categoria:
  - a) Pares Femininos
  - b) Pares Masculinos
  - c) Pares Mistos
  - d) Grupos Femininos
  - e) Grupos Masculinos
- 2.4 O Campeonato Estadual de Ginástica Acrobática define fases diferenciadas para cada categoria, como descrito abaixo.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

2.4.1. Para a Categoria Pré-infantil, a competição será realizada em Fase Única onde cada par/grupo deve apresentar um Exercício Combinado em 2 momentos diferenciados do Campeonato (em dias separados).

A classificação é determinada pela média da soma das notas finais dos dois Exercícios Combinados apresentados.

2.4.2. Para a Categoria Infantil, a competição será dividida em Fase Classificatória e Fase Final.

a) Na Fase Classificatória cada par/grupo deve apresentar um Exercício Estático e um Exercício Dinâmico. Competição classificação é determinada pela soma das notas dos dois exercícios apresentados (Estático e Dinâmico).

Os 5 primeiros colocados classificam-se para a final. Se houver menos que 5 pares/grupos participantes por categoria, somente 3 irão para a final.

b) Na Fase Final, cada par/grupo deve reapresentar um Exercício Estático ou Dinâmico, conforme pré-determinado pelo Comitê Técnico, respeitando a tabela abaixo:

	ANOS PARES	ANOS ÍMPARES
Pares Femininos	Dinâmico	Estático
Pares Masculinos	Estático	Dinâmico
Pares Mistos	Dinâmico	Estático
Grupos Femininos	Estático	Dinâmico
Grupos Masculinos	Dinâmico	Estático

A nota nessa fase partirá do zero.

Competidores não podem participar da Final sem competirem em ambos os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

2.4.3. Para as categorias Juvenil, Intermediário e Adulto, a competição será dividida em Fase Classificatória e Fase Final.

a) Na Fase Classificatória cada par/grupo deve apresentar um Exercício Estático e um Exercício Dinâmico. A classificação é determinada pela soma das notas dos dois exercícios apresentados (Estático e Dinâmico).

Os 5 primeiros colocados classificam-se para a final. Se houver menos que 5 pares/grupos participantes por categoria, somente 3 irão para a final.

b) Na Fase Final, cada par/grupo deve apresentar um Exercício Combinado. A competição começa do zero. Competidores não podem participar da Final sem competirem em ambos os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

## Artigo 3: PREMIAÇÃO

### Por prova:

Serão premiados do 1º. ao 3º. Lugar por disciplina em cada categoria considerando:

- Pré-infantil: média da soma das notas finais dos dois Exercícios Combinados apresentados;
- Infantil: nota do Exercício Estático ou Dinâmico, conforme pré-determinado no Artigo 2.4.2;
- Juvenil: nota final do Exercício Combinado apresentado na Fase Final;
- Intermediário: nota final do Exercício Combinado apresentado na Fase Final;
- Adulto: nota final do Exercício Combinado apresentado na Fase Final.



# 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)

**Obs.:** todos os atletas que não forem classificados entre os três primeiros receberão medalha de participação.

## Equipe:

Serão premiados com troféus de Campeões os 3 (três) primeiros colocados que obtiverem maior somatória. Este valor será obtido somando as **3 (três) maiores médias, independente da disciplina (par ou grupo) e sendo uma média de cada categoria.**

Exemplo: uma média da Categoria Pré-infantil, uma média da Categoria Infantil e uma média da Categoria Adulto.

## CONTABILIZAÇÃO DAS MÉDIAS:

- Pré-Infantil: média das notas finais dos exercícios combinados apresentados;
- Demais categorias: média das notas finais dos exercícios apresentados na **Fase Classificatória** (Estático e Dinâmico).

### 3.1 Desempate das categorias Inf., Juv., Int. e Adulto:

#### Fase Classificatória para Fase Final:

- A maior pontuação em Execução dos Exercícios Estático e Dinâmico;
- A maior pontuação em Execução e Artístico dos Exercícios Estático e Dinâmico;
- Prevalecendo o empate, o empate não será quebrado.

#### Fase Final:

- A maior pontuação em Execução dos Exercícios Estático e Dinâmico;
- A maior pontuação em Execução e Artístico dos Exercícios Estático e Dinâmico;
- Prevalecendo o empate, o empate não será quebrado.

### 3.2 Desempate da categoria Pré-Infantil:

#### 3.2.1) Média da Nota de Execução Técnica.

#### 3.2.2) Média da Nota Artística.

#### 3.2.3) Se um empate ainda prevalecer, ambos serão premiados na mesma categoria.

## OBSERVAÇÕES:

1. Se a banca de arbitragem for composta de 3 árbitros será cortada a nota mais alta e mais baixa. A nota final será a do meio.
2. O diagrama em **extensão PDF** deverá ser enviado com 7 dias de antecedência à competição através do email [acrodeise@uol.com.br](mailto:acrodeise@uol.com.br). Após esta data cada diagrama receberá uma penalidade de 0,3 pontos aplicada pelo CPJ por atraso de diagrama.
3. Pequenas alterações nos diagramas poderão ser realizadas até o 1º dia de competição, porém haverá uma penalidade de 0,3 pontos. Estas mudanças poderão ocorrer nos seguintes casos:
  - Falta do valor de dificuldade em qualquer parte do diagrama;
  - Falta do número da página do exercício;
  - Falta do número do elemento na tabela de dificuldade;
  - Falta do tempo da manutenção;
  - Ordem de elementos incorreta;
  - Elementos de pares/grupos e/ou elementos individuais declarados a mais ou a menos.Casos diferentes aos descritos não serão permitidos.
4. Todos os exercícios serão julgados de acordo com o Código de Pontos da FIG de Ginástica Acrobática e o Regulamento Técnico. Eles encontram-se disponíveis no site da FIG ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)). Importante manter-se sempre atualizado com as informações disponibilizadas constantemente pela FIG sobre todas as regras através das “Newsletters” no site.



# 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. Apenas os profissionais descritos na inscrição da equipe pelo Gerenciador da Federação Paulista de Ginástica poderão acompanhar os atletas nas diferentes áreas de competição do evento.**

6. Os casos omissos serão solucionados de acordo com o Código de Pontuação FIG 2022-2024 e pelo Comitê Técnico da FPG.

## Artigo 4: PONTUAÇÃO

A pontuação total (Nota Total) será determinada somando:

- a) A média da Nota Técnica multiplicada por 2 (Execução Técnica ou Nota E)
- b) A média da Nota Artística (Artística ou Nota A)
- c) O valor de Dificuldade do exercício (Nota D)

**NOTA TOTAL = NOTA E + NOTA A + NOTA D**

Penalidades do CPJ e JD são aplicadas na Nota Total de acordo com o Código de Pontos da FIG.

**NOTA TOTAL - PENALIDADES = NOTA FINAL**



# 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 PRÉ-INFANTIL

### Regulamento Específico

#### **Artigo 4: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

##### **Regras Gerais**

- 4.1 Cada Par ou Grupo deve apresentar um Exercício Combinado na qual deve ser coreografado e executado com música.
- 4.2 O Exercício não deve exceder 2'30" e deve ser acompanhado por música, com ou sem palavras. Atenção ao conteúdo das letras.
- 4.3 Pares - Escolher 2 elementos estáticos da Tabela Específica de Age Group 11-16 + 1 elemento estático opcional da Tabela da FIG e 2 elementos dinâmicos da Tabela Específica de Age Group 11-16 + 1 elemento dinâmico opcional da Tabela da FIG, totalizando 3 elementos estáticos e 3 elementos dinâmicos.  
Grupos - Escolher 1 elemento estático da Tabela Específica de Age Group 11-16 + 1 elemento estático opcional da Tabela da FIG e 2 elementos dinâmicos da Tabela Específica de Age Group 11-16 + 1 elemento dinâmico opcional da Tabela FIG, totalizando 2 elementos estáticos e 3 elementos dinâmicos.  
**Observação:** o elemento estático opcional pode ser selecionado da mesma categoria usada no elemento compulsório, porém não pode ser o mesmo da Tabela Específica de Age Group 11-16.  
Elemento individual – 2 elementos individuais escolhidos da tabela de flexibilidades, equilíbrios ou agilidades da Tabela de Dificuldade da FIG + 1 elemento de tumbling da Tabela de Dificuldade da FIG, totalizando 3 elementos individuais por atletas.  
Não é obrigatória a execução de um mortal como elemento individual.
- 4.4 Se elementos adicionais são executados haverá uma dedução de 1.0 pontos.
- 4.5 Execução de elementos proibidos resultará numa penalidade de 1.0 pontos.  
Consideram-se elementos proibidos os mesmos determinados pela FIG para o Age Group.
- 4.6 A aterrissagem de todos os elementos dinâmicos deve ser auxiliada. Se a aterrissagem for executada sem auxílio, uma penalidade de 1.0 ponto será aplicada por cada ocorrência.
- 4.7 O valor de Dificuldade do exercício será calculado igual à Categoria Infantil (Age Group 11-16).

#### **Artigo 5: JULGAMENTO - Execução e Artístico**

- 5.1 A ênfase da competição está em uma perfeita execução técnica e artística mais que a dificuldade.
- 5.2 Os exercícios são julgados pelo mérito Técnico e Artístico, de acordo com o Código de Pontos da FIG. (Appendix 1 – Age Group Rules).  
Atenção às especificidades para diagramas determinadas pela FIG no artigo 18.9 (World Age Group Competition Rules).
- 5.3 Cada elemento escolhido da Tabela de Dificuldade OBRIGATÓRIA tem um nível de valor de dificuldade, que será usado para determinar o Valor de Dificuldade do exercício.

G



# 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)

- 5.4 Elementos opcionais não são usados no cálculo do valor de Dificuldade do exercício, embora eles devam ser executados para Requerimentos Especiais.
- 5.5 O valor de Dificuldade do exercício é calculado de acordo com o valor de dificuldade dos elementos realizados (valor máximo 0,5):

Valor dos Elementos Compulsórios
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5



# 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 INFANTIL Regulamento Específico

### Artigo 6: ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO

#### Fase Classificatória

- 6.1 Cada par e grupo apresenta um Exercício Estático e um Exercício Dinâmico.
- 6.2 O exercício é composto por Elementos Obrigatórios e Opcionais.
- 6.3 A ordem após a Fase Classificatória é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estático e Dinâmico.
- 6.4 Se houver menos de 5 inscrições em uma categoria, apenas 3 passam para a final. Se houver 10 ou mais inscrições, 5 vão para a final.
- 6.5 Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir os Exercícios Estático e Dinâmico na Fase Classificatória.
- 6.6 Desempate da Fase Classificatória para a Fase Final:
  - a) A maior soma das Notas de Execução dos exercícios Estático e Dinâmico.
  - b) Se o empate persistir, o empate não será desfeito e a ordem de partida para as finais será decidido por sorteio.

#### Fase Final

- 6.7 A pontuação começa do zero.
- 6.8 Na Fase Final, as duplas e grupos apresentarão um exercício, conforme pré-determinado por categoria, Equilíbrio ou Dinâmico.  
O exercício a ser apresentado na final será alternado entre as categorias a cada dois anos da seguinte forma:

	2022	2023 - 2024
Pares Femininos	Dinâmico	Estático
Pares Masculinos	Estático	Dinâmico
Pares Mistos	Dinâmico	Estático
Grupos Femininos	Estático	Dinâmico
Grupos Masculinos	Dinâmico	Estático

### Artigo 7: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

#### Regras Gerais

- 7.1 Na Fase Classificatória, cada participante deve apresentar um exercício Estático e um Dinâmico, cada um deve ser coreografado e executado com música. Música e letras (palavras) podem ser usadas de acordo com o código de ética da FIG. Letras impróprias (ou seja, sexual, ofensiva, agressiva, violência) são proibidas.



# 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)

- 7.2 A música de todos os exercícios têm a duração máxima de 2 minutos. Tempo relacionado a todos os exercícios (início do exercício, duração do exercício) serão feitos em incrementos de um segundo antes da aplicação da penalidade CJP.  
A primeira nota da música indica o início do tempo do exercício (não o bipe).  
O final de um exercício é a posição estática dos parceiros, que deve coincidir com o fim da música.
- 7.3 Cada par/grupo, em um exercício, deve demonstrar conforme os desenhos (ver tabela de variações permitido), os Elementos Obrigatórios ilustrados na Tabela de Elementos Obrigatórios.
- 7.4 Cada par/grupo também deve realizar o número necessário de Elementos Opcionais. **Os Elementos Opcionais não podem ser retirados da Tabela de Elementos Obrigatórios.** Os elementos Opcionais podem ser selecionados do Appendix 4 – Age Group Rules - Elementos Opcionais ou da Tabela de Dificuldades da FIG. Se os elementos forem selecionados nas Tabelas de Dificuldade, eles devem ser dentro da faixa de dificuldade, conforme indicado na tabela abaixo.

