



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

www.fpginastica.com.br

## TROFÉU SÃO PAULO 2024

### Ginástica Artística Masculina

### REGULAMENTO TÉCNICO

#### Generalidades

#### Objetivos:

- Estimular a prática da Ginástica Artística em diferentes níveis e faixas etárias.
- Orientar os profissionais fornecendo diretrizes para o desenvolvimento e evolução técnica na preparação de ginastas iniciantes.

#### Os Ginastas serão divididos nas seguintes categorias:

Categoria	Idade	Nível
Mirim	6 a 8 anos (2018 a 2016)	C
Pré-infantil	9 e 10 anos (2015 a 2014)	C e B
Infantil	11 e 12 anos (2014 a 2012)	C, B e A
Infanto-juvenil	13 e 14 anos (2011 a 2010)	C, B e A
Juvenil	15 a 17 anos (2009/2008/2007)	C, B e A
Adulto	18 anos ou + (a partir de 2006)	C, B e A

- O ginasta poderá participar na competição somente na sua faixa etária que é definida pelo ano de seu nascimento.
- Não existem restrições quanto à opção de nível na primeira participação desde que respeitando o nível da categoria.
- Em cada fase o ginasta poderá participar em apenas um nível. Todos os aparelhos devem ser do mesmo nível.
- Está vetada a participação de ginastas que participam de Campeonatos Estaduais e Brasileiros no ano atual ou imediatamente anterior.

#### Premiação:

Nível A	Nível B	Nível C
Somatória das 5 melhores notas finais, independente da categoria	Somatória das 5 melhores notas finais, independente da categoria	Somatória das 5 melhores Notas finais, independente da categoria

**Troféu massificação:** A entidade com maior número de participantes nos níveis C + B + A receberá o troféu massificação  
**Observação:** Todos os ginastas receberão medalhas e diplomas de participação.



**Promoção:** Será promovido automaticamente para o próximo nível o ginasta que fizer 90% da pontuação total.

**Avaliação:** Nota final: soma da nota da Banca D (valor Material) + Banca E (apresentação da série = 10.00 pontos ou apresentação do salto de 8.00 a 10.00 pontos). Observação: os descontos de erros técnicos e posturais serão feitos de acordo com o código de pontuação.

### CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS

Nível C	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	Plano alto 60 10 cm de altura, trampolim

Nível B	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	4 ou 5 gavetas de plinto, Mini trampolim ou trampolim, sentido transversal
Barra- Fixa	2,00 m de altura (uso de plinto opcional)

Nível A	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	4 ou 5 ou 6 gavetas de plinto trampolim ou mini tramp
Barra- Fixa	2,20 m de altura

### Séries obrigatórias

#### SOLO – NÍVEL C

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	0,75
2	Rolamento a frente e salto com meia volta aterrissagem	1,00
3	Rolamento para trás com pernas estendidas e afastadas	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 seg.)	0,50
5	Retornar a posição sentada, unir as pernas e elevação até a posição da vela (2 seg.), rolamento com as pernas afastadas em X	0,50
6	Parada de cabeça (três apoios) (2 seg.), rolamento grupado a frente	1,75
7	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,50
8	Sobre passo estrela lateral seguido de	1,50
9	Estrela lateral e salto com ¼ de volta unindo os pés (em direção do rodante).	1,50



## SALTO - NÍVEL C (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1.	Afastado em dois tempos (com apoio dos pés no plinto)	10,00
2.	Grupado em dois tempos (com apoio dos pés no plinto)	9,00

**2 saltos valendo a nota do melhor**

## BARRA FIXA - NÍVEL C

Parte	Elemento	Valor
1	Subida em oitava no impulso	4,00
2	Lançamento atrás (45 graus da barra)	3,00
3	Descer atrás	1,00
4	Sublançamento saída em arco a Posição Fundamental	2,00

## SOLO - NÍVEL B

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	0,75
2	Corrida sobre passo reversão com as pernas afastadas, salto unindo as pernas a posição fundamental.	2,00
3	Rolamento para trás com cotovelos estendidos, joelhos estendidos e pernas afastadas	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 segundos)	0,50
5	Retornar a posição sentada, união das pernas e elevação até a posição da vela (2 segundos), rolamento ao esquadro e elevação do quadril com as pernas afastadas X	1,00
6	Parada de cabeça (três apoios) (2 segundos), rolamento grupado a frente	1,50
7	Salto com uma pirueta completa e aterrissagem	0,75
8	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,50
9	Corrida sobre passo rodante e salto estendido, aterrissagem	1,00

## SALTO - NÍVEL B (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1.	Grupado ou afastado direto	10,00
2.	Grupado ou afastado em dois tempos (com apoio dos pés )	9,00

**2 saltos valendo a nota do melhor**



## BARRA FIXA - NÍVEL B

Parte	Elemento	Valor
1	Subida em oitava no impulso	2,00
2	Lançamento atrás	1,00
3	Giro de quadril	3,00
4	Descer a frente (sublançamento) balanço para trás	1,50
5	Balanço para frente, Balanço para trás	1,50
6	Solta a barra atrás (com ombros na altura horizontal da barra) a Posição Fundamental	1,00

## SOLO - NÍVEL A

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	1,00
2	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto estendido a posição fundamental.	2,00
3	Rolamento para trás com cotovelos estendidos, joelhos estendidos e pernas afastadas	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 seg.)	0,50
5	Esquadro (2 seg.) elevação do quadril, sem os pés tocarem o chão até apoio dos pés unidos no solo, levantar-se a posição fundamental	1,50
6	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,00
8	Salto com uma pirueta completa e aterrissagem	1,00
9	Corrida sobre passo rodante, flic flac e salto estendido, aterrissagem	2,00

## SALTO – NÍVEL A (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1.	Reversão com o trampolim ou com mini- tramp	10,00
2.	Grupado ou afastado direto	9,00

**2 saltos valendo a nota do melhor**



## BARRA FIXA – NÍVEL A

Parte	Elemento	Valor
1	Subida em oitava na força	2,00
2	Lançamento atrás (pés na altura horizontal da barra)	0,50
3	Giro de Quadril	1,00
4	Descer à frente (sublançamento) balanço para trás	1,00
5	Balanço para frente com ½ cambio a tomada mista	1,50
6	Balanço para frente na tomada mista	1,00
7	Balanço para trás com troca da mão para tomada dorsal	1,00
8	Balanço para frente, Balanço para trás	1,00
9	Soltar a barra atrás (com ombros na altura horizontal da barra) a posição fundamental.	1,00