



# 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)

## REGULAMENTO TÉCNICO — 2024

### TROFÉU SÃO PAULO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

#### GENERALIDADES

##### Artigo 1. NÍVEIS E CATEGORIAS

| NÍVEL                        | CATEGORIA    |               |           |                |                 |
|------------------------------|--------------|---------------|-----------|----------------|-----------------|
|                              | PAR FEMININO | PAR MASCULINO | PAR MISTO | GRUPO FEMININO | GRUPO MASCULINO |
| Iniciante – Pré-Infantil     | X            | X             | X         |                |                 |
| Iniciante – Infantil         | X            | X             | X         | X              | X               |
| Intermediário – Pré-Infantil | X            | X             | X         | X              |                 |
| Intermediário – Infantil     | X            | X             | X         | X              | X               |

##### Artigo 2. FAIXA ETÁRIA POR NÍVEL:

| NÍVEL                        | FAIXA ETÁRIA    | ANO NASCIMENTO            |
|------------------------------|-----------------|---------------------------|
| Iniciante – Pré-Infantil     | 08 ou a 13 anos | Nascidos de 2011 a 2016   |
| Iniciante* – Infantil        | 08 ou mais anos | Nascidos em 2016 e abaixo |
| Intermediário – Pré-Infantil | 08 ou a 13 anos | Nascidos de 2011 a 2016   |
| Intermediário* – Infantil    | 08 ou mais anos | Nascidos em 2016 e abaixo |

\*A faixa etária deverá respeitar a diferença de seis anos entre o parceiro mais novo e o mais velho.

##### Artigo 3. PARTICIPAÇÃO

3.1 Não há limite de pares ou grupos inscritos por nível em qualquer categoria.

3.2 Cada atleta deve competir em somente um nível e uma categoria.

3.3 Nos Níveis Iniciante e Intermediário não será permitida a participação de ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro de Ginástica Acrobática da CBG ou em Campeonatos Internacionais Oficiais de Ginástica Acrobática da FIG.



# 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)

este evento com o mesmo par/grupo, ou outro par/grupo que também participou de um Campeonato Brasileiro de Ginástica Acrobática da CBG ou Campeonatos Internacionais Oficiais de Ginástica Acrobática da FIG no mesmo período, somente se menos de 50% dele não tiver experiência em competições nacionais e/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.

## Artigo 4. PONTUAÇÃO por nível:

A pontuação total (nota total) dos pares/grupos em cada nível será calculada da seguinte forma:

### 4.1 Nível iniciante:

- a) A média da Nota de Execução Técnica multiplicada por 2 (Nota E)
- b) O Valor de Dificuldade do Exercício (Nota D).

### 4.2 Nível Intermediário:

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

Penalidades são aplicadas na Nota Total de acordo com o Código de Pontos da FIG 2022–2024.

**NOTA TOTAL - PENALIDADES = NOTA FINAL**

## Artigo 5. PREMIAÇÃO

### 5.1 Por prova:

Serão premiados com medalhas os pares/grupos classificados do 1º ao 6º lugar por Nível e Categoria.

Observação: Uma Medalha de participação para todos os ginastas não premiados.

### 5.2 Equipe

**TROFÉU MASSIFICAÇÃO:** Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas nos níveis Iniciante e Intermediário.

Critério de desempate:

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



# 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 6. OBSERVAÇÕES PARA TODOS OS NÍVEIS

- 6.1 O diagrama em extensão PDF deverá ser enviado com 7 dias de antecedência à competição por meio do e-mail [ACRODEISE@UOL.COM.BR](mailto:ACRODEISE@UOL.COM.BR)
- 6.2 Pequenas alterações nos diagramas poderão ser realizadas até o 1º dia de competição. Estas mudanças poderão ocorrer nos seguintes casos:
  - a- Falta do valor de dificuldade em qualquer parte do diagrama;
  - b- Falta do número da página do exercício;
  - c- Falta do número do elemento na tabela de dificuldade;
  - d- Falta do tempo da manutenção;
  - e- Ordem de elementos incorreta.
  - f- Elementos de pares/grupos e/ou elementos individuais declarados a mais ou a menos.
- 6.3 Todos os exercícios serão julgados de acordo com o Código de Pontuação da FIG 2022–2024 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.
- 6.4 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)

## REGULAMENTO ESPECÍFICO

### NÍVEL INICIANTE PRÉ-INFANTIL E INFANTIL

#### Artigo 7. COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

Parágrafo único: O Nível Iniciante Pré-Infantil e Infantil corresponde ao Nível 5 do *JO Program*.

|  |  |
|--|--|
| <b>Tipo de nível</b>                                     | Obrigatório.   |
| <b>Número (tipo) de Exercícios</b>                       | Um (combinado).  |
| <b>Música/<br/>Coreografia</b>                           | <p><b>As Músicas Obrigatórias</b> são fornecidas e devem ser usadas na execução dos exercícios e podem ser encontradas no site do USAG em <a href="http://usagy.org/pages/acro/music/leveell5_comp.html">http://usagy.org/pages/acro/music/leveell5_comp.html</a></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Se a música usada for errada para o exercício, uma penalidade de 1,0 será dada pelo JD.</li><li>2. 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>3. Em todas as categorias, se um exercício é executado sem música por qualquer razão, o JD aplica uma penalidade 1,0. Se a música começar e for interrompida no meio, a penalidade não será aplicada.</li></ol> <p><b>As Coreografias Obrigatórias</b> são fornecidas e devem ser realizadas no exercício e podem ser encontradas;</p> <p><a href="https://www.youtube.com/@rebeccaherzfeld1554">https://www.youtube.com/@rebeccaherzfeld1554</a></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Qualquer tentativa de coreografia receberá crédito.</li><li>2. Se nenhuma tentativa de coreografia for realizada, uma penalidade única de 1,0 será aplicada pelo CPJ.</li></ol> |
| <b>Ordem dos Elementos de Pares/Grupos e Individuais</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os elementos devem ser executados na ordem conforme descritos. A ordem dos elementos de pares/grupos e individuais para cada categoria é mostrada e detalhada no anexo 01;</li><li>2. Uma penalidade de 0,3 será aplicada pelo JD para elementos de pares/grupos e individuais executados fora de ordem.</li></ol>  |
| <b>Duração máxima do Exercício</b>                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. A duração máxima da música é de 2'30".</li><li>2. Uma penalidade de 0,3 é aplicada pelo CPJ se o exercício começar ou finalizar depois da música.</li></ol>   |
| <b>Requerimentos Especiais</b>                           | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pares/grupos devem completar os elementos de cada fileira. Se é dada mais de uma opção, devem escolher e realizar uma das opções.</li><li>2. Todos os parceiros devem realizar os elementos individuais para crédito de Requerimento Especial.</li><li>3. Uma penalidade de 1,0 será aplicada pelo JD por Requerimento Especial para cada elemento de pares/grupos e individual não realizado.</li></ol>  |
| <b>Restrições</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Não são permitidos elementos de pares/grupos e individuais adicionais de valor. A penalidade para elementos de pares/grupos e individuais adicionais é 1,0 aplicada pelo JD podendo ser aplicada uma vez em cada exercício. Aplicam-se deduções de execução.</li><li>2. O <i>link</i> entre os elementos dinâmicos é permitido, mas deve demonstrar controle. Aplicam-se deduções de execução.</li></ol>  |
| <b>Dificuldade</b>                                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Não há nota de dificuldade. O JD aplicará as penalidades por Requerimentos Especiais faltantes e penalidade de tempo nos elementos estáticos (mantidos por menos de 3") e de equilíbrio (mantidos menos de 2").</li></ol>   |