Disciplina	Estático	Dinâmico	Elemento Individual
Dupla Feminina*	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Dupla Masculina	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Dupla Mista	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Grupo Feminino	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Grupo Masculino	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	

*\*The co-efficient normally applied for WP/WG balance and dynamic does not apply for 11-16*

- 7.5 Cada par ou grupo pode usar entradas simples, movimentos, links, catches e desmontes. Esses elementos devem:
- Ser selecionado na Tabela de Elementos Obrigatórios (Appendix 3 – Age Group Rules) ou no TOD da FIG;
  - Não excede 5 valores;
  - Não exceda 3/4 de rotação ou mais de 360º de piruetas.
- 7.6 Diagrama: Os elementos do par/grupo devem ser desenhados na ordem em que são executados. Os elementos individuais podem ser desenhados junto com os elementos de par/grupo ou separadamente, na ordem em que são executados. Se os elementos incluídos no diagrama não são executados na ordem declarada, o JD aplicará uma penalidade de 0,3 por ordem errada ao na Nota Final.
- 7.7 Todos os Requisitos Especiais devem ser realizados dentro dos elementos declarados no diagrama. Exceção: Se for realizado um elemento diferente daquele declarado para dificuldade no diagrama pelo treinador, as ginastas não receberão o valor de dificuldade deste elemento. Se o elemento contar para RE eles recebem uma dedução de 0,3 JD.
- 7.8 Uma penalidade de 1.0 é aplicada quando:
- Um par/grupo ou elemento individual excede o valor máximo declarado;
  - Um elemento simples de acordo com o Artigo 7.5 excede o número máximo de rotações, piruetas ou o valor máximo de 5;
  - Um elemento proibido é executado.
- Esta penalidade é aplicada a cada violação, mesmo que o elemento executado não seja declarado no diagrama.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

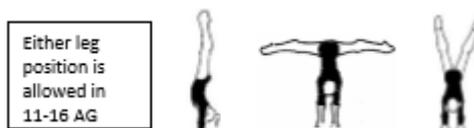
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

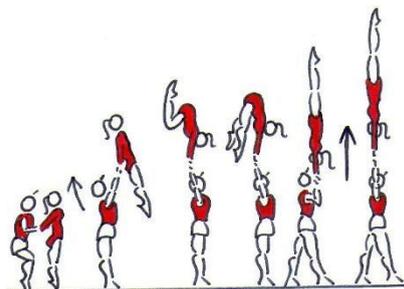
E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

- 7.9 Um máximo de 3 desmontes são permitidas no exercício, mas no máximo 2 desmontes dos Elementos Obrigatórios são permitidos. As aterrissagens de todos os elementos dinâmicos e desmontes declaradas no diagrama devem ser com o suporte da Base. Se for realizado sem suporte, é aplicada uma penalidade de 0,5 (JD) para cada ocorrência.  
Exceções: O suporte é opcional para desmontes de elementos "cannon-boll" e 5/4 Gainer mortal do Wrap.
- 7.10 Por razões de desenvolvimento, nos elementos estático e dinâmico de pares e grupos, a parada de mãos pode ser executada com pernas afastadas ou unidas. Não há necessidade de identificação específica para a posição das pernas no diagrama.



- 7.11 Elementos em movimentos vindo a meio braço para braço estendido, como indicado na Tabela compulsória, podem ser executados primeiro a meio braço depois mover para parada de mãos altas como um motion, mas a posição baixa deve ser incluída no motion.



## Artigo 8: PARES - Exercício Estático

- 8.1 Deve haver quatro (4) elementos obrigatórios de pares, cada um selecionado de diferentes linhas (Row I, II, III e IV) da Tabela de Elementos Obrigatórios, ou seja, um do Row I, um do Row II etc. Para cada elemento de par ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.
- 8.2 Deve conter dois (2) elementos opcionais com mínimo de valor um (1) selecionado a partir do Appendix 4 – Age Group Rules ou da Tabela de Dificuldade da FIG (ver regra Geral 7.4). Os dois (2) elementos opcionais devem ser manutenções estáticas de 3 segundos.  
Para cada elemento de par ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

## PARES – Exercício Dinâmico

- 8.3 Cada Par deve realizar quatro (4) elementos de pares obrigatórios, cada um selecionado a partir de uma linha diferente, I, II, III e IV da Tabela de Elementos Obrigatórios, ou seja, um da linha I, um da linha II etc. Para cada elemento obrigatório ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.
- 8.4 Cada Par deve realizar dois (2) elementos de pares opcionais com um valor mínimo de um (1) selecionado do Appendix 4 – Age Group Rules Elementos Opcionais ou das Tabelas de Dificuldade da FIG. (Ver Regra Geral 7.4)  
Para cada elemento opcional ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.



# 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)

## Artigo 9: GRUPOS - Exercício Equilíbrio

9.1 Cada Grupo deve realizar duas (2) pirâmides, cada uma selecionada de uma linha diferente da Tabela de Elementos Obrigatórios deve ser incluída. As pirâmides devem ser realizadas como construções separadas. (Eles não podem ser unidos).

Para cada pirâmide ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

9.2 Cada Grupo deve realizar uma (1) pirâmide opcional e deve ser selecionada a partir do Elementos Opcionais da Appendix 4 – Age Group Rules ou das Tabelas de Dificuldade FIG, com um valor mínimo de dificuldade de 4 e um valor máximo de dificuldade de 16 para a manutenção estática de todos os parceiros. (Valor da posição do base + o valor do top).

Esta pirâmide deve ser executada como uma construção separada.

Se esta pirâmide estiver faltando, uma penalidade de requisito especial de 1,0 será aplicada.

9.3 A Pirâmide Opcional pode ser selecionada a partir de uma das mesmas categorias usadas para os Elementos obrigatórios. (Não é uma variante de uma pirâmide obrigatória).

9.4 Elementos proibidos para Grupos:

1. Uma coluna de três ou quatro alturas.

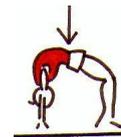


2. Ficar de pé nos ombros com a base no espacato sem as mãos no chão.



3. Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte.

(A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elemento pode ser executado quando houver três pontos de suporte.



4. Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvatura exagerada da coluna (lordose).



## Artigo 10: GRUPOS - Exercício Dinâmico

10.1 Cada grupo deve realizar quatro (4) elementos de grupo que devem ser selecionados cada um a partir de uma linha da Tabela de Elemento Obrigatório, ou seja, um da Linha I, um da Linha II, etc.

Para cada elemento obrigatório ausente, uma penalidade de 1.0 requisito especial é aplicada.

10.2 Cada grupo deve realizar dois (2) elementos de grupo opcionais que devem ser selecionados a partir da Appendix 4 – Age Group Rules ou das Tabelas de Dificuldade da FIG com um valor mínimo de dificuldade de 1 e um valor de dificuldade máxima de 14 para mulheres e máxima dificuldade de 10 para homens.

(ver Artigo 7.4) Para cada Elemento Opcional ausente, uma penalidade de 1.0 Requisito Especial é aplicado.



# 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)

- 10.3 Grupos de Mulheres - Linha Dinâmica I:  
A pirueta horizontal 360º/540º não pode ser usada como um elemento opcional.
- 10.4 O Grupo Feminino pode realizar no máximo três (3) catches horizontais no Exercício Dinâmico. No entanto, pode impactar a avaliação artística.
- 10.5 O Grupo Masculino pode realizar um (1) catch horizontal selecionado da Tabela de Elementos Obrigatórios e um (1) catch horizontal como um Elemento Opcional da Appendix 4 – Age Group Rules ou da Tabela de Dificuldade da FIG.

## Artigo 11: ELEMENTOS INDIVIDUAIS

- 11.1 Cada ginasta de um par ou grupo deve realizar 3 elementos individuais no exercício estático (escolha livre das tabelas de Flexibilidade, Equilíbrio e Agilidade) e no exercício Dinâmico (tabela de tumbling). Se este requisito especial não for cumprido por um ou mais ginastas, uma penalidade máxima de 1.0 é aplicado.
- 11.2 Os ginastas devem executar os 3 elementos individuais simultaneamente, mas eles podem ser diferentes.
- 11.3 Os elementos individuais podem ser selecionados do Appendix 3 – Age Group Rules ou do FIG TOD. Os elementos individuais selecionados das Tabelas de Dificuldade da FIG não devem exceder o valor 10.

## Artigo 12: JULGAMENTOS CATEGORIA INFANTIL

- 12.1 A ênfase Categoria Infantil está no aperfeiçoamento do desempenho técnico e artístico ao invés de dificuldade.
- 12.2 Os exercícios são julgados pelo mérito Técnico e Artístico, de acordo com o presente Código de pontos da FIG. (Consulte o Appendix 1 – Age Group Rules).
- 12.3 Cada elemento escolhido nas Tabelas de Dificuldade OBRIGATÓRIA tem um valor de dificuldade declarada, que é usado para determinar o valor de dificuldade do exercício.
- 12.4 Elementos Opcionais e Elementos Individuais não são usados no cálculo do valor de dificuldade do exercício, embora devam ser realizados para atender a Requisitos Especiais.
- 12.5 O valor de dificuldade do exercício é calculado de acordo com o valor de dificuldade dos elementos executados até um máximo de 0,5:



# 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)

Valor dos Elementos Compulsórios
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5

## 12.6 DIAGRAMAS 11-16

O diagrama é uma declaração ilustrada, gerada por computador usando os oficiais desenhos, dos elementos de par/grupo e elementos individuais a serem executados. Somente os elementos a cumprir para os Requisitos Especiais devem constar no diagrama.

Eles devem estar na ordem de execução. Caso contrário, uma penalidade de 0,3 por diagrama incorreto é aplicada.

Os Elementos Obrigatórios devem incluir conforme indicado nas Tabelas Obrigatórias:

- Fileira
- Número do box
- Valor

Elementos Opcionais que são usados para atender aos requisitos devem ser identificados como elementos "OPCIONAIS" no diagrama. (Opt.)

Se eles forem selecionados do Appendix 4 – Age Group Rules, eles devem ser identificados com o Appendix 4:

- Número de página
- (ID) Número de identidade
- Valor de dificuldade

Se forem selecionados nas Tabelas de Dificuldade, devem ser identificados por:

- Número da página TOD
- (ID) Número de identidade
- Valor de dificuldade



# 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 Regulamento Específico

### **Artigo 13: ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO**

#### **Fase Classificatória**

- 13.1 Cada par e grupo realiza um exercício Estático e um Dinâmico.
- 13.2 A ordem de apresentação após as classificatórias é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estático e Dinâmico.
- 13.3 Se houver menos de 5 inscrições em uma categoria, apenas 3 passam para a final. Se houver 10 ou mais inscrições, 5 vão para a final.
- 13.4 Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir nos Exercícios Estático e Dinâmicos na Fase Classificatória.

#### **Fase Final**

- 13.5 Cada par e grupo realiza um exercício combinado nas finais.

### **Artigo 14: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

- 14.1 Todos os exercícios, Estático, Dinâmico e Combinado, são compostos de acordo com o Regulamentos Técnicos atuais da FIG, Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade para Ginástica Acrobática, exceto conforme indicado nos Artigos 14.2 a 14.10 abaixo.
- 14.2 A Dificuldade de um exercício será calculada de acordo com o Código de Pontuação da FIG e as Tabelas de Dificuldade. A dificuldade é estritamente limitada:
  - Estático: 80
  - Dinâmico: 70
  - Combinado: 100
- 14.3 Pares/grupos podem realizar até 20 valores a mais do que o dado para a nota máxima de dificuldade. Se excederem 20 valores acima da dificuldade máxima, será aplicada uma penalidade de 1,0.
- 14.4 Se os elementos de Dificuldade além dos 20 valores adicionais permitidos não forem declarados no diagrama, mas forem cumpridos, será aplicada uma penalidade de 1,0 com exceção do entradas/saídas simples com valor máximo 5.
- 14.5 No exercício Estático, Dinâmico e Combinado, cada parceiro deve realizar 3 elementos individuais. Se este requisito especial não for cumprido por um ou mais dos parceiros, uma penalidade máxima de 1.0 é aplicado.
- 14.6 Os parceiros devem realizar os 3 elementos individuais simultaneamente ou imediata sucessão, mas eles podem ser diferentes.



# 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)

## Esclarecimentos sobre o exercício de equilíbrio do grupo masculino:

14.7 Pirâmides com 2 bases no chão (Categoria 1) podem ser usadas 2 vezes em um exercício.

14.8 Categoria Juvenil: Apenas uma pirâmide com 2 bases no chão (Categoria 1) pode ser usada para requisitos especiais.

No entanto, o crédito de dificuldade pode ser dado para 1 pirâmide de transição com 2 bases no chão e para uma construção de pirâmide separada com 2 bases no chão

14.9 Elementos de equilíbrio proibidos para grupos:

Uma coluna de três ou quatro alturas.



Ficar de pé nos ombros com a base no espacate sem as mãos no chão.

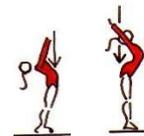


Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte.

(A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elemento pode ser executado quando houver três pontos de suporte.



Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvatura exagerada da coluna (lordose).



14.10 Elementos dinâmicos proibidos para pares e grupos:

1. Mortal com rotação de 12/4 ou mais.

## Artigo 15: JULGAMENTO CATEGORIA JUVENIL

15.1 Todos os exercícios são julgados de acordo com o Código de Pontuação FIG 2021-2024 para Ginástica Acrobática e Regulamentos Técnicos em vigor.

