



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

REGULAMENTO TÉCNICO

COPA NÍVEL III

2024

Federação Paulista de Ginástica

1. Generalidades

- A Copa São Paulo Nível III tem como objetivo promover o fomento do esporte, introduzindo as ginastas a uma experiência competitiva e mantendo a progressão de habilidades de acordo com as idades.
- É aberta a participação na Copa São Paulo Nível III a escolas, clubes, associações ou demais entidades federadas ou vinculadas à Federação Paulista de Ginástica.
- A Competição será dirigida por um ou dois árbitros internacionais e/ou nacionais/estaduais.
- A Competição poderá ser dividida em duas ou uma banca de arbitragem, a depender da quantidade de ginastas e de árbitros disponíveis. A competição poderá contar com uma banca reduzida e adaptada.
- A convocação dos árbitros é de responsabilidade da Federação Paulista de Ginástica.
- A Copa São Paulo será dividida nas seguintes etapas:

Nível III

1ª etapa, Todas as categorias (individual)

2ª etapa, Todas as categorias (individual e conjunto)

2. Participação

2.1 Individual e Conjunto

- Ginastas que participaram do Troféu da Federação Paulista de Ginástica.
- Ginastas que nunca participaram de competições da Federação Paulista de Ginástica.
- É permitida a participação de meninos, que competirão dentro de suas categorias de idade.
- Ginastas que eram do nível II, mas que se encontrem há 4 anos fora de eventos competitivos da FPG.
- **Ginastas da categoria adulto da Copa São Paulo nível I em 2023 e nível II nos demais anos: por opção, essas ginastas poderão retornar à Copa São Paulo nível III. Porém, uma vez inscritas em 2024 na Copa nível III, não poderão ser inscritas na Copa São Paulo nível I ou II do mesmo ano.**

2.2 Não é permitida a participação de:



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

- Ginastas que já participaram de etapas anteriores das Copas no Níveis II ou níveis superiores, **com exceção da participação na categoria de conjunto, que está permitida.**
- Ginastas do individual que ficaram até a **3ª colocação** na Copa São Paulo Nível III no ano de 2023 nas categorias **pré-infantil e infantil, em qualquer fase.** Essas ginastas devem competir na Copa São Paulo Nível II.
- **Ginastas que integraram conjuntos no nível elite da Copa São Paulo.**

2.3 Todas as categorias:

- Está vedada a participação de ginastas sem condições físicas de competir, tais como, portando tipoias, gessos, entre outros. Bandagens são permitidas. Se preza pela saúde, integridade física e bem-estar das ginastas em competições da Federação Paulista de Ginástica.

3. Categorias

- Pré-infantil: 9 e 10 anos (nascidas em 2015 e 2014)
- Infantil: 11 e 12 anos (nascidas em 2012 e 2013)
- Juvenil: 13 a 15 anos (nascidas em 2011 a 2009)
- Adulto: a partir de 16 anos (nascidas a partir de 2008)

4. Equipes

- As entidades poderão participar com duas equipes de 3 ginastas (equipe A e equipe B), no entanto, **apenas a equipe A poderá ser premiada.**
- No caso da equipe B não estar completa, é possível que a entidade inscreva até 2 ginastas extras na competição (não somam por equipe), que podem fazer 1 ou 2 séries a escolha.
- Se houver apenas uma equipe inscrita na categoria, não haverá premiação.
- **Se a entidade apresentar uma terceira equipe completa ou incompleta, essas integrantes não disputam o individual geral, apenas disputam a premiação por aparelho.**

5. Premiação

- Individual Geral: somatório das 2 notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1º ao 6º lugar (medalhas), em cada etapa.
- Individual por aparelho: nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 6º lugar (medalhas).



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

- Por equipe, em cada categoria: somatório das 3 notas de cada aparelho, totalizando 6 notas (troféu para a entidade e medalhas para as ginastas).
- Medalhas de participação para as ginastas não premiadas, **da categoria pré-infantil e infantil.**
- Todas as categorias (individual e conjunto): não haverá premiação com menos de 3 participantes. Os participantes serão avaliados normalmente. A partir de 3 ginastas na categoria/aparelho, haverá premiação normal.
- Na categoria conjunto: premiam-se as 6 ginastas (5 ginastas + 1 reserva)

5.1 Desempate:

- Não há regras de desempate. Premia-se respeitando o número máximo de medalhas em cada aparelho/categoria.

6. Inscrição

- A inscrição deve ser feita via sistema (www.ginasticavirtual.com.br) em data estipulada previamente. Não serão aceitas inscrições fora do prazo.
- As entidades que cancelarem a participação das ginastas/conjuntos após a inscrição no sistema, pagarão uma multa de R\$ 100 (cem reais) por cancelamento.

7. Recursos

- Não serão aceitos recursos na Copa São Paulo Nível III.

8. Regulamentos

- Segue o Regulamento Técnico específico da Copa São Paulo Nível III a seguir, aprovado pelo Comitê Técnico da Federação Paulista de Ginástica em 2024.