# 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)

|   |  |
|---|--|
|   | <ol style="list-style-type: none"><li>2. Se ocorrer uma queda e o Requerimento Especial for creditado, o elemento de par/grupo ou individual pode ser repetido para receber crédito por Requerimento Especial.</li><li>3. Os elementos de pares/grupos e individuais devem ser realizados na ordem em que aparecem no diagrama ou receberão uma penalidade de 0,3 por diagrama incorreto. (A ordem dos elementos é obrigatória).</li></ol>   |
| <b>Condições Especiais</b>                        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os exercícios podem ser executados em uma faixa de tapetes, se um tablado adequado não estiver disponível.</li></ol>  |
| <b>Esclarecimentos: Elementos Individuais</b>     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os aviões não precisam estar na horizontal para obter crédito. No entanto, se os aviões forem realizados abaixo da horizontal, serão aplicadas deduções de execução.</li><li>2. Os atletas podem dar dois passos com as mãos ou pés para entrar na posição da ponte. Após dois movimentos, serão aplicadas deduções de execução.</li><li>3. Os JE podem deduzir até 1,0 em execução para cada elemento individual no total (todos os parceiros combinados).</li></ol> |
| <b>Esclarecimentos: Elementos de Pares/Grupos</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. É necessário um voo mínimo para obter crédito; deduções de execução para amplitude serão aplicadas.</li><li>2. O tempo dos elementos de equilíbrio, incluindo elementos de pares/grupos e individuais, deve ser contado da mesma forma: “mil e um, mil e dois, mil e três”.</li></ol>   |



# 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)

## REGULAMENTO ESPECÍFICO

### NÍVEL INTERMEDIÁRIO PRÉ-INFANTIL E INFANTIL

#### Artigo 8. COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

Parágrafo único: O Nível Intermediário Pré-Infantil e Infantil corresponde ao Nível 6 do *JO Program*.

|  |   |
|--|---|
| <b>Tipo de nível</b>   | Obrigatório.  |
| <b>Número (tipo) de Exercícios</b>                               | Um (combinado).   |
| <b>Música</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. O exercício deve ser realizado com música de escolha do técnico/atleta.</li><li>2. Em todas as categorias, se um exercício for realizado sem música, por qualquer motivo, será aplicada uma penalidade de 1,0 pelo JD. Se houver um mau funcionamento do aparelho de som, nenhuma penalidade será aplicada.</li></ol>  |
| <b>Ordem de Pares/Grupos Habilidades e Elementos Individuais</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os elementos devem ser executados na ordem, conforme descritos no anexo 02;</li><li>2. Uma penalidade de 0,3 será aplicada pelo JD, se os elementos forem realizados fora de ordem.</li></ol>  |
| <b>Duração Máxima do Exercício</b>                               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. A duração máxima é de 2'30".</li><li>2. Se o exercício iniciar ou finalizar depois da música será aplicada uma penalidade de 0,3 pelo CPJ.</li></ol>   |
| <b>Requerimentos Especiais</b>                                   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os pares/grupos devem completar um elemento de cada fileira.</li><li>2. Três elementos individuais devem ser escolhidos das Tabelas de Dificuldade da FIG (TOD - Tables of Difficulty 2022/2024). Um equilíbrio, uma flexibilidade e uma agilidade ou <i>tumbling</i> (mesma categoria ao mesmo tempo, para este nível, agilidade e <i>tumbling</i> são considerados a mesma categoria).</li><li>3. Todos os parceiros devem completar os elementos individuais para crédito de Requerimento Especial.</li><li>4. Uma penalidade de Requerimento Especial de 1,0 será aplicada pelo JD para cada elemento de par/grupo ou elemento individual ausente.</li></ol> |
| <b>Restrições</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Não é permitido nenhum elemento adicional de valor pares/grupos no exercício. Uma penalidade de 1,0 será aplicada pelo JD por elementos adicionais executados, esta penalidade é aplicada apenas uma vez em cada exercício. Aplicam-se as deduções de execução.</li><li>2. Elementos individuais adicionais poderão ser executados sem penalidade. Aplicam-se as deduções de execução.</li><li>3. <i>Links</i> entre elementos dinâmicos são permitidos, mas o controle deve ser demonstrado. Aplicam-se as deduções de execução.</li></ol>  |
| <b>Dificuldade</b>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Não há nota de dificuldade. O JD aplicará as penalidades por Requerimentos Especiais faltantes e penalidade de tempo nos elementos estáticos (mantidos por menos de 3") e de equilíbrio (mantidos menos de 2").</li><li>2. Se ocorrer uma queda e o Requerimento Especial for creditado, o elemento de par/grupo ou individual pode ser repetido para receber crédito por Requerimento Especial.</li><li>3. Os elementos de pares/grupos e individuais devem ser realizados na ordem em que aparecem no diagrama ou receberão uma penalidade de 0,3 por diagrama incorreto. (A ordem dos elementos é obrigatória).</li></ol>                                     |



# 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>Condições Especiais</b>                        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os exercícios podem ser executados em uma faixa de tapetes, se um tablado adequado não estiver disponível.</li></ol>  |
| <b>Esclarecimentos: Elementos Individuais</b>     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os parceiros devem executar elementos individuais simultaneamente. Podem ser elementos diferentes, mas da mesma categoria.</li><li>2. Os aviões não precisam estar na horizontal para obter crédito. No entanto, se os aviões forem realizados abaixo da horizontal, serão aplicadas deduções de execução.</li><li>3. Os JE podem deduzir até 1,0 em execução para cada elemento individual no total (todos os parceiros combinados).</li></ol>   |
| <b>Esclarecimentos: Elementos de Pares/Grupos</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. “Apoiar” as pernas nos cotovelos antes de executar um esquadro é considerado apoio adicional e haverá uma dedução de execução de 0,5.</li><li>2. É necessário um voo mínimo para obter crédito; deduções de execução para amplitude serão aplicadas.</li><li>3. O tempo dos elementos de equilíbrio, incluindo elementos de pares/grupos e individuais, deve ser contado da mesma forma: “mil e um, mil e dois, mil e três”.</li><li>4. Observação: em todos os elementos dinâmicos, os tops têm a opção de flexionar ou não flexionar os joelhos durante os elementos. A técnica fica a critério do treinador.</li><li>5. Esteja ciente de que colaborações, rolamentos e saltos coreográficos incorrem em deduções de execução, se ocorrerem erros.</li></ol> |



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

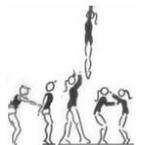
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

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)