15.2 Consulte também as Regras da FIG para Juízes e as Regras Específicas de Ginástica Acrobática para Juízes.



# 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 INTERMEDIÁRIA

### Regulamento Específico

#### **Artigo 16: ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO**

##### **Fase Classificatória**

- 16.1 Cada par e grupo realiza um exercício de Estático e um Dinâmico.
- 16.2 A ordem após a Fase Classificatória é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estática e Dinâmica.
- 16.3 Se houver menos de 5 inscrições em uma categoria, apenas 3 passam para a final. Se tiver 10 inscrições ou mais, 5 vão para a final.
- 16.4 Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir em ambas os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

##### **Fase Final**

- 16.5 Cada par e grupo realiza um exercício Combinado nas finais.

#### **Artigo 17: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

- 17.1 Todos os exercícios, Estático, Dinâmico e Combinado, são compostos de acordo com o Regulamentos Técnicos atuais da FIG, Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade para Ginástica Acrobática, exceto conforme indicado nos Artigos 17.2 a 17.5 abaixo.
- 17.2 A Dificuldade de um exercício será calculada de acordo com o Código de Pontuação da FIG e as Tabelas de Dificuldade. A dificuldade é estritamente limitada:
  - Estático: 120
  - Dinâmico: 110
  - Combinado: 180
- 17.3 Pares/grupos podem realizar até 20 valores a mais do que o dado para a nota máxima de dificuldade. Se excederem 20 valores acima da dificuldade máxima, será aplicada uma penalidade de 1,0.
- 17.4 Se os elementos de Dificuldade além dos 20 valores adicionais permitidos não forem declarados no diagrama, mas forem cumpridos, será aplicada uma penalidade de 1,0 com exceção do entradas/saídas simples com valor máximo 5.

##### **17.5 Elementos de equilíbrio proibidos para grupos:**

Uma coluna de três ou quatro alturas.

Ficar de pé nos ombros com a base no espacate sem as mãos no chão.





# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

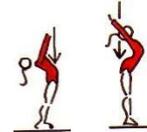
E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte.  
(A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elemento pode ser executado quando houver três pontos de suporte.



Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvatura exagerada da coluna (lordose).



## Artigo 18: JULGAMENTO CATEGORIA INTERMEDIÁRIA

- 18.1 Todos os exercícios são julgados de acordo com o Código de Pontuação FIG 2021-2024 para Ginástica Acrobática e Regulamentos Técnicos em vigor.
- 18.2 Consulte também as Regras da FIG para Juízes e as Regras Específicas de Ginástica Acrobática para Juízes.



# 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 ADULTA** **Regulamento Específico**

### **Artigo 19: ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO**

#### **Fase Classificatória**

- 19.1 Cada par e grupo realiza um exercício de Estático e um Dinâmico.
- 19.2 A ordem após a Fase Classificatória é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estática e Dinâmica.
- 19.3 Se houver menos de 5 inscrições em uma categoria, apenas 3 passam para a final. Se tiver 10 inscrições ou mais, 5 vão para a final.
- 19.4 Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir em ambas os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

#### **Fase Final**

- 19.5 Cada par e grupo realiza um exercício Combinado nas finais.

### **Artigo 20: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

#### **Regras Gerais**

- 20.1 Todos os exercícios (Estático, Dinâmico e Combinado) são compostos de acordo com o Regulamentos Técnicos atuais da FIG, Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade para Ginástica Acrobática.
- 20.2 O número de elementos para dificuldade é limitado para um máximo de 8 elementos de pares e grupos em todo o exercício.
- 20.3 Os elementos individuais podem ser executados para o valor de dificuldade, mas eles não são requeridos. Em todos os exercícios o máximo de elementos individuais que pode ser executado para obter valor de dificuldade são três.

#### **EXERCÍCIO ESTÁTICO – Características**

- 20.4 Todos os elementos de pares e grupos devem ser selecionados da Tabela de Dificuldade e deve ser mantido por 3 segundos.
- 20.5 Quando um mount e um motion é declarado para crédito de dificuldade, a posição final deve ser mantida por 3 segundos.

### **Artigo 21: PARES – Exercício Estático**

- 21.1 Pares devem executar um mínimo de 5 elementos estáticos com valor mínimo 1 (um).
- 21.2 Uma parada de mãos deve ser executada pelo Top.
- 21.3 Por cada requisito não cumprido haverá uma penalidade de 1,0 ponto.



# 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)

21.4 Estar atento a todos os itens do artigo 19 – Code of Points FIG.

## **Artigo 22: GRUPOS – Exercício Estático**

22.1 Deve conter 2 (duas) pirâmides separadas (construções separadas) selecionadas de categorias diferentes das Tabelas de Dificuldades.

22.2 Deve haver um mínimo de 3 (três) manutenções estáticas de 3 segundos cada.

22.3 Deve haver 1 (uma) parada de mãos executada pelo Top.

22.4 Por cada requisito não cumprido haverá uma penalidade de 1,0 ponto.

22.5 Apenas permitida uma transição de categoria 1.

22.6 Estar atento a todos os itens do artigo 20 – Code of Points FIG.

## **Artigo 23: EXERCÍCIO DINÂMICO – Características**

23.1 Deve haver no mínimo 6 elementos de pares e grupos onde 2 devem ser catches. Cada elemento usado para RE deve ter no mínimo valor de dificuldade 1.

### **Restrição para Pares e Grupos**

23.2 As seguintes restrições afetam o VD do exercício:

Não mais que 3 desmontes são avaliados para dificuldade;

Não mais que 3 catches horizontais são avaliados para dificuldade;

Não mais que 3 links em um exercício são avaliados para dificuldade;

Não mais que 3 inícios idênticos são avaliados para dificuldade;

#### **Exceções:**

1) Não há restrição quanto ao uso da plataforma como posição inicial em grupos;

2) Pode haver 4 pontos de partida idênticos de “meio braço” em pares avaliados para dificuldade.

Não mais que 4 elementos de dificuldade podem ser executados em série ou imediata sucessão;

Não mais que 5 aterrissagens no chão (desmontes + elementos dinâmicos).

### **Restrições adicionais para grupos femininos**

23.3 As três devem estar envolvidas para o elemento ser avaliado. Somente assistência para um desmonte não é considerado “as três envolvidas”.

### **Restrições adicionais para grupos masculinos**

23.4 As seguintes restrições afetam o VD do exercício:

Se um dos parceiros mudar de posição durante o voo não é considerado elemento idêntico;

Somente 1 elemento com 2 pares simultaneamente ou imediata sucessão será avaliado para dificuldade;

Somente um elemento com 3 agindo juntos;

Somente 1 elemento dinâmico com 1 catch com 3 agindo juntos;

Somente um catch horizontal;

Somente 1 elemento com 3 parceiros ativos e o 4º não participa do elemento pode ser realizado para VD. Auxiliar na aterrissagem não é considerado como participação ativa.

G



# 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)

## **Artigo 24: EXERCÍCIO COMBINADO – Características**

- 24.1 Deve haver no mínimo 6 elementos de pares e grupos e no máximo 8 onde 3 devem ser manutenções estáticas e 3 devem ser elementos dinâmicos, incluindo um catch. Todos com valor mínimo 1.
- 24.2 Uma parada de mãos deve ser executada pelo top.

### **Restrições**

- 24.3 Todas as restrições de estáticos e dinâmicos são aplicadas.
- 24.4 No exercício combinado, não mais que 2 desmontes são avaliados para dificuldade.



# 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)

## COPA SÃO PAULO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA – NÍVEL 2 REGULAMENTO TÉCNICO - 2023

### GENERALIDADES

#### Artigo 1: PARTICIPAÇÃO

- 1.2 Não há limite de pares ou grupos inscritos por categoria em qualquer evento.
- 1.2 Cada atleta deve competir em somente uma disciplina e em apenas uma categoria.
- 1.3 A inscrição será efetuada pelo Gerenciador da FPG conforme previsto no Regulamento Geral da FPG.
- 1.4 Só é possível realizar a inscrição no Gerenciador a partir da validação de cadastro pela Federação. A validação só será realizada mediante o anexo de todos os documentos solicitados.

#### Artigo 2: CATEGORIAS

- 2.1 Serão cinco categorias: Pré-infantil, Infantil, Juvenil, Intermediário e Adulto.

a) Pré-Infantil	9 a 15 anos	Nascidos de 2008 a 2014
b) Infantil	11 a 16 anos	Nascidos de 2007 a 2012
c) Juvenil	12 a 18 anos	Nascidos de 2005 a 2011
d) Intermediário	13 a 19 anos	Nascidos de 2004 a 2010
e) Adulto	15 anos ou mais	Nascidos até 2008

Obs.: Pares e grupos que mudarão de categoria no ano seguinte da competição poderão competir em uma categoria acima de sua idade para preparar-se para o ano seguinte. Sendo assim, é permitida a participação nos eventos de acordo com as faixas etárias citadas abaixo:

- |                  |                 |                         |
|------------------|-----------------|-------------------------|
| a) Pré-Infantil  | 9 a 15 anos     | Nascidos de 2008 a 2014 |
| b) Infantil      | 11 a 16 anos    | Nascidos de 2007 a 2012 |
| c) Juvenil       | 12 a 18 anos    | Nascidos de 2005 a 2011 |
| d) Intermediário | 13 a 19 anos    | Nascidos de 2004 a 2010 |
| e) Adulto        | 15 anos ou mais | Nascidos até 2008       |

- 2.2 A idade do competidor é definida pelo seu ano de nascimento, considerando dia 01/jan/2023 até dia 31/dez/2023. Por exemplo, um ginasta que faz 16 anos em 29 de dezembro de 2023 é considerado com 16 anos durante todo o ano, de 1 janeiro até 31 de dezembro.
- 2.3 A competição incluirá 5 disciplinas em cada categoria:
  - a) Pares Femininos
  - b) Pares Masculinos
  - c) Pares Mistos
  - d) Grupos Femininos
  - e) Grupos Masculinos
- 2.4 A Copa São Paulo de Ginástica Acrobática define fases diferenciadas para cada categoria, como descrito abaixo.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

2.4.1. Para a Categoria Pré-infantil, a competição será realizada em Fase Única onde cada par/grupo deve apresentar um Exercício Combinado em 2 momentos diferenciados do Campeonato Estadual (em dias separados).

A classificação é determinada pela média da soma das notas finais dos dois Exercícios Combinados apresentados.

2.4.2. Para a Categoria Infantil, a competição será dividida em Fase Classificatória e Fase Final.

a) Na Fase Classificatória cada par/grupo deve apresentar um Exercício Estático e um Exercício Dinâmico. Competição classificação é determinada pela soma das notas dos dois exercícios apresentados (Estático e Dinâmico).

Os 5 primeiros colocados classificam-se para a final. Se houver menos que 5 pares/grupos participantes por categoria, somente 3 irão para a final.

b) Na Fase Final, cada par/grupo deve reapresentar um Exercício Estático ou Dinâmico, conforme pré-determinado pelo Comitê Técnico, respeitando a tabela abaixo:

	ANOS PARES	ANOS ÍMPARES
Pares Femininos	Dinâmico	Estático
Pares Masculinos	Estático	Dinâmico
Pares Mistos	Dinâmico	Estático
Grupos Femininos	Estático	Dinâmico
Grupos Masculinos	Dinâmico	Estático

A nota nessa fase partirá do zero.

Competidores não podem participar da Final sem competirem em ambos os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

2.4.3. Para as categorias Juvenil, Intermediário e Adulto, a competição será dividida em Fase Classificatória e Fase Final.

a) Na Fase Classificatória cada par/grupo deve apresentar um Exercício Estático e um Exercício Dinâmico. A classificação é determinada pela soma das notas dos dois exercícios apresentados (Estático e Dinâmico).

Os 5 primeiros colocados classificam-se para a final. Se houver menos que 5 pares/grupos participantes por categoria, somente 3 irão para a final.

b) Na Fase Final, cada par/grupo deve apresentar um Exercício Combinado. A competição começa do zero. Competidores não podem participar da Final sem competirem em ambos os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

## Artigo 3: PREMIAÇÃO

### Por prova:

Serão premiados do 1º. ao 3º. Lugar por disciplina em cada categoria considerando:

- Pré-infantil: média da soma das notas finais dos dois Exercícios Combinados apresentados;
- Infantil: nota do Exercício Estático ou Dinâmico, conforme pré-determinado no Artigo 2.4.2;
- Juvenil: nota final do Exercício Combinado apresentado na Fase Final;
- Intermediário: nota final do Exercício Combinado apresentado na Fase Final;
- Adulto: nota final do Exercício Combinado apresentado na Fase Final.



# 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)

**Obs.:** todos os atletas que não forem classificados entre os três primeiros receberão medalha de participação.

## Equipe:

Serão premiados com troféus de Campeões os 3 (três) primeiros colocados que obtiverem maior somatória. Este valor será obtido somando as **3 (três) maiores médias, independente da disciplina (par ou grupo) e sendo uma média de cada categoria.**

Exemplo: uma média da Categoria Pré-infantil, uma média da Categoria Infantil e uma média da Categoria Adulto.