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Provas Individual:

- Mãos Livres
- Corda

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- Mãos Livres

Duração: 1:15" até 1:30"

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES

			Salto Grand Jeté #23 Valor 0.30 <u>ou</u> Salto corsa #32 Valor 0.20
--	--	--	---













FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

	DB 4 + 1		Equilíbrio Arabesque #11 Valor 0.10 (como pé no chão, ficar 2 segundos)
			Pivot Passet #3 – mínimo 1 rotação de 360°, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)
			Rotação em grand ecart #32 – Máximo 1 rotação completa de 360°. Valor 0.10
		1 DB livre	Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	W	2 ondas totais à livre escolha.	
		1 elemento pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0.10 pts.	
	1 rotação em chainé. Valor: 0.10 pts.		
REQUERIMENTOS: CORDA			
	DB 4		1 Salto (livre escolha), até 0.30
			1 Equilíbrio (livre escolha), até 0.30
			1 Pivot em ½ ponta (livre escolha), até 0.30
		1 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	W	2 ondas totais à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático)	
	R	Máximo 1 risco: lançamento alto do aparelho, com 1 rotação em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.1 + critérios.	
DA	Máximo 2 elementos de DA (dificuldade de aparelho) sem lançamento.		
	1 lançamento simples: com pliê na preparação, pernas juntas em 6ª posição e releve para lançar o aparelho, com os braços e punhos esticados para cima. Recuperar com uma mão (se estiver com o nó) ou com um nó em cada mão (se a corda estiver aberta)		



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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


E-mail: fpg@fpginastica.com.br

	Elementos Fundamentais do Aparelho	1 recuperação pelos nós (pequeno ou grande lançamento; pode ser o “lançamento simples”); 1 série de 3 saltitos por dentro da corda; 1 passagem por dentro com 2 segmentos; 1 escapada.
--	---	---

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.30 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 1 elemento de lançamento simples	0.30
Menos de 2 elementos pré-acrobáticos (mãos livres)	0.30
Menos de 1 chaine (mãos livres)	0.30
Cada elemento fundamental do aparelho ausente	0.30

Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, ondas e risco; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e presença de elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- Dificuldades de mais de 0.30 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Caso seja realizada uma DA de lançamento ou recuperação, essa não será avaliada (sem penalidade).
- A recuperação do lançamento simples pode ser utilizada para o grupo fundamental recuperar pelos nós (sem travar a corda ao recuperar).
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

CONJUNTO PRÉ-INFANTIL: MÃOS LIVRES	
	 Salto livre até 0.30






FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

5X 	DB 4 + 1	T	Equilíbrio livre até 0.30
		o	Pivot na ½ ponta livre até 0.30
			Rotação em grand ecart – Máximo 1 rotação completa de 360°. Valor 0.10
		1 DB livres	Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	W	2 ondas totais à livre escolha.	
		1 elementos pré-acrobáticos isolado à livre escolha. Valor: 0.10 pts. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente dos elementos utilizados nas colaborações.	
	Colaborações Mínimo 4; Máximo 6	CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2, máximo 3; Valor: 0.3 cada
	CR	Colaboração com rotação e passagem por obstáculo: (por baixo ou por cima) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 2, máximo 3. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação);	

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.30 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 1 elementos pré-acrobáticos isolado	0.30
Menos de 2 CC	0.30
Menos de 2 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: dificuldades corporais e ondas;
- Nota DA: dificuldades de colaboração e elementos pré-acrobáticos isolados.
- Na CC e na CR: não são permitidos outros critérios além dos descritos (**ex: não é permitida a realização de séries de pré-acrobáticos**).



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

- O elemento pré-acrobático isolado pode se repetir com o elemento pré-acrobático da CR. No entanto, elementos pré-acrobáticos da CR não podem estar em repetição entre si. Elementos de rotação no eixo vertical podem se repetir.
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço. Demais regras: segue o Código de Pontuação.

CATEGORIA INFANTIL

Provas Individual:

- Mãos Livres
- Arco

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- 5 Arcos

Duração: 1:15" até 1:30"

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES

	DB 3 + 1		Salto Grand Jeté #23 Valor 0.30 <u>ou</u> Salto corsa #32 Valor 0.20	
			Equilíbrio Arabesque #11; em releve ou pé no chão. Valor 0.20 ou 0.10 (pé no chão) ou Equilíbrio grand ecart com ajuda #9 com o pé no chão Valor 0.20	
			Pivot Passet #3 – mínimo 1 rotação de 360°, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)	
		1 DB livre		Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.
		W		2 ondas totais à livre escolha.
			2 elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0.10 pts cada. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos.	
			2 rotações em <i>chainé</i> , seguidos. Valor: 0.20 pts.	
REQUERIMENTOS: BOLA				








FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

	DB 3+1		Salto livre – até 0.40 pts.
			Equilíbrio livre – até 0.40 pts.
			Pivot livre – até 0.40 pts.
		1 DB livre Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.	
	W	2 ondas totais à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático)	
	R	Máximo 1 risco: lançamento alto do aparelho, com 1 ou 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.1 (1 rotação) + critérios ou 0.2 (com 2 rotações) + critérios.	
	DA	Máximo 3 elementos de DA (dificuldade de aparelho) sem lançamento.	
	1 lançamento simples: com pliê na preparação, pernas juntas em 6ª posição e releve para lançar o aparelho, com os braços e punhos esticados para cima. Recuperação livre.		
Elementos Fundamentais do Aparelho	1 rolamento de dois segmentos; 1 rotação, 1 rotação no próprio eixo; 1 passagem por dentro de dois segmentos.		