## REGULAMENTO TÉCNICO - 2024 TROFÉU SÃO PAULO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA ANEXO 01

| <b>Nível Iniciante Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Feminino</b>               |  |
|---|--|
| Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante. |  |
| 1A  (2")           | Todas as parceiras realizam um avião. Manter por 2".   |
| 2A                 | Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top salta e estende as pernas enquanto a Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem.             |
| 3A  (3")           | Iniciando de pé ao lado de sua Base (que permanece de joelhos e sentada em seus pés) a Top realiza uma parada de mãos nas coxas da Base. Poderá iniciar saltando para a parada ou pela estrela. Manter por 3".                     |
| 4A  (3")          | Da parada de mãos, Top desce para o esquadro de forma controlada e auxiliada pela Base durante o <i>motion</i> e a manutenção. Manter por 3".  |
| 5A               | Todas as parceiras deitam-se em decúbito dorsal e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. As atletas devem mostrar controle.   |
| 6A  (3")         | Uma de frente para a outra, a Base segura a cintura ou as pernas da Top. Com ou sem impulsos básicos e saltitos, realizam um salto estendido com auxílio no momento da chegada ao solo.  |
| 7A  (3")         | A Top coloca as mãos nas pernas da Base, que se encontra deitada no solo com os joelhos flexionados. Em seguida a Top apoia os ombros nas mãos da Base e realiza uma subida à parada, subindo na força ou saltando. Manter por 3". |
| 8A               | A Top sobe até os ombros da Base e desce pela frente da base. Top segura as mãos da Base durante todo o elemento.  |
| 9A               | Todas as parceiras realizam um rodante.  |
| 10A              | A Base segura a Top sob os braços. Top salta e Base levanta top para a posição de Catch.   |
| 11A  (3")        | A Top se posiciona próximo à cabeça da Base para realizar um apoio frontal com as mãos nos joelhos da Base e as pernas apoiadas nas mãos da Base. Manter por 3".   |



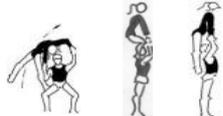
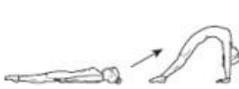
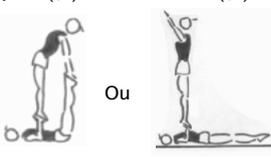
# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

| <b>Nível Iniciante Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Masculino</b>              |  |
|---|--|
| Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante. |  |
| 1A  (2")           | Todos os parceiros realizam um avião. Manter por 2".   |
| 2A  (2")           | Top sobe até os ombros do Base e desce pela frente do base. Top segura as mãos do Base durante todo o elemento.  |
| 3A  (3")           | Com o Base deitado no solo e os quadris levantados, o Top realiza um esquadro grupado, carpado ou afastado nos joelhos do Base. Manter por 3".   |
| 4A  (3")           | O Top se posiciona próximo à cabeça do Base para realizar um apoio frontal com as mãos nos joelhos do Base e as pernas apoiadas nas mãos do Base. Manter por 3".   |
| 5A  (2")           | Todos os parceiros deitam-se em decúbito dorsal e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. Os atletas devem mostrar controle.   |
| 6A  (2")         | Top deitado de costas com os joelhos dobrados e a cabeça entre os pés do Base. Base segura as mãos do Top, que leva joelhos em direção ao peito ficando na posição grupada. O Base ajuda o Top a se levantar, realizando movimento de extensão do quadril e terminando em pé no solo. Manter as mãos dadas.  |
| 7A  (3")         | O Top coloca as mãos nas pernas do Base, que se encontra deitado no solo com os joelhos flexionados. Em seguida o Top apoia os ombros nas mãos do Base e realiza uma subida a parada, subindo na força ou saltando. Manter por 3".   |
| 8A  (2")         | Todos os parceiros realizam um rodante.  |
| 9A  (2")         | Um de frente para o outro, o Base segura a cintura ou as pernas do Top. Com ou sem impulsos básicos e saltitos, realizam um salto estendido com auxílio no momento da chegada ao solo.   |
| 10A  (3") (3")   | 1. Base deitado de costas com pernas estendidas para cima e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pézinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter 3". OU<br>2. deitado de costas com pernas estendidas e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pézinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter por 3". |
| 11A  (2")        | Salto Estendido com Base na posição inicial de Pitch (apoio do pé do Top nas mãos). Obrigatoriamente o desmonte do Top deverá ser auxiliado pelo Base.   |



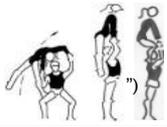
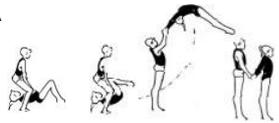
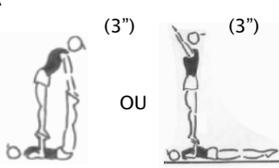
# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

| <b>Nível Iniciante Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Misto</b>                  |  |
|---|--|
| Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante. |  |
| 1A  (2")           | Todos os parceiros realizam um avião. Manter 2".   |
| 2A  (2")           | Top sobe até os ombros do Base e desce pela frente da base. Top segura as mãos do Base durante todo o elemento.  |
| 3A  (2")           | Base segura Top sob os braços. Top salta e Base levanta a Top para a posição de Catch.   |
| 4A  (2")           | Todos os parceiros deitam-se na posição reta e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. Os atletas devem mostrar controle.  |
| 5A  (3")          | Iniciando de pé ao lado de sua Base (que permanece de joelhos e sentada em seus pés) a Top realiza uma parada de mãos nas coxas do Base. Poderá iniciar saltando para a parada ou pela estrela. Manter 3".   |
| 6A  (3")         | Da parada de mãos, Top desce para o esquadro de forma controlada e auxiliada pelo Base durante o motion e a manutenção. Manter 3".   |
| 7A  (3")         | Top deitado de costas com os joelhos dobrados e a cabeça entre os pés do Base. Base segura as mãos da Top, que leva joelhos em direção ao peito ficando na posição grupada. O Base ajuda a Top a se levantar, realizando movimento de extensão do quadril e terminando em pé no solo. Manter as mãos dadas.  |
| 8A  (3") OU (3") | 1. Base deitado de costas com pernas estendidas para cima e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pézinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos da Base. Manter 3". OU<br>2. deitado de costas com pernas estendidas e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pézinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos da Base. Manter 3". |
| 9A  (2")         | Todos os parceiros realizam um rodante.  |
| 10A  (3")        | Top apoia os ombros nas mãos do Base e coloca as mãos nas pernas do Base. Com impulso ou subindo à força a partir do chão ou dos joelhos do Base, top realiza uma parada de ombros nas mãos da Base. Manter 3".  |
| 11A  (3")        | Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top salta e estende as pernas enquanto o Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem.   |