## CONTABILIZAÇÃO DAS MÉDIAS:

- Pré-Infantil: média das notas finais dos exercícios combinados apresentados;
- Demais categorias: média das notas finais dos exercícios apresentados na **Fase Classificatória** (Estático e Dinâmico).

### 3.1 Desempate das categorias Inf., Juv., Int. e Adulto:

#### Fase Classificatória para Fase Final:

- A maior pontuação em Execução dos Exercícios Estático e Dinâmico;
- A maior pontuação em Execução e Artístico dos Exercícios Estático e Dinâmico;
- Prevalecendo o empate, o empate não será quebrado.

#### Fase Final:

- A maior pontuação em Execução dos Exercícios Estático e Dinâmico;
- A maior pontuação em Execução e Artístico dos Exercícios Estático e Dinâmico;
- Prevalecendo o empate, o empate não será quebrado.

### 3.2 Desempate da categoria Pré-Infantil:

#### 3.2.1) Média da Nota de Execução Técnica.

#### 3.2.2) Média da Nota Artística.

#### 3.2.3) Se um empate ainda prevalecer, ambos serão premiados na mesma categoria.

## OBSERVAÇÕES:

1. Se a banca de arbitragem for composta de 3 árbitros será cortada a nota mais alta e mais baixa. A nota final será a do meio.
2. O diagrama em **extensão PDF** deverá ser enviado com 7 dias de antecedência à competição através do email [acrodeise@uol.com.br](mailto:acrodeise@uol.com.br). Após esta data cada diagrama receberá uma penalidade de 0,3 pontos aplicada pelo CPJ por atraso de diagrama.
3. Pequenas alterações nos diagramas poderão ser realizadas até o 1º dia de competição, porém haverá uma penalidade de 0,3 pontos. Estas mudanças poderão ocorrer nos seguintes casos:
  - Falta do valor de dificuldade em qualquer parte do diagrama;
  - Falta do número da página do exercício;
  - Falta do número do elemento na tabela de dificuldade;
  - Falta do tempo da manutenção;
  - Ordem de elementos incorreta;
  - Elementos de pares/grupos e/ou elementos individuais declarados a mais ou a menos.Casos diferentes aos descritos não serão permitidos.
4. Todos os exercícios serão julgados de acordo com o Código de Pontos da FIG de Ginástica Acrobática e o Regulamento Técnico. Eles encontram-se disponíveis no site da FIG ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)). Importante manter-se sempre atualizado com as informações disponibilizadas constantemente pela FIG sobre todas as regras através das "Newsletters" no site.



# 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. **Apenas os profissionais descritos na inscrição da equipe pelo Gerenciador da Federação Paulista de Ginástica poderão acompanhar os atletas nas diferentes áreas de competição do evento.**
6. Os casos omissos serão solucionados de acordo com o Código de Pontuação FIG 2022-2024 e pelo Comitê Técnico da FPG.

## Artigo 4: PONTUAÇÃO

A pontuação total (Nota Total) será determinada somando:

- d) A média da Nota Técnica multiplicada por 2 (Execução Técnica ou Nota E)
- e) A média da Nota Artística (Artística ou Nota A)
- f) O valor de Dificuldade do exercício (Nota D)

**NOTA TOTAL = NOTA E + NOTA A + NOTA D**

Penalidades do CPJ e JD são aplicadas na Nota Total de acordo com o Código de Pontos da FIG.

**NOTA TOTAL - PENALIDADES = NOTA FINAL**



# 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 PRÉ-INFANTIL

### **Regulamento Específico**

#### **Artigo 4: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

##### **Regras Gerais**

- 4.1 Cada Par ou Grupo deve apresentar um Exercício Combinado na qual deve ser coreografado e executado com música.
- 4.2 O Exercício não deve exceder 2'30" e deve ser acompanhado por música, com ou sem palavras. Atenção ao conteúdo das letras.
- 4.3 Pares - Escolher 2 elementos estáticos da Tabela Específica de Age Group 11-16 + 1 elemento estático opcional da Tabela da FIG e 2 elementos dinâmicos da Tabela Específica de Age Group 11-16 + 1 elemento dinâmico opcional da Tabela da FIG, totalizando 3 elementos estáticos e 3 elementos dinâmicos.  
Grupos - Escolher 1 elemento estático da Tabela Específica de Age Group 11-16 + 1 elemento estático opcional da Tabela da FIG e 2 elementos dinâmicos da Tabela Específica de Age Group 11-16 + 1 elemento dinâmico opcional da Tabela FIG, totalizando 2 elementos estáticos e 3 elementos dinâmicos.  
**Observação:** o elemento estático opcional pode ser selecionado da mesma categoria usada no elemento compulsório, porém não pode ser o mesmo da Tabela Específica de Age Group 11-16.  
Elemento individual – 2 elementos individuais escolhidos da tabela de flexibilidades, equilíbrios ou agilidades da Tabela de Dificuldade da FIG + 1 elemento de tumbling da Tabela de Dificuldade da FIG, totalizando 3 elementos individuais por atletas.  
Não é obrigatória a execução de um mortal como elemento individual.
- 4.4 Se elementos adicionais são executados haverá uma dedução de 1.0 pontos.
- 4.5 Execução de elementos proibidos resultará numa penalidade de 1.0 pontos.  
Consideram-se elementos proibidos os mesmos determinados pela FIG para o Age Group.
- 4.6 A aterrissagem de todos os elementos dinâmicos deve ser auxiliada. Se a aterrissagem for executada sem auxílio, uma penalidade de 1.0 ponto será aplicada por cada ocorrência.
- 4.7 O valor de Dificuldade do exercício será calculado igual à Categoria Infantil (Age Group 11-16).

#### **Artigo 5: JULGAMENTO - Execução e Artístico**

- 5.1 A ênfase da competição está em uma perfeita execução técnica e artística mais que a dificuldade.
- 5.2 Os exercícios são julgados pelo mérito Técnico e Artístico, de acordo com o Código de Pontos da FIG. (Appendix 1 – Age Group Rules).  
Atenção às especificidades para diagramas determinadas pela FIG no artigo 18.9 (World Age Group Competition Rules).
- 5.3 Cada elemento escolhido da Tabela de Dificuldade OBRIGATÓRIA tem um nível de valor de dificuldade, que será usado para determinar o Valor de Dificuldade do exercício.

G



# 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)

- 5.4 Elementos opcionais não são usados no cálculo do valor de Dificuldade do exercício, embora eles devam ser executados para Requerimentos Especiais.
- 5.5 O valor de Dificuldade do exercício é calculado de acordo com o valor de dificuldade dos elementos realizados (valor máximo 0,5):

Valor dos Elementos Compulsórios
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5



# 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 INFANTIL Regulamento Específico

### Artigo 6: ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO

#### Fase Classificatória

- 6.1 Cada par e grupo apresenta um Exercício Estático e um Exercício Dinâmico.
- 6.2 O exercício é composto por Elementos Obrigatórios e Opcionais.
- 6.3 A ordem após a Fase Classificatória é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estático e Dinâmico.
- 6.4 Se houver menos de 5 inscrições em uma categoria, apenas 3 passam para a final. Se houver 10 ou mais inscrições, 5 vão para a final.
- 6.5 Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir os Exercícios Estático e Dinâmico na Fase Classificatória.
- 6.6 Desempate da Fase Classificatória para a Fase Final:
  - a) A maior soma das Notas de Execução dos exercícios Estático e Dinâmico.
  - b) Se o empate persistir, o empate não será desfeito e a ordem de partida para as finais será decidido por sorteio.

#### Fase Final

- 6.7 A pontuação começa do zero.
- 6.8 Na Fase Final, as duplas e grupos apresentarão um exercício, conforme pré-determinado por categoria, Equilíbrio ou Dinâmico.  
O exercício a ser apresentado na final será alternado entre as categorias a cada dois anos da seguinte forma:

	2022	2023 - 2024
Pares Femininos	Dinâmico	Estático
Pares Masculinos	Estático	Dinâmico
Pares Mistos	Dinâmico	Estático
Grupos Femininos	Estático	Dinâmico
Grupos Masculinos	Dinâmico	Estático

### Artigo 7: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

#### Regras Gerais

- 7.1 Na Fase Classificatória, cada participante deve apresentar um exercício Estático e um Dinâmico, cada um deve ser coreografado e executado com música. Música e letras (palavras) podem ser usadas de acordo com o código de ética da FIG. Letras impróprias (ou seja, sexual, ofensiva, agressiva, violência) são proibidas.



# 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)

- 7.2 A música de todos os exercícios têm a duração máxima de 2 minutos. Tempo relacionado a todos os exercícios (início do exercício, duração do exercício) serão feitos em incrementos de um segundo antes da aplicação da penalidade CJP.  
A primeira nota da música indica o início do tempo do exercício (não o bipe).  
O final de um exercício é a posição estática dos parceiros, que deve coincidir com o fim da música.
- 7.3 Cada par/grupo, em um exercício, deve demonstrar conforme os desenhos (ver tabela de variações permitido), os Elementos Obrigatórios ilustrados na Tabela de Elementos Obrigatórios.
- 7.4 Cada par/grupo também deve realizar o número necessário de Elementos Opcionais. **Os Elementos Opcionais não podem ser retirados da Tabela de Elementos Obrigatórios.** Os elementos Opcionais podem ser selecionados do Appendix 4 – Age Group Rules - Elementos Opcionais ou da Tabela de Dificuldades da FIG. Se os elementos forem selecionados nas Tabelas de Dificuldade, eles devem ser dentro da faixa de dificuldade, conforme indicado na tabela abaixo.

Disciplina	Estático	Dinâmico	Elemento Individual
Dupla Feminina*	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Dupla Masculina	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Dupla Mista	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Grupo Feminino	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Grupo Masculino	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	

*\*The co-efficient normally applied for WP/WG balance and dynamic does not apply for 11-16*

- 7.5 Cada par ou grupo pode usar entradas simples, movimentos, links, catches e desmontes. Esses elementos devem:
- Ser selecionado na Tabela de Elementos Obrigatórios (Appendix 3 – Age Group Rules) ou no TOD da FIG;
  - Não excede 5 valores;
  - Não exceda 3/4 de rotação ou mais de 360° de piruetas.
- 7.6 Diagrama: Os elementos do par/grupo devem ser desenhados na ordem em que são executados. Os elementos individuais podem ser desenhados junto com os elementos de par/grupo ou separadamente, na ordem em que são executados. Se os elementos incluídos no diagrama não são executados na ordem declarada, o JD aplicará uma penalidade de 0,3 por ordem errada ao na Nota Final.
- 7.7 Todos os Requisitos Especiais devem ser realizados dentro dos elementos declarados no diagrama. Exceção: Se for realizado um elemento diferente daquele declarado para dificuldade no diagrama pelo treinador, as ginastas não receberão o valor de dificuldade deste elemento. Se o elemento contar para RE eles recebem uma dedução de 0,3 JD.
- 7.8 Uma penalidade de 1.0 é aplicada quando:
- Um par/grupo ou elemento individual excede o valor máximo declarado;
  - Um elemento simples de acordo com o Artigo 7.5 excede o número máximo de rotações, piruetas ou o valor máximo de 5;
  - Um elemento proibido é executado.
- Esta penalidade é aplicada a cada violação, mesmo que o elemento executado não seja declarado no diagrama.

G



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

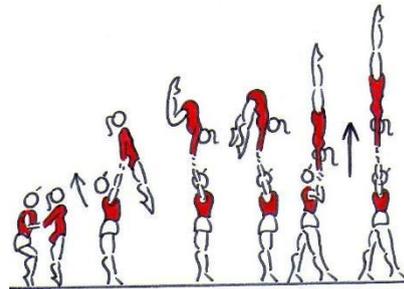
E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

- 7.9 Um máximo de 3 desmontes são permitidas no exercício, mas no máximo 2 desmontes dos Elementos Obrigatórios são permitidos. As aterrissagens de todos os elementos dinâmicos e desmontes declaradas no diagrama devem ser com o suporte da Base. Se for realizado sem suporte, é aplicada uma penalidade de 0,5 (JD) para cada ocorrência.  
Exceções: O suporte é opcional para desmontes de elementos "cannon-boll" e 5/4 Gainer mortal do Wrap.
- 7.10 Por razões de desenvolvimento, nos elementos estático e dinâmico de pares e grupos, a parada de mãos pode ser executada com pernas afastadas ou unidas. Não há necessidade de identificação específica para a posição das pernas no diagrama.



- 7.11 Elementos em movimentos vindo a meio braço para braço estendido, como indicado na Tabela compulsória, podem ser executados primeiro a meio braço depois mover para parada de mãos altas como um motion, mas a posição baixa deve ser incluída no motion.



## Artigo 8: PARES - Exercício Estático

- 8.1 Deve haver quatro (4) elementos obrigatórios de pares, cada um selecionado de diferentes linhas (Row I, II, III e IV) da Tabela de Elementos Obrigatórios, ou seja, um do Row I, um do Row II etc. Para cada elemento de par ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.
- 8.2 Deve conter dois (2) elementos opcionais com mínimo de valor um (1) selecionado a partir do Appendix 4 – Age Group Rules ou da Tabela de Dificuldade da FIG (ver regra Geral 7.4). Os dois (2) elementos opcionais devem ser manutenções estáticas de 3 segundos.  
Para cada elemento de par ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

## PARES – Exercício Dinâmico

- 8.3 Cada Par deve realizar quatro (4) elementos de pares obrigatórios, cada um selecionado a partir de uma linha diferente, I, II, III e IV da Tabela de Elementos Obrigatórios, ou seja, um da linha I, um da linha II etc. Para cada elemento obrigatório ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.
- 8.4 Cada Par deve realizar dois (2) elementos de pares opcionais com um valor mínimo de um (1) selecionado do Appendix 4 – Age Group Rules Elementos Opcionais ou das Tabelas de Dificuldade da FIG. (Ver Regra Geral 7.4)  
Para cada elemento opcional ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.



# 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)

## Artigo 9: GRUPOS - Exercício Equilíbrio

9.1 Cada Grupo deve realizar duas (2) pirâmides, cada uma selecionada de uma linha diferente da Tabela de Elementos Obrigatórios deve ser incluída. As pirâmides devem ser realizadas como construções separadas. (Eles não podem ser unidos).

Para cada pirâmide ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

9.2 Cada Grupo deve realizar uma (1) pirâmide opcional e deve ser selecionada a partir do Elementos Opcionais da Appendix 4 – Age Group Rules ou das Tabelas de Dificuldade FIG, com um valor mínimo de dificuldade de 4 e um valor máximo de dificuldade de 16 para a manutenção estática de todos os parceiros. (Valor da posição do base + o valor do top).

Esta pirâmide deve ser executada como uma construção separada.

Se esta pirâmide estiver faltando, uma penalidade de requisito especial de 1,0 será aplicada.

9.3 A Pirâmide Opcional pode ser selecionada a partir de uma das mesmas categorias usadas para os Elementos obrigatórios. (Não é uma variante de uma pirâmide obrigatória).

9.4 Elementos proibidos para Grupos:

5. Uma coluna de três ou quatro alturas.

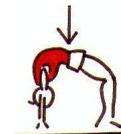


6. Ficar de pé nos ombros com a base no espacato sem as mãos no chão.

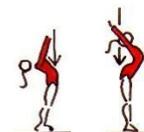


7. Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte.

(A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elemento pode ser executado quando houver três pontos de suporte.



8. Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvatura exagerada da coluna (lordose).



## Artigo 10: GRUPOS - Exercício Dinâmico

10.1 Cada grupo deve realizar quatro (4) elementos de grupo que devem ser selecionados cada um a partir de uma linha da Tabela de Elemento Obrigatório, ou seja, um da Linha I, um da Linha II, etc.

Para cada elemento obrigatório ausente, uma penalidade de 1.0 requisito especial é aplicada.

10.2 Cada grupo deve realizar dois (2) elementos de grupo opcionais que devem ser selecionados a partir da Appendix 4 – Age Group Rules ou das Tabelas de Dificuldade da FIG com um valor mínimo de dificuldade de 1 e um valor de dificuldade máxima de 14 para mulheres e máxima dificuldade de 10 para homens.



# 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)

(ver Artigo 7.4) Para cada Elemento Opcional ausente, uma penalidade de 1.0 Requisito Especial é aplicado.

## 10.3 Grupos de Mulheres - Linha Dinâmica I:

A pirueta horizontal 360º/540º não pode ser usada como um elemento opcional.

10.4 O Grupo Feminino pode realizar no máximo três (3) catches horizontais no Exercício Dinâmico. No entanto, pode impactar a avaliação artística.

10.5 O Grupo Masculino pode realizar um (1) catch horizontal selecionado da Tabela de Elementos Obrigatórios e um (1) catch horizontal como um Elemento Opcional da Appendix 4 – Age Group Rules ou da Tabela de Dificuldade da FIG.

## Artigo 11: ELEMENTOS INDIVIDUAIS

11.1 Cada ginasta de um par ou grupo deve realizar 3 elementos individuais no exercício estático (escolha livre das tabelas de Flexibilidade, Equilíbrio e Agilidade) e no exercício Dinâmico (tabela de tumbling). Se este requisito especial não for cumprido por um ou mais ginastas, uma penalidade máxima de 1.0 é aplicado.

11.2 Os ginastas devem executar os 3 elementos individuais simultaneamente, mas eles podem ser diferentes.

11.3 Os elementos individuais podem ser selecionados do Appendix 3 – Age Group Rules ou do FIG TOD. Os elementos individuais selecionados das Tabelas de Dificuldade da FIG não devem exceder o valor 10.

## Artigo 12: JULGAMENTOS CATEGORIA INFANTIL

12.1 A ênfase Categoria Infantil está no aperfeiçoamento do desempenho técnico e artístico ao invés de dificuldade.

12.2 Os exercícios são julgados pelo mérito Técnico e Artístico, de acordo com o presente Código de pontos da FIG. (Consulte o Appendix 1 – Age Group Rules).

12.3 Cada elemento escolhido nas Tabelas de Dificuldade OBRIGATÓRIA tem um valor de dificuldade declarada, que é usado para determinar o valor de dificuldade do exercício.

12.4 Elementos Opcionais e Elementos Individuais não são usados no cálculo do valor de dificuldade do exercício, embora devam ser realizados para atender a Requisitos Especiais.

12.5 O valor de dificuldade do exercício é calculado de acordo com o valor de dificuldade dos elementos executados até um máximo de 0,5:



# 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)

Valor dos Elementos Compulsórios
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5

## 12.6 DIAGRAMAS 11-16

O diagrama é uma declaração ilustrada, gerada por computador usando os oficiais desenhos, dos elementos de par/grupo e elementos individuais a serem executados. Somente os elementos a cumprir para os Requisitos Especiais devem constar no diagrama.

Eles devem estar na ordem de execução. Caso contrário, uma penalidade de 0,3 por diagrama incorreto é aplicada.

Os Elementos Obrigatórios devem incluir conforme indicado nas Tabelas Obrigatórias:

- Fileira
- Número do box
- Valor

Elementos Opcionais que são usados para atender aos requisitos devem ser identificados como elementos "OPCIONAIS" no diagrama. (Opt.)

Se eles forem selecionados do Appendix 4 – Age Group Rules, eles devem ser identificados com o Appendix 4:

- Número de página
- (ID) Número de identidade
- Valor de dificuldade

Se forem selecionados nas Tabelas de Dificuldade, devem ser identificados por:

- Número da página TOD
- (ID) Número de identidade
- Valor de dificuldade



# 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 Regulamento Específico

### **Artigo 13: ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO**

#### **Fase Classificatória**

- 13.1 Cada par e grupo realiza um exercício Estático e um Dinâmico.
- 13.2 A ordem de apresentação após as classificatórias é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estático e Dinâmico.
- 13.3 Se houver menos de 5 inscrições em uma categoria, apenas 3 passam para a final. Se houver 10 ou mais inscrições, 5 vão para a final.
- 13.4 Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir nos Exercícios Estático e Dinâmicos na Fase Classificatória.

#### **Fase Final**

- 13.5 Cada par e grupo realiza um exercício combinado nas finais.

### **Artigo 14: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

- 14.1 Todos os exercícios, Estático, Dinâmico e Combinado, são compostos de acordo com o Regulamentos Técnicos atuais da FIG, Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade para Ginástica Acrobática, exceto conforme indicado nos Artigos 14.2 a 14.10 abaixo.
- 14.2 A Dificuldade de um exercício será calculada de acordo com o Código de Pontuação da FIG e as Tabelas de Dificuldade. A dificuldade é estritamente limitada:
  - Estático: 80
  - Dinâmico: 70
  - Combinado: 100
- 14.3 Pares/grupos podem realizar até 20 valores a mais do que o dado para a nota máxima de dificuldade. Se excederem 20 valores acima da dificuldade máxima, será aplicada uma penalidade de 1,0.
- 14.4 Se os elementos de Dificuldade além dos 20 valores adicionais permitidos não forem declarados no diagrama, mas forem cumpridos, será aplicada uma penalidade de 1,0 com exceção do entradas/saídas simples com valor máximo 5.
- 14.5 No exercício Estático, Dinâmico e Combinado, cada parceiro deve realizar 3 elementos individuais. Se este requisito especial não for cumprido por um ou mais dos parceiros, uma penalidade máxima de 1.0 é aplicado.
- 14.6 Os parceiros devem realizar os 3 elementos individuais simultaneamente ou imediata sucessão, mas eles podem ser diferentes.



# 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)

## Esclarecimentos sobre o exercício de equilíbrio do grupo masculino:

14.7 Pirâmides com 2 bases no chão (Categoria 1) podem ser usadas 2 vezes em um exercício.

14.8 Categoria Juvenil: Apenas uma pirâmide com 2 bases no chão (Categoria 1) pode ser usada para requisitos especiais.

No entanto, o crédito de dificuldade pode ser dado para 1 pirâmide de transição com 2 bases no chão e para uma construção de pirâmide separada com 2 bases no chão

14.9 Elementos de equilíbrio proibidos para grupos:

Uma coluna de três ou quatro alturas.



Ficar de pé nos ombros com a base no espacate sem as mãos no chão.

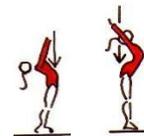


Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte.

(A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elemento pode ser executado quando houver três pontos de suporte.



Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvatura exagerada da coluna (lordose).



14.10 Elementos dinâmicos proibidos para pares e grupos:

1. Mortal com rotação de 12/4 ou mais.

## Artigo 15: JULGAMENTO CATEGORIA JUVENIL

15.1 Todos os exercícios são julgados de acordo com o Código de Pontuação FIG 2021-2024 para Ginástica Acrobática e Regulamentos Técnicos em vigor.

15.2 Consulte também as Regras da FIG para Juízes e as Regras Específicas de Ginástica Acrobática para Juízes.



# 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 INTERMEDIÁRIA

### Regulamento Específico

#### **Artigo 16: ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO**

##### **Fase Classificatória**

- 16.1 Cada par e grupo realiza um exercício de Estático e um Dinâmico.
- 16.2 A ordem após a Fase Classificatória é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estática e Dinâmica.
- 16.3 Se houver menos de 5 inscrições em uma categoria, apenas 3 passam para a final. Se tiver 10 inscrições ou mais, 5 vão para a final.
- 16.4 Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir em ambas os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

##### **Fase Final**

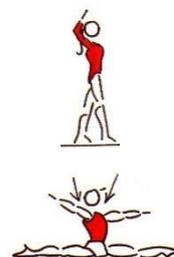
- 16.5 Cada par e grupo realiza um exercício Combinado nas finais.

#### **Artigo 17: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

- 17.1 Todos os exercícios, Estático, Dinâmico e Combinado, são compostos de acordo com o Regulamentos Técnicos atuais da FIG, Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade para Ginástica Acrobática, exceto conforme indicado nos Artigos 17.2 a 17.5 abaixo.
- 17.2 A Dificuldade de um exercício será calculada de acordo com o Código de Pontuação da FIG e as Tabelas de Dificuldade. A dificuldade é estritamente limitada:
  - Estático: 120
  - Dinâmico: 110
  - Combinado: 180
- 17.3 Pares/grupos podem realizar até 20 valores a mais do que o dado para a nota máxima de dificuldade. Se excederem 20 valores acima da dificuldade máxima, será aplicada uma penalidade de 1,0.
- 17.4 Se os elementos de Dificuldade além dos 20 valores adicionais permitidos não forem declarados no diagrama, mas forem cumpridos, será aplicada uma penalidade de 1,0 com exceção do entradas/saídas simples com valor máximo 5.
- 17.5 **Elementos de equilíbrio proibidos para grupos:**

Uma coluna de três ou quatro alturas.

Ficar de pé nos ombros com a base no espacate sem as mãos no chão.





# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

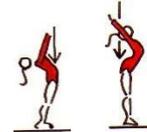
E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

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

Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte.  
(A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elemento pode ser executado quando houver três pontos de suporte.



Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvatura exagerada da coluna (lordose).



## Artigo 18: JULGAMENTO CATEGORIA INTERMEDIÁRIA

- 18.1 Todos os exercícios são julgados de acordo com o Código de Pontuação FIG 2021-2024 para Ginástica Acrobática e Regulamentos Técnicos em vigor.
- 18.2 Consulte também as Regras da FIG para Juízes e as Regras Específicas de Ginástica Acrobática para Juízes.



# 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 ADULTA** **Regulamento Específico**

### **Artigo 19: ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO**

#### **Fase Classificatória**

- 19.1 Cada par e grupo realiza um exercício de Estático e um Dinâmico.
- 19.2 A ordem após a Fase Classificatória é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estática e Dinâmica.
- 19.3 Se houver menos de 5 inscrições em uma categoria, apenas 3 passam para a final. Se tiver 10 inscrições ou mais, 5 vão para a final.
- 19.4 Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir em ambas os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

#### **Fase Final**

- 19.5 Cada par e grupo realiza um exercício Combinado nas finais.