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

| <b>Nível Iniciante Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Grupo Feminino</b>             |              |  |
|---|--------------|--|
| Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante. |              |  |
| 1A  |              | Salto Estendido com as Bases na posição inicial de <i>Pitch</i> (apoio do pé da Top nas mãos). Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.  |
| 2A  | (3")         | Base em posição de cadeira, Top fica em pé nas coxas da Base com apoio da Base. Intermediária realiza uma parada de mãos no chão em frente às parceiras. A Top suporta as pernas ou pés da Intermediária. Manter 3".   |
| 3A  |              | Todas as parceiras realizam um rodante.  |
| 4A  |              | As bases ficam frente a frente. Com ou sem corrida, Top realiza salto estendido para o colo das Bases, recepcionando-a com os antebraços. Top deveria pular com os dois pés.   |
| 5A  | 180° ou 360° | As Bases lançam a Top para um giro de 180° ou 360°, retornando ao colo das Bases.  |
| 6A  | (2")         | Todas as parceiras realizam um avião. Manter 2".   |
| 7A  | (3")         | Top apoia os ombros nas mãos da Base e coloca as mãos nas pernas da Base. Com impulso ou subindo à força a partir do chão ou dos joelhos da Base, top realiza uma parada de ombros nas mãos da Base. Intermediária pode suportar Top durante a entrada. Manter 3". |
| 8A  |              | Todas as parceiras deitam-se na posição reta e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. As atletas devem mostrar controle.  |
| 9A  |              | Bases ficam voltadas uma para a outra e criam uma posição de cesta. Top fica em pé nas mãos das bases e somente as bases realizam flexão dos joelhos, retornando à posição em pé.  |
| 10A   | (3")         | Bases de joelhos lado a lado. Top executa um esquadro carpado ou afastado nas coxas das Bases. Manter 3".  |



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

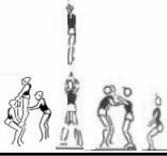
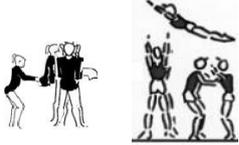
Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

## Nível Iniciante Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Grupo Masculino

Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 1A |    | (3") | O Base 1 deita de costas no solo com os joelhos flexionados, pés no chão e braços estendidos para cima. O Base 2 fica em posição de cadeirinha atrás do Base 1. Com o apoio do Base 2, o Intermediário fica em pé nas coxas do Base 2, de frente para o Base 1. O Top apoia as mãos nos joelhos do Base 1 e os ombros nas mãos do Base 1; saltando ou subindo à força, vai para a posição de parada de ombros. O Intermediário apoia os pés ou pernas do Top. Manter por 3". |
| 2A |    | (2") | Todos os parceiros realizam um avião. Manter 2".   |
| 3A |    |      | O Base 1, o Base 2 e o Top formam a posição de <i>pitch</i> . O Top sobe nas mãos dos Bases e, à medida que os Bases se elevam, o Top realiza um salto estendido. O Intermediário segura o Top durante o <i>pitch</i> . Os Bases auxiliam o Top na aterrissagem. O Intermediário dá passos para trás ou para o lado.   |
| 4A |   | (3") | O Base 1 deita de costas com as pernas estendidas para apoiar o Base 2 na lombar/glúteos para que ele execute a cadeirinha. O Top executa esquadro grupado nas mãos do Base 1 com um dos pés apoiado nas pernas do Base 1. O Base 2 segura o Intermediário em pé sobre as pernas. Manter por 3".   |
| 5A |  |      | O Base 1 e o Base 2 formam uma plataforma. O Top fica em pé na plataforma e, com auxílio das mãos do Intermediário que segura sob a plataforma, o grupo executa o lançamento do Top para um salto $\frac{1}{4}$ estendido para trás, finalizando no colo (antebraços) dos Bases. O Top chega de costas. (O Intermediário pode segurar no <i>catch</i> ).   |
| 6A |  |      | Todos os parceiros deitam-se em posição reta e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. As atletas devem mostrar controle.  |
| 7A |  | (3") | O Base 1 e o Base 2 ficam de joelhos. O Intermediário sobe nos ombros dos Bases com ou sem auxílio do Top. O Top, auxiliado pelos Bases, fica em pé nas pernas dos Bases. O Intermediário segura as mãos ou ombros do Top. Manter por 3".  |
| 8A |  |      | Todos os parceiros realizam um rodante.  |
| 9A |  |      | O Base 1 e o Base 2 ficam de frente um para o outro e realizam uma plataforma. O Top senta sobre a plataforma. Com o auxílio das mãos do Intermediário que segura sob a plataforma, os Bases 1 e 2 e o Intermediário flexionam os joelhos e em seguida realizam o lançamento do Top, realizando um desmonte para o solo. Os Bases auxiliam na aterrissagem.  |



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

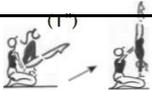
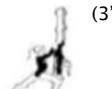
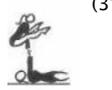
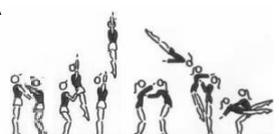
Av. Alcântara Machado, 80 – sl. 23 - 03102-000 - Brás – São Paulo.

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)

## REGULAMENTO TÉCNICO – 2024 TROFÉU SÃO PAULO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA ANEXO 02

| <b>Nível Intermediário Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Feminino</b><br>Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.                                     |   |
|--|---|
| <b>1A Elemento Individual de <i>Tumbling</i></b><br>Todos os parceiros executam um elemento de <i>Tumbling</i> escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes. |   |
| 2A  (1")<br>(3")  | Base fica de joelhos. Top executa um esquadro nas coxas/joelhos da Base. A base suporta o esquadro e a top subindo a parada de mãos. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3".  |
| 3A    | Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top salta e estende as pernas enquanto a Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem.                            |
| 4A  (3")   | Base em posição de mesa. Top executa esquadro grupado, carpado ou afastado nas coxas/joelhos da Base. Manter por 3".  |
| 5A  (3")  | Base em posição de afundo. Top executa parada de mãos na coxa/joelho da Base. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3".   |
| 6A  Realizar passos para se posicionar  | Base senta-se de joelhos. Top sobe até a Base com os pés na mão (mostrar controle). A Base deve apoiar os pés da Top. O suporte deve ficar sob os pés da Top. Os pés da Top podem apoiar sobre os ombros da Base.                                 |
| <b>7A Elemento Individual de Flexibilidade</b><br>Todas as parceiras executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceira pode optar por executar elementos iguais ou diferentes      |   |
| 8A  (3")  | Base deitada de costas no solo com os braços esticados para cima. Top executa esquadro grupado, carpado ou afastado nas mãos de Base. Manter por 3".  |
| 9A    | Parceiras ficam de frente uma para a outra. A Base segura a Top na cintura ou nas pernas e a lança para um salto estendido. A Base suporta a aterrissagem - <i>LINK</i> (imediate sucessão) - A Base eleva a Top para a posição de <i>catch</i> . |
| <b>10A Elemento Individual de Equilíbrio</b><br>Todas as parceiras executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceira pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.          |   |
| 11A   | Top sobe para ficar em pé nos ombros da Base. A Base suporta as pernas do Top. Top pega as mãos da Base e desce ou salta para o solo na frente da Base (sem soltar as mãos).  |