### **Artigo 20: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

#### **Regras Gerais**

- 20.1 Todos os exercícios (Estático, Dinâmico e Combinado) são compostos de acordo com o Regulamentos Técnicos atuais da FIG, Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade para Ginástica Acrobática.
- 20.2 O número de elementos para dificuldade é limitado para um máximo de 8 elementos de pares e grupos em todo o exercício.
- 20.3 Os elementos individuais podem ser executados para o valor de dificuldade, mas eles não são requeridos. Em todos os exercícios o máximo de elementos individuais que pode ser executado para obter valor de dificuldade são três.

#### **EXERCÍCIO ESTÁTICO – Características**

- 20.4 Todos os elementos de pares e grupos devem ser selecionados da Tabela de Dificuldade e deve ser mantido por 3 segundos.
- 20.5 Quando um mount e um motion é declarado para crédito de dificuldade, a posição final deve ser mantida por 3 segundos.

### **Artigo 21: PARES – Exercício Estático**

- 21.1 Pares devem executar um mínimo de 5 elementos estáticos com valor mínimo 1 (um).
- 21.2 Uma parada de mãos deve ser executada pelo Top.
- 21.3 Por cada requisito não cumprido haverá uma penalidade de 1,0 ponto.



# 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)

21.4 Estar atento a todos os itens do artigo 19 – Code of Points FIG.

## **Artigo 22: GRUPOS – Exercício Estático**

- 22.1 Deve conter 2 (duas) pirâmides separadas (construções separadas) selecionadas de categorias diferentes das Tabelas de Dificuldades.
- 22.2 Deve haver um mínimo de 3 (três) manutenções estáticas de 3 segundos cada.
- 22.3 Deve haver 1 (uma) parada de mãos executada pelo Top.
- 22.4 Por cada requisito não cumprido haverá uma penalidade de 1,0 ponto.
- 22.5 Apenas permitida uma transição de categoria 1.
- 22.6 Estar atento a todos os itens do artigo 20 – Code of Points FIG.

## **Artigo 23: EXERCÍCIO DINÂMICO – Características**

- 23.1 Deve haver no mínimo 6 elementos de pares e grupos onde 2 devem ser catches. Cada elemento usado para RE deve ter no mínimo valor de dificuldade 1.

### **Restrição para Pares e Grupos**

- 23.2 As seguintes restrições afetam o VD do exercício:
    - Não mais que 3 desmontes são avaliados para dificuldade;
    - Não mais que 3 catches horizontais são avaliados para dificuldade;
    - Não mais que 3 links em um exercício são avaliados para dificuldade;
    - Não mais que 3 inícios idênticos são avaliados para dificuldade;
- Exceções:**
- 3) Não há restrição quanto ao uso da plataforma como posição inicial em grupos;
  - 4) Pode haver 4 pontos de partida idênticos de “meio braço” em pares avaliados para dificuldade. Não mais que 4 elementos de dificuldade podem ser executados em série ou imediata sucessão; Não mais que 5 aterrissagens no chão (desmontes + elementos dinâmicos).

### **Restrições adicionais para grupos femininos**

- 23.3 As três devem estar envolvidas para o elemento ser avaliado. Somente assistência para um desmonte não é considerado “as três envolvidas”.

### **Restrições adicionais para grupos masculinos**

- 23.4 As seguintes restrições afetam o VD do exercício:
  - Se um dos parceiros mudar de posição durante o voo não é considerado elemento idêntico;
  - Somente 1 elemento com 2 pares simultaneamente ou imediata sucessão será avaliado para dificuldade;
  - Somente um elemento com 3 agindo juntos;
  - Somente 1 elemento dinâmico com 1 catch com 3 agindo juntos;
  - Somente um catch horizontal;
  - Somente 1 elemento com 3 parceiros ativos e o 4º não participa do elemento pode ser realizado para VD. Auxiliar na aterrissagem não é considerado como participação ativa.

G



# 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)

## **Artigo 24: EXERCÍCIO COMBINADO – Características**

- 24.1 Deve haver no mínimo 6 elementos de pares e grupos e no máximo 8 onde 3 devem ser manutenções estáticas e 3 devem ser elementos dinâmicos, incluindo um catch. Todos com valor mínimo 1.
- 24.2 Uma parada de mãos deve ser executada pelo top.

### **Restrições**

- 24.3 Todas as restrições de estáticos e dinâmicos são aplicadas.
- 24.4 No exercício combinado, não mais que 2 desmontes são avaliados para dificuldade.



# 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)

## COPA SÃO PAULO de GINÁSTICA ACROBÁTICA – NÍVEL 1 REGULAMENTO TÉCNICO - 2023

### GENERALIDADES

#### OBJETIVO

O objetivo deste programa desenvolvido pela Federação Paulista de Ginástica e pelo Comitê Técnico é de divulgar, estimular e desenvolver a Ginástica Acrobática em todo território Paulista, além de servir como orientação para evolução técnica do ginasta iniciante.

#### INSCRIÇÕES

A inscrição será efetuada pelo Gerenciador da Federação Paulista de Ginástica até a data constante no Calendário da FPG.

Só é possível realizar a inscrição a partir da validação do cadastro pela federação. A validação só será realizada mediante o anexo de todos os documentos previstos no Regulamento Geral da FPG 2022.

O cadastro do(a) atleta e/ou da Comissão Técnica será de caráter obrigatório para participação do evento.

#### Artigo 1: NÍVEIS E EVENTOS

1.1 A competição terá divisão em 2 Categorias por idade e incluirá 4 eventos.

Categorias:

Pré-infantil	(8 a 15 anos)	Nascidos de 2008 a 2015
Infantil	(11 anos em diante)	Nascidos até 2012

Eventos:

- Pares Femininos
- Pares Mistos
- Pares Masculinos
- Grupos Femininos

#### Artigo 2: PARTICIPAÇÃO

2.1 Não há limite de pares ou grupos inscritos por categoria em qualquer evento.

2.2 Cada atleta deve competir em somente um evento, um nível e uma categoria.

2.3 Um(a) ginasta que participou de um grupo em um Campeonato Brasileiro de Ginástica Acrobática da CBG ou Campeonatos Internacionais Oficiais de Ginástica Acrobática da FIG, não poderá participar da Copa São Paulo – Nível 1 durante dois anos após este evento com o mesmo grupo, somente se menos de 50% dele não tiver experiência em competições nacionais ou internacionais.

Exemplo: no grupo feminino, somente um integrante poderá ter esta experiência de competições nacionais ou internacionais e no grupo masculino, somente dois integrantes.

2.4 É permitida a participação de ginastas que completem 8 anos durante o ano vigente. A idade do competidor é definida pelo seu ano de nascimento, considerando dia 01/01/2022 até dia 31/12/2022. Por exemplo, um ginasta que faz 16 anos em 29 de dezembro de 2021 é considerado com 16 anos durante todo o ano, de 1 janeiro até 31 de dezembro.



# 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)

## Artigo 3: PREMIAÇÃO

### 3.1 Por prova:

A Nota Total é determinada somando:

- A média da Nota de Execução Técnica multiplicada por 2 (Nota E);
- A média da Nota de Execução Artística (Nota A);
- O Valor de Dificuldade do exercício (Nota D).

Penalidades são aplicadas na Nota Total de acordo com o Código de Pontos da FIG.

**NOTA TOTAL - PENALIDADES = NOTA FINAL**

Serão premiados do 1º ao 6º lugar em cada categoria e evento. Os demais ginastas participantes receberão medalha de participação.

Critério de Desempate:

- 1) Média da Nota de Execução Técnica.
- 2) Média da Nota Artística.
- 3) Se um empate ainda prevalecer, ambos serão premiados na mesma categoria.

### 3.2 Equipe:

Serão premiados com Troféus de Campeões da Copa São Paulo as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar somando as 4 (quatro) melhores notas, sendo duas do Pré-infantil e duas do Infantil, independente do evento.

Desempate:

- 1) A soma da Nota E com Nota A do Exercício Combinado, sem contar a Nota de Dificuldade.
- 2) A nota mais alta de Execução Técnica somada à nota mais alta de Execução Artística vindo do Exercício Combinado.
- 3) A nota mais alta de Execução Técnica Exercício Combinado.
- 4) A nota mais alta de Execução Artística vindo Exercício Combinado.
- 5) Se um empate ainda permanecer, ambos serão premiados na mesma classificação.

## OBSERVAÇÕES

1. O diagrama em extensão PDF deverá ser enviado com 7 dias de antecedência à competição através do email [acrodeise@uol.com.br](mailto:acrodeise@uol.com.br). Após esta data cada diagrama receberá uma penalidade de 0,3 pontos aplicada pelo CPJ.
2. Pequenas alterações nos diagramas poderão ser realizadas até o 1º dia de competição, porém haverá uma penalidade de 0,3 pontos. Estas mudanças poderão ocorrer nos seguintes casos:
  - Falta do valor de dificuldade em qualquer parte do diagrama;
  - Falta do número da página do exercício;
  - Falta do número do elemento na tabela de dificuldade;
  - Falta do tempo da manutenção;
  - Ordem de elementos incorreta;
  - Elementos de pares/grupos e/ou elementos individuais declarados a mais ou a menos.
3. Apenas os profissionais descritos na inscrição da equipe pelo Gerenciador da FPG poderão acompanhar os atletas nas diferentes áreas de competição do evento.
4. Todos os exercícios serão julgados de acordo com o Código de Pontos da FIG de Ginástica Acrobática e o Regulamento Técnico. Eles encontram-se disponíveis no site da FIG ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)).



# 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)

Importante manter-se sempre atualizado com as informações disponibilizadas constantemente pela FIG sobre todas as regras através das “Newsletters” no site.

- Os casos omissos serão solucionados de acordo com o Código de Pontuação da FIG 2022-2024 e pelo Comitê Técnico da FPG.

## Artigo 4: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

### Elementos Acrobáticos

4.1 Cada Par e Grupo apresenta um exercício Combinado.

4.2 O exercício será composto por figuras acrobáticas selecionadas da TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS em anexo ao regulamento.

**PARES:** deve conter 1 figura acrobática de cada grupo específico, totalizando 3 figuras estáticas e 3 figuras dinâmicas.

**GRUPOS:** deve conter 2 figuras estáticas de dois dos grupos específicos e 3 figuras dinâmicas.

4.2.1 Cada Par e Grupo poderá realizar um elemento estático que não esteja presente na Tabela de Elementos Obrigatórios para cumprir a quantidade de requisitos solicitados desde que respeite as restrições abaixo:

- Para Pares: será permitida a realização de Mounts escolhidos da Tabela de Dificuldade FIG (Tables Of Difficulty 2022-2024 – Págs. 28 a 40) que tenham valor mínimo 3 e máximo 10. Estes devem estar devidamente descritos no diagrama (número de página, localização, valor) e terão valor igual a 0,1 na contabilização de dificuldade do exercício.

- Para Grupos: será permitida a realização de pirâmides escolhidas da Tabela de Dificuldade FIG (Tables Of Difficulty 2022-2024 – Págs. 57 a 68) que totalizem um valor mínimo 3 e máximo 12. Obrigatoriamente devem ser de Categoria 1, 2 ou 3. Estes devem estar devidamente descritos no diagrama (número de página, localização, valor) e terão valor igual a 0,1 na contabilização de dificuldade do exercício.

4.3 A Dupla ou Grupo que executar figuras acrobáticas a mais ou a menos que o número exigido ou diferente dos elementos descritos na tabela receberá uma penalidade de 1.0 ponto na Nota Final por cada ocorrência.

4.4 O Exercício não deve exceder 2’00” e deve ser acompanhado por música, com ou sem palavras. Atenção ao conteúdo das letras.

### Elementos Individuais

4.5 Ginastas devem executar elementos individuais simultaneamente ou em imediata sucessão.

4.6 Os elementos individuais devem ser selecionados da Tabela de Dificuldade da FIG.

4.7 Cada ginasta deve executar obrigatoriamente um mínimo de 3 elementos individuais: 1 equilíbrio, 1 flexibilidade e 1 tumbling. Além desses elementos individuais obrigatórios, cada ginasta de par/grupo poderá executar 2 elementos individuais adicionais, onde 1 elemento deverá ser escolhido entre equilíbrio, flexibilidade ou agilidade e 1 elemento deverá ser um tumbling, que deverá estar descrito no diagrama.



# 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)

Uma penalidade de 1.0 será aplicada por falta de Requerimento Especial se todos os ginastas não executarem os TRÊS tipos de elementos obrigatórios. Esta penalidade é aplicada uma vez em todo o exercício, mesmo se mais do que um ginasta falhar neste Requerimento Especial.

- 4.8 Elementos coreográficos (giros, saltos, saltitos, ondas etc.) podem ser utilizados para valorizar a construção do exercício. Se este exercício tiver valor no código será considerado um dos elementos individuais acima.
- 4.9 A Dupla ou Grupo que executar elementos individuais a mais ou a menos que o número permitido no Artigo 4.7 receberá uma penalidade de 1.0 ponto na Nota Final.
- 4.10 Quaisquer elementos individuais ou de par/grupo executados fora da ordem declarada no diagrama receberá uma penalidade de 0,3 na Nota de Dificuldade. Esta penalidade é aplicada apenas 1x em cada diagrama.