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

| <b>Nível Intermediário Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Masculino</b>   |  |
|--|--|
| Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.  |  |
| <b>1A Elemento Individual de Tumbling</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de <i>Tumbling</i> escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.    |  |
| 2A   | 1. Base deitado de costas com pernas estendidas para cima e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pézinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter 3''. OU<br>2. Deitado de costas com pernas estendidas e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pézinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos da Base. Manter por 3''. |
| 3A   | Base em posição de afundo. Top executa parada de mãos na coxa/joelho do Base. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3''.   |
| 4A   | Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. O Base suporta as pernas do Top. Top pega as mãos do Base e desce ou salta para o solo na frente do Base (sem soltar as mãos).   |
| 5A   | Base fica deitado de costas no solo com os joelhos flexionados e os braços estendidos para cima. O Top realiza uma prancha com uma das mãos apoiadas no(s) joelho(s) do Base e a outra mão segurando a(s) mão(s) do Base. Manter por 3''.  |
| <b>6A Elemento Individual de Flexibilidade</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes. |  |
| 7A   | Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top salta e estende as pernas enquanto o Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem.   |
| <b>8A Elemento Individual de Equilíbrio</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.       |  |
| 9A   | Base senta-se de joelhos. Top sobe até o Base com os pés na mão (mostrar controle). O Base deve apoiar os pés do Top. O suporte deve ficar sob os pés do Top. Os pés do Top podem apoiar sobre os ombros da Base.  |
| 10A  | Base deitada de costas no solo com os braços esticados para cima. Top executa esquadro grupado, carpado ou afastado nas mãos do Base. Manter por 3''.  |
| 11A  | Top deitado de costas com os joelhos dobrados e a cabeça entre os pés do Base. Base segura as mãos do Top, que leva joelhos em direção ao peito ficando na posição grupada. O Base ajuda o Top a se levantar, realizando movimento de extensão do quadril e terminando em pé no solo. Manter as mãos dadas.  |



# 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 Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Misto

Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1A  |  | <b>Elemento Individual de Tumbling</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de <i>Tumbling</i> escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.   |
| 2A  |  | 1. Base deitado de costas com pernas estendidas para cima e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pézinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter 3\". OU<br>2. Deitado de costas com pernas estendidas e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pézinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter por 3\". |
| 3A  |  | Base em posição de afundo. Top executa parada de mãos na coxa/joelho do Base. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3\".   |
| 4A  |  | Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. O Base suporta as pernas do Top. Top pega as mãos do Base e desce ou salta para o solo na frente do Base (sem soltar as mãos).   |
| 5A  |  | <b>Elemento Individual de Flexibilidade</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.  |
| 6A  |  | Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top salta e estende as pernas enquanto o Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem.   |
| 7A  |  | Base fica de joelhos. Top executa um esquadro nas coxas/joelhos do Base. O base suporta o esquadro e o top subindo à parada de mãos. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3\".  |
| 8A  |  | <b>Elemento Individual de Equilíbrio</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.  |
| 9A  |  | Parceiros ficam de frente um para o outro. O Base segura a Top na cintura ou nas pernas e a lança para um salto estendido. O Base suporta a aterrissagem - <i>LINK</i> (imediate sucessão) - O Base eleva a Top para a posição de <i>catch</i> .   |
| 10A |  | Base deitada de costas no solo com os braços esticados para cima. Top executa esquadro grupado, carpado ou afastado nas mãos do Base. Manter por 3\".  |
| 11A |  | Base senta-se de joelhos. Top sobe até o Base com os pés na mão (mostrar controle). O Base deve apoiar os pés da Top. O suporte deve ficar sob os pés da Top. Os pés da Top podem apoiar sobre os ombros do Base.  |



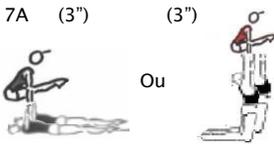
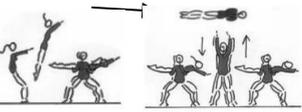
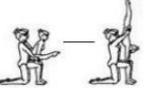
# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

| <b>Nível Intermediário Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Grupo Feminino</b><br>Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.                                   |  |
|--|--|
| <b>1A Elemento Individual de <i>Tumbling</i></b><br>Todas as parceiras executam um elemento de <i>Tumbling</i> escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceira pode optar por executar elementos iguais ou diferentes. |  |
| <b>2A</b><br>   | Salto Estendido com as Bases na posição inicial de <i>pitch</i> (apoio do pé da Top nas mãos). Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.  |
| <b>3A</b> (3") (3")<br> Ou   | 1. As parceiras formam meia coluna com a Top apoiando os pés nos ombros da Base e segurando as mãos, braços ou ombros da Intermediária. Manter por 3".<br>OU<br>2. Base na posição de mesa. Intermediária na posição de mesa na Base. Top realiza esquadro grupado, carpado ou afastado nos joelhos/coxas da Intermediária. Manter por 3".                       |
| <b>4A</b><br>  | Top fica na plataforma. As Bases elevam a plataforma até a altura do peito (sem perder o contato). A plataforma deve ser elevada até a altura do peito de pelo menos uma das Bases com as pernas da Base estendida para receber o crédito.<br><i>Link</i> com o próximo elemento não é permitido.  |
| <b>5A</b><br>   | Com a Top na plataforma, grupo executa 1/4 estendido para trás - <i>catch</i> no antebraço.  |
| <b>6A Elemento Individual de Flexibilidade</b><br>Todas as parceiras executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceira pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.     |  |
| <b>7A</b> (3") (3")<br> Ou                                     | Bases deitadas de costas no solo lado a lado com os braços esticados para cima OU Bases no(s) joelho(s) lado a lado com os braços esticados para cima. As bases usam uma mão para apoiar a outra para criar uma posição de suporte sobreposto. Top realiza esquadro grupado, carpado ou afastado em suporte duplo nos braços esticados das bases. Manter por 3". |
| <b>8A Elemento Individual de Equilíbrio</b><br>Todas as parceiras executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.           |  |
| <b>9A</b><br>   | Bases ficam frente a frente. Top salta de barriga para os antebraços das Bases. Top pode saltar com corrida ou sem, porém deve saltar com apoio dos dois pés. <i>LINK</i> - (com imediata sucessão) As bases lançam a Top para um giro de 180° ou 360° (Rocambolé) e a retomam nos antebraços, na barriga ou nas costas.   |
| <b>10A</b> (3")<br>   | Bases em um joelho lado a lado, apoiam a Top no esquadro abaixo dos joelhos/coxas. Top sobe à parada de mãos com auxílio de uma ou ambas as Bases. Top finaliza em parada de mão nos joelhos/coxas das Bases com apoio das Bases. Manter por 3"  |



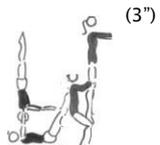
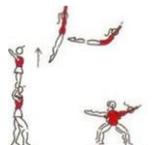
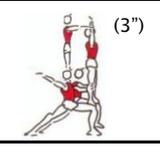
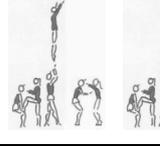
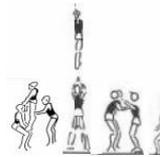
# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