## Artigo 5: JULGAMENTO

- 5.1 A ênfase da competição é uma perfeita execução técnica e artística mais que a DIFICULDADE.
- 5.2 Todos os exercícios serão julgados de acordo com o Código de Pontos da FIG de Ginástica Acrobática e o Regulamento Técnico. Eles encontram-se disponíveis no site da FIG ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)). Importante manter-se sempre atualizado com as informações disponibilizadas constantemente pela FIG sobre todas as regras através das “Newsletters” no site.
- 5.3 Cada elemento escolhido da TABELA DE ELEMENTOS COMPULSÓRIOS tem um nível diferenciado de valor de dificuldade, na qual é usado para determinar o Valor de Dificuldade do exercício.
- 5.4 A Nota D (valor de dificuldade final do exercício) será determinada pelo valor da somatória de todos os elementos acrobáticos (elementos estáticos + elementos dinâmicos).
  - 5.4.1 Caso o valor da somatória seja superior a 1,0, a Nota D equivalerá a 1,0.
  - 5.4.2 Valor da somatória dos elementos dinâmicos não deve ser mais que o dobro da somatória dos elementos estáticos (e vice-versa).



# 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)

		TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATORIOS - DINAMICOS												
		Pares												
GRUPO 01 Para trás	Acrobático 01	 Valor = 0,0	Acrobático 02	 Valor = 0,1	Acrobático 03	 Valor = 0,1	Acrobático 04	 Valor = 0,2	Acrobático 05	 Valor = 0,2	Acrobático 06	 Valor = 0,3		
	GRUPO 02 Para frente	Acrobático 01	 Valor = 0,0	Acrobático 02	 Valor = 0,1	Acrobático 03	 Valor = 0,2	Acrobático 04	 Valor = 0,3	Acrobático 05	 Valor = 0,3	Acrobático 06	 Valor = 0,3	
		Acrobático 07	 Valor = 0,3											
		GRUPO 03	Acrobático 01	 Valor = 0,1	Acrobático 02	 Valor = 0,2	Acrobático 03	 Valor = 0,2	Acrobático 04	 Valor = 0,2	Acrobático 05	 Valor = 0,3		
			Acrobático 06	 Valor = 0,2										
			Acrobático 07	 Valor = 0,2										
			Acrobático 08	 Valor = 0,2										
			Acrobático 09	 Valor = 0,2										
	Acrobático 10		 Valor = 0,2											
	OPCIONAL	GRUPO 03	APENAS PARA: Pares Femininos e Mistos		Pares Masculinos									
			 Valor = 0,2	 Valor = 0,3	 Valor = 0,3									
			OBSERVAÇÃO											
				ou		ou		ou		ou		ou		



# 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)

TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATORIOS - ESTÁTICOS

		Pares														
GRUPO 01 Esquadrões e Pranchas	Acrobático 01		Acrobático 02		Acrobático 03		Acrobático 04		Acrobático 05		Acrobático 06		Acrobático 07		Valor = 0,3	
	Valor = 0,0	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,3										
	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04	Acrobático 05	Acrobático 06	Acrobático 07									
	GRUPO 02 Paradas	Acrobático 01		Acrobático 02		Acrobático 03		Acrobático 04		Acrobático 05		Acrobático 06		Acrobático 07		Valor = 0,3
		Valor = 0,0	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,3	Valor = 0,3	Valor = 0,3								
		Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04	Acrobático 05	Acrobático 06	Acrobático 07								
		GRUPO 03	Acrobático 01		Acrobático 02		Acrobático 03		Acrobático 04		Acrobático 05		Acrobático 06		Acrobático 07	
Valor = 0,0			Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,3	Valor = 0,3	Valor = 0,3							
Acrobático 01			Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04	Acrobático 05	Acrobático 06	Acrobático 07								
GRUPO 04 Movimentações	Acrobático 01			Acrobático 02		Acrobático 03		Acrobático 04		Acrobático 05		Acrobático 06		Acrobático 07		Valor = 0,3
	Valor = 0,1		Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,3	Valor = 0,3	Valor = 0,3								
	Acrobático 01		Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04	Acrobático 05	Acrobático 06	Acrobático 07								
	<p>Quando prancha </p> <p>Quando esquadro </p> <p>Quando Pares Masculinos realizam os acrobáticos com esta descrição, Acrobáticos de mesmo quadrante podem ser realizados por todas as duplas.</p>															
	<p>OBSERVAÇÃO </p> <p></p> <p></p> <p></p>															



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

**TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATORIOS - Dinâmicos**  
**Grupos Femininos**

GRUPO 03	GRUPO 02		GRUPO 01	
	Para Frente		Para trás	
<p>Acrobático 01 Valor = 0,1</p>	<p>Acrobático 01 (1/4) Valor = 0,0</p>	<p>Acrobático 01 (0/4) Valor = 0,0</p>	<p>Acrobático 02 (1/4) Valor = 0,1</p>	<p>Acrobático 03 (1/4) Valor = 0,2</p>
<p>Acrobático 02 Valor = 0,1</p>	<p>Acrobático 02 (0/4) Valor = 0,1</p>	<p>Acrobático 03 (3/4) Valor = 0,2</p>	<p>Acrobático 04 (4/4) Valor = 0,3</p>	<p>Acrobático 05 (4/4) Valor = 0,3</p>
<p>Acrobático 03 Valor = 0,2</p>	<p>Acrobático 03 (3/4) Valor = 0,3</p>	<p>Acrobático 04 (4/4) Valor = 0,3</p>	<p>Acrobático 04 (4/4) Valor = 0,3</p>	<p>Acrobático 05 (4/4) Valor = 0,3</p>
<p>Acrobático 04 Pisza (2/4) Valor = 0,2</p>	<p>Acrobático 04 (4/4) Valor = 0,3</p>	<p>Acrobático 05 (1/4) Valor = 0,2</p>	<p>Acrobático 05 (4/4) Valor = 0,3</p>	<p>Acrobático 05 (4/4) Valor = 0,3</p>
<p>Acrobático 05 Valor = 0,2</p>	<p>Acrobático 05 (1/4) Valor = 0,2</p>	<p>Acrobático 05 (1/4) Valor = 0,2</p>	<p>Acrobático 05 (4/4) Valor = 0,3</p>	<p>Acrobático 05 (4/4) Valor = 0,3</p>

OBSERVAÇÃO	



# 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)

TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATORIOS - Estáticos

Grupos Femininos

GRUPO 03 Categoria 3 Um base em diferente posição	GRUPO 02 Categoria 2 Dois tops	GRUPO 01 Categoria 1 Duas Bases
<p>Acrobático 01</p> <p>Valor = 0.2</p>	<p>Acrobático 01</p> <p>Valor = 0.1</p>	<p>Acrobático 01</p> <p>Valor = 0.0</p>
<p>Acrobático 02</p> <p>Valor = 0.2</p>	<p>Acrobático 02</p> <p>Valor = 0.1</p>	<p>Acrobático 02</p> <p>Base unidas</p> <p>Valor = 0.1</p>
<p>Acrobático 03</p> <p>Valor = 0.2</p>	<p>Acrobático 03</p> <p>Valor = 0.2</p>	<p>Acrobático 03</p> <p>Valor = 0.2</p>
<p>Acrobático 04</p> <p>Valor = 0.3</p>	<p>Acrobático 04</p> <p>Posições dos Tops</p> <p>Valor = 0.2</p>	<p>Acrobático 04</p> <p>Valor = 0.2</p>
<p>Acrobático 05</p> <p>Valor = 0.3</p>	<p>Acrobático 05</p> <p>Posições dos Tops</p> <p>Valor = 0.3</p>	<p>Acrobático 05</p> <p>Valor = 0.2</p>

OBSERVAÇÃO
<p>ou</p> <p>ou</p>
<p>ou</p> <p>ou</p>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## TROFÉU SÃO PAULO de GINÁSTICA ACROBÁTICA REGULAMENTO TÉCNICO - 2023

### GENERALIDADES

#### OBJETIVO

O objetivo deste programa desenvolvido pela Federação Paulista de Ginástica e pelo Comitê Técnico é de divulgar, estimular e desenvolver a Ginástica Acrobática em todo território Paulista, além de servir como orientação para evolução técnica do ginasta iniciante.

#### INSCRIÇÕES

A inscrição será efetuada pelo Gerenciador da Federação Paulista de Ginástica até a data constante no Calendário da FPG.

Só é possível realizar a inscrição a partir da validação do cadastro pela federação. A validação só será realizada mediante o anexo de todos os documentos previstos no Regulamento Geral da FPG 2022.

O cadastro do(a) atleta e/ou da Comissão Técnica será de caráter obrigatório para participação do evento.

#### Artigo 1: NÍVEIS E EVENTOS

NÍVEL	EVENTOS				
	PAR FEMININO	PAR MASCULINO	PAR MISTO	GRUPO FEMININO	GRUPO MASCULINO
Iniciante1	X	X	X		
Iniciante 2	X	X	X	X	X
Intermediário 1	X	X	X	X	
Intermediário 2	X	X	X	X	X

#### Artigo 2: PARTICIPAÇÃO

- 2.1 Não há limite de pares ou grupos inscritos por categoria em qualquer evento.
- 2.2 No Nível Iniciante 1, é permitido que 1 atleta participe em no máximo 2 eventos. Nos demais Níveis, cada atleta deve competir em somente um evento, um nível e uma categoria.
- 2.3 Nos Níveis Iniciante e Intermediário não será permitida em hipótese alguma a participação de ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro de Ginástica Acrobática da CBG ou em Campeonatos Internacionais Oficiais de Ginástica Acrobática da FIG.
- 2.6 Nos Níveis Iniciante e Intermediário é permitida a participação de ginastas que completem 6 anos durante o ano vigente. A idade do competidor é definida pelo seu ano de nascimento, considerando dia



# 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)

01/01/2022 até dia 31/12/2022. Por exemplo, um ginasta que faz 16 anos em 29 de dezembro de 2022 é considerado com 16 anos durante todo o ano, de 1 janeiro até 31 de dezembro.

## Artigo 3: PREMIAÇÃO

### Por prova:

Para os Níveis Iniciantes, a Nota Total é determinada através da Nota de Execução Técnica multiplicada por 2 (Nota E). Serão destacados os 6 primeiros pares/grupos de cada evento e todos os ginastas participantes receberão medalha de participação.

Para os Níveis Intermediários, a Nota Total é determinada através da Soma da Nota E (Nota de Execução Técnica multiplicada por 2) à Nota A (Nota de Execução Artística). Serão destacados os 6 primeiros pares/grupos de cada evento e todos os ginastas participantes receberão medalha de participação.

### Equipe:

A equipe com maior número de participantes somando os Níveis Iniciantes e Intermediários receberá um Troféu Massificação.

### 3.1 Desempate para o Troféu Massificação:

- a) A maior pontuação em Execução do exercício Combinado;
- b) A maior pontuação em Execução e Artístico do exercício Combinado.

## OBSERVAÇÕES PARA TODOS OS NÍVEIS

1. O diagrama em extensão PDF deverá ser enviado com 7 dias de antecedência à competição através do email [acrodeise@uol.com.br](mailto:acrodeise@uol.com.br). Após esta data cada diagrama receberá uma penalidade de 0,3 pontos aplicada pelo CPJ.
2. Pequenas alterações nos diagramas poderão ser realizadas até o 1º dia de competição, porém haverá uma penalidade de 0,3 pontos. Estas mudanças poderão ocorrer nos seguintes casos:
  - Falta do valor de dificuldade em qualquer parte do diagrama;
  - Falta do número da página do exercício;
  - Falta do número do elemento na tabela de dificuldade;
  - Falta do tempo da manutenção;
  - Ordem de elementos incorreta;
  - Elementos de pares/grupos e/ou elementos individuais declarados a mais ou a menos.
3. Apenas os profissionais descritos na inscrição da equipe pelo Gerenciador da FPG poderão acompanhar os atletas nas diferentes áreas de competição do evento.
4. Todos os exercícios serão julgados de acordo com o Código de Pontos da FIG de Ginástica Acrobática e o Regulamento Técnico. Eles encontram-se disponíveis no site da FIG ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)). Importante manter-se sempre atualizado com as informações disponibilizadas constantemente pela FIG sobre todas as regras através das “Newsletters” no site.
5. Os casos omissos serão solucionados de acordo com o Código de Pontuação da FIG 2022-2024 e pelo Comitê Técnico da CBG.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## NÍVEL INICIANTE 1 Regulamento Específico

### Artigo 4: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

- 4.1 Cada Par e Grupo apresenta um Exercício Combinado sem acompanhamento musical.
- 4.2 O exercício será composto por figuras acrobáticas selecionadas da TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS em anexo ao regulamento e Elementos Individuais.
- 4.3 Deve conter 1 figura acrobática de cada grupo específico, totalizando 4 figuras. O tempo de manutenção e/ou a rotação prescrita na imagem devem ser respeitados.
- 4.4 O exercício deve conter a quantidade de elementos individuais de cada categoria conforme descrito no item 4.5, sendo escolhido dentro das opções descritas abaixo:
- SALTO: galope, grupado, tesoura, gazela, salto com giro (180º ou 360º), salto em grande afastamento ântero-posterior (salto extensão);
  - EQUILÍBRIO: avião, vela, parada de cabeça, vela invertida (peixinho);
  - FLEXIBILIDADE: espacate (lateral ou ântero-posterior), ponte, sapinho, reversão (para frente ou para trás);
  - TUMBLING: rolamento (para frente ou para trás), estrela, rodante.
- 4.5 O exercício deve respeitar a ordem abaixo:
1. Pose inicial livre;
  2. 1 (um) Equilíbrio (deverá ser mantido por 2 segundos);
  3. 2 (dois) saltos em seqüência;
  4. Acrobático IN1 da Tabela de Elementos Obrigatórios;
  5. 1 (um) Tumbling;
  6. Acrobático IN2 da Tabela de Elementos Obrigatórios;
  7. 1 (um) Tumbling (diferente do realizado anteriormente);
  8. Acrobático IN3 da Tabela de Elementos Obrigatórios;
  9. 1 (uma) Flexibilidade (deverá ser mantido por 2");
  10. Acrobático IN4 da Tabela de Elementos Obrigatórios;
  11. 1 (uma) Pose final livre.