| <b>Nível Intermediário Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Grupo Masculino</b><br>Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.                              |  |
|--|--|
| <b>1A Elemento Individual de Tumbling</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de <i>Tumbling</i> escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.    |  |
| <b>2A</b><br> (3")  | O Base 1 se deita no solo com as pernas estendidas para apoiar o Base 2 na parte inferior das costas para executar a cadeirinha. O Top coloca as mãos nas pernas do Base, em seguida o Top apoia os ombros nas mãos do Base 1 e realiza uma subida à parada, subindo na força ou saltando. O Base 2 segura o Intermediário em pé sobre as pernas. Manter por 3". |
| <b>3A</b><br>   | O Base 1 e o Base 2 formam uma plataforma. O Top fica em pé na plataforma e, com auxílio das mãos do Intermediário que segura sob a plataforma, o grupo executa o lançamento do Top para um salto ¼ estendido para trás, finalizando no colo (antebraços) dos Bases. O Top chega de costas. (O Intermediário pode segurar no catch).                             |
| <b>4A</b><br>  | O Top fica em pé sobre os ombros do Intermediário. Com o Intermediário segurando as pernas do Top. O Top salta dos ombros do Intermediário, realizando 1/4 estendido para frente e finaliza no colo (antebraços) do Base 1 e do Base 2.  |
| <b>5A Elemento Individual de Flexibilidade</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes. |  |
| <b>6A</b><br> (3")  | O Base 1 e o Base 2 ficam lado a lado em afundo. O Intermediário fica em pé nas pernas dos Bases, com o apoio de uma mão de cada Base segurando nas pernas do Intermediário. O Top fica em pé nos ombros do Base 1 e do Base 2, segurando as mãos ou ombros do Intermediário para apoio. Manter por 3".  |
| <b>7A</b><br>   | O Base 1 forma uma posição de pitch. O Top coloca as mãos nos ombros do Base 1 e um pé nas mãos do Base 1. O Top salta e realiza, um salto estendido com assistência do Base 1. O Base 1 auxilia a aterrissagem. O Base 2 e o Intermediário executam o mesmo movimento ao mesmo tempo ou em sucessão imediata.   |
| <b>8A Elemento Individual de Equilíbrio</b><br>Todos os parceiros executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG.<br>Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.       |  |
| <b>9A</b><br> (3")  | O Base 1 e o Base 2 lado a lado na posição de mesa. O Top segura as mãos do Intermediário para apoio. O Intermediário fica em pé nas pernas do Base 1 e 2 com apoio do Top. Manter por 3".   |
| <b>10A</b><br>  | O Base 1, o Base 2 e o Top formam a posição de <i>Pitch</i> . O Top sobe nas mãos dos Bases e, à medida que os Bases se elevam, o Top realiza um salto estendido. O Intermediário segura o Top durante o pitch. Os Bases auxiliam o Top na aterrissagem. O Intermediário dá passos para trás ou para o lado.   |



# 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)

## REGULAMENTO TÉCNICO – 2024

### TROFÉU SÃO PAULO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA BLOCKS

#### GENERALIDADES

##### Código de Pontos

##### A. Introdução,

O programa Troféu São Paulo de Block é um programa usado para promover a participação de atletas dentro da disciplina da ginástica acrobática e desenvolver habilidades em diversas disciplinas da ginástica. Uma rotina de blocks é composta por uma série de equilíbrio das mãos sobre os blocks. Este programa baseia-se no Código de Pontos de Desenvolvimento da Ginástica Acrobática e Tabelas FIG de Dificuldade e promove o trabalho em acrobacias fundamentais e habilidades de equilíbrio. Este programa pretende ser um programa progressivo com oportunidades recreativas e competitivas oferecidas em cinco níveis de participação, com dificuldade crescente.

##### B. Objetivo

- Manter em treinamento atletas que perderem parcerias da Ginástica Acrobática.
- Oferecer oportunidade de competição atlética para aqueles que não possuem parceiros.
- Fortalecer as competências gerais e a preparação na modalidade da Ginástica Acrobática.
- Acessível a estúdios de dança, clubes para iniciantes e clubes existentes com espaço muito limitado e requisitos de equipamento.
- Forneça regras de fácil compreensão para ajudar os atletas e espectadores a compreender e aproveitar este novo evento.

##### C. Regulamentos de Eventos e Competições

- Existem 5 níveis dentro do Programa TSP de Blocks, definidos por requisitos de rotina e dificuldade máximos: Bronze, Prata, Ouro, Platina e Diamante.
- Todos os ginastas podem participar (homens/mulheres) e competir frente a frente em um determinado nível.
- A inscrição para o TSP de Blocks é feita através do site da FPG.

##### D. Faixas etárias

- As categorias com mais de 15 inscrições serão divididas em grupos de competição menores. (ou seja, se Bronze O nível tem 16 inscrições, será dividido em duas divisões de competição iguais.)
- Os grupos de competição são determinados pela idade dos atletas durante o ano de competição.
- As divisões da competição são baseadas no número de inscrições no dia do prazo de inscrição.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

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

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

d. Nível Bronze: 3 faixas etárias – 8 anos ou menos, 9 a 10 anos e 11 anos ou mais

Nível Prata: 3 faixas etárias – 9 e menos, 10–11 e 12 e mais

Nível Ouro: 3 faixas etárias – 10 anos ou menos, 11–12 e 13 anos ou mais

Níveis Platinum e Diamond: 3 faixas etárias – 11 anos ou menos, 12–13 e 14 anos ou mais

## E. Premiação

Serão oferecidas medalhas de primeiro ao sexto lugar para os 5 níveis dentro do Programa TSP de Blocks e das 3 faixas etárias. E medalha de participação para os demais.

## F. Aparelho

a. O Anfitrião deve fornecer pelo menos um conjunto de blocks.

b. Os atletas podem competir com seus próprios blocks pessoais, que são obrigados a atender o regulamento do aparelho (veja abaixo).

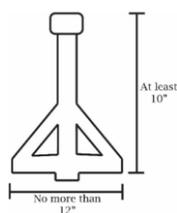
c. Regulamentos do aparelho:

1. Os blocks devem ter pelo menos 25 centímetros de altura da base ao topo.

2. Os blocks não podem ser conectados ou sobre uma base quadrada plana.

3. A base do block não deve ter mais de 30,50 centímetros em um padrão cruzado/"X".

4. A empunhadura dos blocos deve ser de tamanho apropriado para a mão do atleta



altura 25,4 cm

Largura da base – não mais que 30,50 cm

## G. Julgamento

a. Um painel de três (3) juízes devem ser usado para julgar uma competição de Blocks:

1. 1 Presidente do Painel de Juízes (CJP), dá uma pontuação de execução e verifica a dificuldade, especial requisitos e falhas de tempo

2. 1 Juiz de Dificuldade (DJ), avalia dificuldade, requisitos especiais e faltas de tempo

3. 1 Juiz de Execução (EJ), dá uma pontuação de execução

4. Para um painel de 2 juízes, o CJP faria o trabalho tanto do CJP quanto do DJ. Juiz de execução permaneceria o mesmo.

c. Vários níveis competitivos (por exemplo, bronze, prata, ouro, etc.) podem competir simultaneamente, com um painel de juízes diferente para cada nível. Todos os competidores em um respectivo nível devem ser avaliados por o mesmo painel de jurados.

## H. Pontuação

a. Pontuação final = Pontuação de dificuldade + Pontuação de execução – Faltas de tempo – Requisitos especiais



# 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. A dificuldade é calculada com base nos elementos declarados nas fichas tarifárias e no que o atleta executa na rotina de blocos.

1. A execução dos elementos e movimentos declarados na folha tarifária é obrigatória para dificuldade crédito. Se for realizado um elemento diferente do declarado na folha tarifária, poderá cumprir requisitos especiais, mas nenhum valor de dificuldade é concedido para esse elemento.