# 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 INICIANTE 1</b>
<b>TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS</b>
<b>Pares</b>

<b>IN 1</b>	Acrobático 01 (3")	Acrobático 02 Mãos do base sobrepostas (3")	Acrobático 03 (3")

<b>IN 2</b>	Acrobático 01 (3") Top em cima das pernas do base	Acrobático 02 (3")	Acrobático 03 (3")

<b>IN 3</b>	Acrobático 01 (3")	Acrobático 02 (3")	Acrobático 03 (3")	Acrobático 04 (3")

<b>IN 4</b>	Acrobático 01 Alavanca - Dinâmico	Acrobático 02 Alavanca - Dinâmico	Acrobático 03 Alavanca - Dinâmico Estrela fechando as pernas



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## NÍVEL INICIANTE 2 Regulamento Específico

### Artigo 5: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

§ único: O Nível Iniciante 2 corresponde ao Nível 5 do JO Program. (Ver arquivo em anexo)

Tipo de nível	Obrigatório.
Número (tipo) de Exercícios	Um (combinado).
Música/ Coreografia	<p>A Música Obrigatória é fornecida e deve ser usada na execução dos exercícios. A música é fornecida para os seguintes eventos: Par Feminino, Par Misto, Grupo Feminino, Par Masculino e Grupo Masculino. A música pode ser encontrada no site do USAG em <a href="http://usagym.org/pages/acro/music/level5_comp.html">http://usagym.org/pages/acro/music/level5_comp.html</a>.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Se a música usada for errada para o evento, nenhuma dificuldade será contada para o exercício.</li><li>Alteração manual da música durante a competição não é permitida. Uma penalidade de -1.0 pelo CPJ será aplicada por alteração manual da música.</li><li>Em todos os níveis, se uma rotina é executada sem música por qualquer razão, o JD deduz -1.0. Se a música começar e parar no meio, a dedução não será aplicada.</li></ol> <p>A Coreografia Obrigatória é fornecida e deve ser realizada no exercício. A coreografia pode ser encontrada em: <a href="http://usagym.org/pages/acro/video/level5_compulsory.html">http://usagym.org/pages/acro/video/level5_compulsory.html</a>. Qualquer tentativa de coreografia de nível 5 receberá crédito. Se nenhuma tentativa de coreografia for feita, uma dedução única da CJP de -1.0 será aplicada</p>
Ordem das Habilidades/ Elementos Individuais	<p>As habilidades devem ser executadas em ordem conforme escrito. A ordem das habilidades/elementos individuais para cada evento é mostrada e detalhada nesta seção. Uma dedução de -0.3 será aplicada pelo JD para habilidades/elementos individuais executada fora de ordem.</p>
Duração máxima do Exercício	Uma dedução de -0.3 é aplicada pelo CPJ se o exercício começar ou finalizar depois da música.
Requerimentos Especial	<p>O Top deve ser auxiliado pelo menos pelo intermediário ou base na aterrissagem de todas as habilidades dinâmicas. Uma penalidade de requisito especial de -0.5, aplicada pelo DJ, aplica-se a aterrissagem não auxiliada.</p>
Restrições	<p>Não são permitidas coreografias adicionais, habilidades de pares/ grupos ou elementos individuais de valor. A penalidade para habilidades adicionais ou coreografia é uma dedução de -1.0 aplicada pelo JD a ser realizada uma vez em cada exercício. Nenhuma ligação entre habilidades dinâmicas é permitida, a menos que especificado na descrição da habilidade. Deve ser realizado um início e fim do exercício claro e controlado; caso contrário, nenhum crédito será concedido para nenhuma das habilidades.</p>
Dificuldade	<p>Se todos os elementos obrigatórios forem executados com sucesso, o valor de dificuldade do exercício será 10.0. Se uma habilidade/ elemento individual requerido não for realizada, a dificuldade será reduzida pelo valor da habilidade/ elemento, conforme declarado na descrição do exercício. Habilidades de P/G valem 1.0; elementos individuais valem 0.4.</p>
Condições Especiais	<p>Os exercícios do nível 5 devem ser executadas em uma faixa de tapetes rolantes, se um piso adequado não estiver disponível. Nível 5 – PMx: os tops podem ser meninos e as bases meninas.</p>
Esclarecimentos Elementos individuais	<p>Os aviões não precisam ser na horizontal para crédito. No entanto, se os aviões forem realizados abaixo da horizontal, uma dedução de execução será aplicada. Os atletas podem dar 2 passos com as mãos ou pés para entrar na posição da ponte. Depois de 2 movimentos, serão aplicadas deduções de execução.</p>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

	Para todos os níveis, os JE podem deduzir até 1.0 no total dos elementos individuais.
Esclarecimentos Habilidades de P/G	GF D2 e D3: O lançamento de barriga para a pirueta – link imediato é obrigatório. As habilidades com descrição “mínimo de voo” requerem um mínimo de voo para crédito; deduções de execução por amplitude serão aplicadas. “Apoiar” as pernas nos cotovelos antes de executar um esquadro é considerado apoio adicional e haverá dedução de execução de -0.5. O tempo de habilidades de equilíbrio, incluindo habilidades de P/G e elementos individuais, deve ser contada da mesma forma. Técnicos e juízes devem contar da mesma maneira: “mil e um, mil e dois, mil e três”.

## NÍVEL INTERMEDIÁRIO 1

### Regulamento Específico

#### Artigo 6: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

- 6.1 Cada Par e Grupo apresenta um Exercício Combinado Obrigatório com acompanhamento musical conforme vídeo disponibilizado no site da FPG.  
Há um vídeo específico para cada evento (um para Pares Femininos, um para Pares Masculinos, um para Pares Mistos e um para Grupos Femininos). Todos devem apresentar coreografia e música exatamente como demonstrado no vídeo.
- 6.2 O exercício será composto por figuras acrobáticas selecionadas da TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS em anexo ao regulamento e Elementos Individuais.
- 6.3 Quando no vídeo houver uma figura acrobática, haverá a possibilidade de realização de outra figura de mesma linha da tabela.
- 6.4 O exercício deve conter a quantidade de elementos individuais de cada categoria conforme vídeo disponibilizado, havendo a possibilidade de realização de outro elemento individual de mesma categoria que deve ser escolhido dentre as opções abaixo:
- SALTO: galope, grupado, tesoura, gazela, salto com giro (180º ou 360º), salto em grande afastamento ântero-posterior (salto extensão), salto boucle (salto com o pé à cabeça ou anel);
  - EQUILÍBRIO: avião, vela, parada de cabeça, vela invertida (peixinho), parada de cotovelos;
  - FLEXIBILIDADE: espacate (lateral ou ântero-posterior), ponte, sapinho, reversão (para frente ou para trás);
  - TUMBLING: rolamento (para frente ou para trás), estrela, rodante, hiber.

#### ATENÇÃO:

O Par ou Grupo que executar elementos individuais ou acrobáticos a mais ou a menos que o número exigido, ou diferente dos elementos descritos, ou fora da ordem prescrita, receberá uma penalidade de 1.0 ponto na Nota Final por cada ocorrência.

Proibida a execução de Flic ou Mortal (para frente ou para trás). Uma penalidade de 1.0 ponto na nota final será aplicada por cada ocorrência.



# 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 INTERMEDIÁRIA</b>
<b>TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS</b>
<b>Pares</b>

<b>INT 1</b>	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03
	(3")	(3")	(3")

<b>INT 2</b>	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03
	(3")	(3")	Entrada ou Saída e Reverso (3")

<b>INT 3</b>	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04
	(3")	(3")	(3")	(3")

<b>INT 4</b>	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03
	(3")	(3")	(3") Top em cima das pernas do base

<b>INT 5</b>	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobática 03
	Sem lançamento Proibido para Pares Masculinus (1")	(1/4) Saída em Rolamento para frente	(0/4)

<b>OBSERVAÇÃO</b>
ou  ou



# 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 INTERMEDIÁRIA TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS Grupos Femininos

<b>INT 1</b>	Acrobático 01 (3")	Acrobático 02 (3")	Acrobático 03 (3")

<b>INT 2</b>	Acrobático 01 (3")	Acrobático 02 (3")	Acrobático 03 (3")

<b>INT 3</b>	Acrobático 01 (1")	Acrobático 02 (0/4)	Acrobático 03 (1/4)

<b>INT 4</b>	Acrobático 01 (1")	Acrobático 02 (1/4)	Acrobático 03 (0/4)
	Sem lançamento 		

<b>OBSERVAÇÃO</b>
ou  ou



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## NÍVEL INTERMEDIÁRIO 2

### Regulamento Específico

#### Artigo 7: COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

§ único: O Nível Iniciante 2 corresponde ao Nível 6 do JO Program. (Ver arquivo em anexo)

Tipo de nível	As habilidades são obrigatórias com a coreografia livre (a coreografia não é necessária).
Número (tipo) de Exercícios	Um (combinado).
Música	O exercício deve ser realizado com música de escolha do técnico/atleta. Não é permitido voz. Em todos os níveis, se uma rotina for realizada sem música, por qualquer motivo, será aplicada uma dedução de -1.0 pelo JD. Se a música começar, mas parar no meio, essa dedução não será aplicada.
Ordem de Pares/Grupos Habilidades e Elementos Individuais	As habilidades devem ser executadas em ordem, conforme escrito neste código. Uma dedução de -0.3 será aplicada pelo JD a habilidades/elementos individuais executados fora de ordem.
Duração Máxima do Exercício	2:45 minutos (2" de tolerância). Se o exercício iniciar ou finalizar depois da música será aplicada uma dedução de -0.3 pelo CPI.
Requerimentos Especiais	O top deve ser auxiliado nas aterrissagens de todas as habilidades dinâmicas por pelo menos um base. Será aplicada uma dedução de -0.5 pelo JD por aterrissagens não auxiliadas.
Restrições	Não será permitido nenhuma habilidade de valor adicional de P/G no exercício. Uma dedução de -1.0 será aplicada pelo JD por habilidades adicionais, esta penalidade é aplicada apenas 1 vez em cada exercício. Elementos individuais adicionais podem ser executados sem penalidade. Nenhuma ligação entre habilidades dinâmicas é permitida, a menos que especificado na descrição da habilidade. Um começo e um fim claros e controlados devem ser realizados; caso contrário, nenhum crédito será concedido para nenhuma habilidade.
Dificuldade	Se todas as habilidades obrigatórias forem realizadas com sucesso, a pontuação de dificuldade do exercício é 10.0. Se uma habilidade/elemento individual requerido não for realizado, a dificuldade será reduzida pelo valor do elemento, conforme declarado na descrição do exercício. Habilidades de pares/grupos valem 1.0; elementos individuais valem 0.4.
Condições Especiais	1. Os exercícios do nível 6 podem ser realizados em uma faixa de colchonetes, se um piso adequado não estiver disponível.
Elementos Individuais	Elementos individuais podem ser escolhidos dentre as opções fornecidas para os Níveis 6, 7 e 8. Os elementos não podem ser escolhidos no TOD. Os aviões não precisam ser executados com a perna na horizontal para receberem o valor de dificuldade. No entanto, se os aviões estiverem abaixo da horizontal, serão aplicadas deduções de execução. Na habilidade reversão não será necessário abertura de 180º no espacate e não deve ser considerada uma dedução de execução se não for alcançada. Para todos os níveis, os juizes de execução podem descontar até -1.0 em deduções de execução em elementos individuais no total.
Habilidades de P/G	"Apoiar" as pernas nos cotovelos antes de executar um esquadro é considerado apoio adicional e haverá dedução de execução de -0.5. As habilidades com descrição "mínimo de voo" requerem um mínimo de voo para crédito; deduções de execução por amplitude serão aplicadas. O tempo para as habilidades de equilíbrio, incluindo habilidades de pares/grupos e elementos individuais, deve ser contado da mesma forma. Treinadores e juizes devem contar da seguinte maneira: "mil um, mil e dois, mil e três".

G



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

	<p>Atenção: em todas as habilidades dinâmicas, o top têm a opção de dobrar ou não dobrar os joelhos para as habilidades. A técnica fica a critério do treinador Esteja ciente de que elevações, rolagens e saltos coreográficos incorrem em penalidades de execução se ocorrerem erros.</p>
--	---