2. Pontuação de dificuldade = Soma dos valores de habilidade e movimento (declarados e realizados) / 10

c. A pontuação de execução é a avaliação do desempenho técnico das habilidades (execução) executadas em uma rotina.

1. A pontuação máxima de execução é 10.000.

2. As deduções de execução são feitas a partir de 10.000, em incrementos de 0,1, por valores inferiores ao ideal desempenho dos elementos.

3. O TSP de Blocks segue a Tabela de Falhas de Execução e requisitos de execução conforme listados no Código de Pontos de Desenvolvimento da Ginástica Acrobática (exceto pela penalidade para quedas, veja o próximo item).

4. Uma penalidade de -0,5 se aplica a todas as quedas (de cada vez), definida como qualquer vez que os pés tocam o chão, mãos, pedestais, etc. para fornecer suporte entre habilidades ou outras partes do corpo fornecendo suporte adicional para evitar quedas. Uma queda pode ser controlada ou descontrolada e é a mesma penalidade a cada ocorrência.

5. Se houver mais de uma pontuação de execução, será calculada a média das pontuações JE para determinar a pontuação E usada no cálculo da pontuação final.

d. Faltas por tempo: Todas as habilidades estáticas devem ser mantidas por 3 segundos (3”). Uma penalidade de falta de tempo de -0,3 é aplicada para cada segundo uma habilidade fica abaixo de 3”.

e. É necessário que cada rotina tenha um determinado número de habilidades, conforme definido abaixo para cada nível. Há uma penalidade de -1,0 para cada habilidade faltante. Se mais do que o número especificado de habilidades for executado, apenas os primeiros 5/7/10, respectivamente, contarão para dificuldade.

f. Requisitos Especiais são requisitos especificados que devem ser atendidos em cada rotina. Especial os requisitos são definidos abaixo para cada nível. A – A penalidade de 1,0 é aplicada para cada especial violação de requisito.

g. Se uma habilidade for tentada, mas não for mantida por pelo menos 1 segundo ela receberá a seguinte penalidade:

1. -1,0 para um elemento ausente, -1,0 adicional NÃO é cobrado para requisitos de habilidade, 2. -1,0 se a habilidade for um requisito especial, e

3. -0,5 para queda (se o atleta cair no chão), e

4. Penalidades de execução aplicáveis, e

5. NÃO é tomada uma falha de tempo -0,9.



# 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)

h. A pontuação final não pode ser inferior a 0,000.

## I. Regras Gerais

a. Todas as habilidades em um exercício devem estar interligadas, o que significa movimento de uma habilidade para outra sem suporte dos pés no chão, mãos, pedestais, etc. O movimento entre as habilidades pode ou não ter valor. Uma penalidade de queda (-0,5) é aplicada a cada vez que houver um suporte, habilidades “desvinculadas” e/ou queda para o chão.

b. Todas as habilidades devem ser concluídas nos blocks sem qualquer assistência.

c. Nenhuma coreografia pode ser feita como parte da rotina dos blocos

d. Uma habilidade pode ser repetida 2 vezes em uma rotina. Requisitos especiais e crédito de dificuldade não será concedido por novas repetições da mesma habilidade. Uma habilidade idêntica é definida na Tabelas de Dificuldade de acordo com o nome de cada habilidade. (por exemplo, parada de mãos estendida é uma habilidade idêntica a uma parada de mãos estendida com as duas pernas flexionadas. Parada de mão estendidas com os pés juntos é uma habilidade diferente.

e. Um elemento de um braço pode ser feito uma vez adicional no braço não dominante para crédito apenas uma vez.

(por exemplo, 1 braço no braço direito duas vezes e 1 braço no esquerdo, um total de 3, 1 braço receberá crédito.)

f. Habilidades idênticas podem ser repetidas em imediata sucessão, desde que tenham um significado diferencial nas características. (por exemplo, parada de mão com os pés afastados, seguida de parada de mão em posição mexicana).

g. Manutenção de 1 segundo (1”) é permitida no primeiro elemento da rotina (por exemplo, esquadro 1” e depois executa a parada de mão 3”). A manutenção de 1” não conta como elemento de requisito ou crédito de dificuldade, apenas um método para entrar na primeira manutenção estática. Não há penalidade para a manutenção de 1” neste caso.

Em nenhum outro momento do exercício pode ser realizada uma passagem ou manutenção de 1”.

h. Para ter o valor do motion, o atleta não pode mudar o ponto de apoio durante o motion. Os valores do motion só serão dados se o atleta iniciar com uma manutenção estática de 3” e finalizar com uma manutenção de 3” no mesmo ponto de apoio. Ambas as manutenções estáticas devem ser declarados no diagrama. A única exceção ocorre no início da rotina de blocks. No início da rotina, o atleta pode mostrar uma posição de 1” e então mover para uma posição de 3” com no mesmo ponto de apoio e receberá valor pela motion quando for o caso. Os valores de dificuldade de 1 a 23 são atribuídos com base na dificuldade de cada habilidade na Tabela de Dificuldade.

Valor de dificuldade adicional pode ser obtido movendo-se entre as habilidades. A soma dos valores de habilidade e os valores dos motions determinam a pontuação 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)

i. Qualquer posição de parada de mão com um braço tendo as mesmas características de uma parada de mão com um braço receberá um valor de motion de 3. (por exemplo, parada de mão com um braço para parada de mão com um braço FT, Bandeira de um braço para bandeira dividida de um braço, etc.)

j. As rotinas poderão ter a dificuldade máxima, não sendo atribuído qualquer valor adicional.

## I. Descrições de níveis e requisitos especiais:

### Bronze:

- 5 habilidades necessárias
- A dificuldade máxima é V10 ( $10/10 = 1,0$ )

### Prata:

- 7 habilidades necessárias
- A dificuldade máxima é V25 ( $25/10 = 2,5$ )
- É necessária 1 posição de parada de mão

### Ouro:

- 10 habilidades necessárias
- A dificuldade máxima é V45 ( $45/10 = 4,5$ )
- São necessárias no mínimo 2 posições de parada de mão diferentes\*

### Platina:

- 10 habilidades necessárias
- A dificuldade máxima é 65 ( $65/10 = 6,5$ )
- São necessárias no mínimo 3 posições de parada de mão diferentes\*
- Mínimo de 2 pontos de apoio devem ser usados

### Diamante:

- 10 habilidades necessárias
- Dificuldade mínima 75
- A dificuldade máxima é ilimitada
- São necessárias no mínimo 4 posições de parada de mão diferentes\*
- O mínimo de uma posição de parada de mão deve ser em um braço

\*Uma posição repetida de parada de mão não pode atender a este requisito; deve ser parada de mão diferente

posições de acordo com as Tabelas de Dificuldade do TSP de Blocks.

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

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



## Xcel Blocks Program Tariff Sheet

|  |                               |                          |                          |                                     |                          |                          |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Club: <b>USA Acro</b>  | Coach: <b>Coach Klein</b>     | <b>LEVEL</b>             |                          |                                     |                          |                          |
| Athletes Name: <b>Bobby Boucher</b>  |                               | Bronze                   | Silver                   | Gold                                | Platinum                 | Diamond                  |
| Coach E-Mail: <a href="mailto:coachemail@gmail.com">coachemail@gmail.com</a> | Competition/Version: <b>A</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                               |                           |                              |                          |                       |   |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------|---|
| 1<br><br><b>2:1 Handstand</b> | 2<br><br><b>Handstand</b> | 3<br><br><b>Handstand FT</b> | 4<br><br><b>Straddle</b> | 5<br><br><b>Croc</b>  | <b>DIFFICULTY</b><br>Elements <b>37</b><br>+ Links <b>8</b><br>Difficulty Value <b>45</b><br>D-Score <b>4.5</b> |
| Link Value 6   10             | 4                         | 5                            | 2   2                    | 3                     |   |
| 6<br><br><b>1-Arm Croc</b>    | 7<br><br><b>2:1 Croc</b>  | 8<br><br><b>Croc</b>         | 9<br><br><b>Tuck</b>     | 10<br><br><b>Pike</b> |   |
| Link Value   3                | 4                         | 3                            | 1                        | 2                     |   |

### Tabela de Dificuldade

| Duas mãos                       |                                |                              |   |   |                                 |                                      |          |                               |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|----------|-------------------------------|
| <br>esquadro grupado<br>1       | <br>Esquadro afastado<br>2     | <br>esquadro carpado<br>2    | <br>Prancha<br>3                        | <br>Parada de mãos<br>4                 | <br>Esquadro Russo PF<br>4      | <br>Prancha PF<br>4                  | Bandeira | Prancha com braços estendidos |
| <br>Parada de mãos PF<br>5      | <br>Parada de mãos selada<br>5 | <br>Anel<br>5                | <br>Parada de mãos Yogi<br>5            | <br>Parada de mãos selada PF<br>6       | <br>Bandeira<br>6               | <br>Parada de mãos super selada<br>6 | 12       | 17                            |
| <br>Parada de mãos Yogi PF<br>6 | <br>Bandeira lateral<br>7      | <br>Prancha na abertura<br>7 | <br>Parada de mãos super selada PF<br>7 | <br>Prancha com braços estendidos<br>10 | <br>Bandeira PF<br>12           |                                      |          |                               |
| 2:1 Mãos sobrepostas            |                                |                              |   |   |                                 |                                      |          |                               |
| <br>esquadro afastado<br>3      | <br>Prancha<br>4               | <br>Prancha<br>4             | <br>Parada de mãos<br>10                | <br>Parada de mãos<br>11                | <br>Parada de mãos selada<br>11 | <br>Bandeira<br>11                   |          |                               |



# 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)

|                               |                       |                                |                     |                     |                                |                               |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|                               |                       |                                |                     |                     |                                |                               |
| Anel                          | Parada de mãos selada | Parada de mãos super selada PF | Parada de mãos Yogi | Prancha na abertura | Parada de mãos super selada PF | Prancha com braços estendidos |
| 12                            | 12                    | 12                             | 12                  | 13                  | 14                             | 16                            |
|                               |                       |                                |                     |                     |                                |                               |
| Prancha com braços estendidos |                       |                                |                     |                     |                                |                               |
| 23                            |                       |                                |                     |                     |                                |                               |

| Uma Mão          |                        |                       |                       |                        |                       |                            |
|------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|
|                  |                        |                       |                       |                        |                       |                            |
| Prancha          | Prancha no afastamento | Prancha PF            | esquadro              | esquadro               | Parada de mãos        | Parada de mãos             |
| 5                | 5                      | 6                     | 7                     | 10                     | 12                    | 13                         |
|                  |                        |                       |                       |                        |                       |                            |
| Parada de mãos   | Bandeira               | Parada de mãos Yogi   | Parada de mãos selada | Anel                   | Parada de mãos selada | Parada de mãos na abertura |
| 14               | 14                     | 14                    | 15                    | 15                     | 16                    | 16                         |
|                  |                        |                       |                       |                        |                       |                            |
| Bandeira lateral | Bandeira com abertura  | Bandeira com abertura | Bandeira lateral PF   | Bandeira lateral super | Super selada          | Super selada PF            |
| 16               | 17                     | 17                    | 18                    | 18                     | 19                    | 20                         |

PF = = Pés juntos, ou seja, pernas estendidas juntas dos quadris aos tornozelos.

Variações de habilidade:

|  |   |  |  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|--|---|--|
|  | = |  |  | = |  |  | = |  |
|  | = |  |  | = |  |  | = |  |
|  | = |  |  | = |  |  | = |  |
|  | = |  |  | = |  |  | = |  |



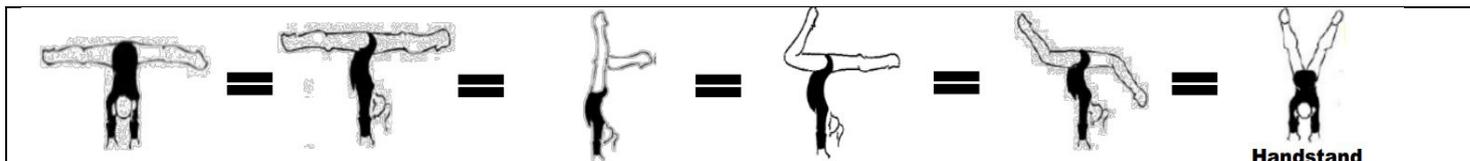
# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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)

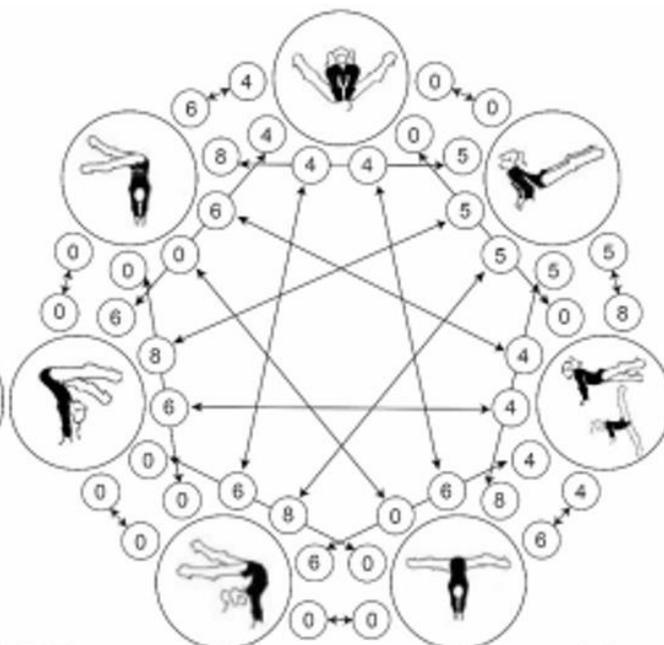
[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)



## Valores dos motivos

### Duas mãos

sobreposto



### Uma mão



# 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)



Parada de uma mão indo para uma parada da mesma categoria de parada de uma mão V=3

| Duas mãos | sobreposto | Uma mão |
|-----------|------------|---------|
|           |            |         |
| PF        | PF         | PF      |
| +1        | +2         | +3      |

Valor de motion adicional é dado somente entre estas posições a partir de qualquer posição, desde que o ponto de apoio não seja alterado.