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 1 elemento de lançamento simples	0.30
Menos de 3 elementos pré-acrobáticos (mãos livres)	0.30
Menos de 2 chaines seguidos (mãos livres)	0.30
Cada elemento fundamental do aparelho ausente	0.30

Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, ondas e risco; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e presença de elementos fundamentais do aparelho.








FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- Dificuldades de mais de 0.40 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Caso seja realizada uma DA de lançamento ou recuperação, essa não será avaliada (sem penalidade).
- A recuperação do lançamento simples pode ser utilizada para o elemento fundamental (recuperação com uma mão).
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

CONJUNTO INFANTIL: 5 ARCOS				
5X 	DB 3 + 1		1 Salto livre – até 0.40	
			1 Equilíbrio livre – até 0.40	
			Pivot na ½ ponta livre – até 0.40	
		1 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.	
	DE	Dificuldade de Troca (DE)	Mínimo 1 e Máximo 2 Trocas: lançar alto ou longo (6 metros) o próprio aparelho e receber o de uma companheira. Valor 0.20 + critérios, valor máximo 0.40 pts.	
		W	2 ondas totais à livre escolha.	
			1 elementos pré-acrobáticos isolado à livre escolha. Valor: 0.10 pts. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente dos elementos utilizados nas colaborações.	
Colaborações	CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2, máximo 3; Valor: 0.3 cada		



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

	Mínimo 4; Máximo 6	CR	Colaboração com rotação e passagem por obstáculo: lançamento alto ou longo (6 metros) e passagem (por baixo ou por cima ou por dentro de ginastas/aparelhos) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 2, máximo 3. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação);
--	-----------------------	----	--

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Menos de 1 Troca	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 2 CC	0.30
Menos de 2 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: dificuldades corporais e ondas;
- Nota DA: dificuldades de colaboração e elementos pré-acrobáticos isolados.
- Na CC e na CR: não são permitidos outros critérios além dos descritos (ex: não são válidas séries de pré-acrobáticos)
- Não são exigidos elementos fundamentais do aparelho (sem penalização)
- O elemento pré-acrobático isolado pode se repetir com o elemento pré-acrobático da CR. No entanto, elementos pré-acrobáticos da CR não podem estar em repetição entre si. Elementos de rotação no eixo vertical podem se repetir.
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço. Demais regras: segue o Código de Pontuação.

CATEGORIA JUVENIL

Provas Individuais:

- Bola
- Maças

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- 5 Maças

Duração: 1:15" até 1:30"








FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

REQUERIMENTOS: BOLA E MAÇAS		
 	DB 3+2	 Salto – Até 0.40 pts.
		 Equilíbrio - Até 0.40 pts.
		 Pivot - Até 0.40 pts.
		2 DB livres Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts; Máximo 1 dificuldade corporal combinada (opcional) de até 0.60 pts (valor máximo de cada componente 0.40).
	W	2 ondas totais à livre escolha.
	R	Máximo 2 riscos: lançamento alto do aparelho, 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.2 + critérios.
	DA	Máximo 4 elementos de DA (dificuldade de aparelho), de livre escolha.
Elementos Fundamentais do Aparelho (Bola)	1 recuperação com uma mão; 1 quicada; 1 movimento em oito; 1 rolamento de dois segmentos.	
Elementos Fundamentais do Aparelho (Maças)	1 pequeno lançamento com as duas maças com 360° em cada; 1 molinete; 1 assimétrico; 1 pequeno círculo com uma maça em cada mão	

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
Penalidades DA	
Cada elemento fundamental do aparelho ausente	0.30

Observações:

- Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

- Nota DB: dificuldades corporais, risco e ondas; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e presença de elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- Dificuldades de mais de 0.40 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); Não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

CONJUNTO JUVENIL: 5 MAÇAS				
	DB 3 + 1	△	1 Salto livre – até 0.40	
		T	1 Equilíbrio livre – até 0.40	
		⊙	1 Pivot livre (1/2 ponta) – até 0.40	
		1 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.	
	DE	Dificuldade de Troca (DE)	Mínimo 1 e Máximo 2 Trocas: lançar alto ou longo (6 metros) o próprio aparelho e receber o de uma companheira. Valor 0.20 + critérios, valor máximo 0.50 pts.	
	W		2 ondas totais à livre escolha.	
	R		Máximo 1 Risco livre	
	Colaborações Mínimo 4; Máximo 6	CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2, máximo 3; Valor: 0.3 cada	
		CR	Colaboração com rotação e passagem por obstáculo: lançamento alto ou longo (6 metros) e passagem (por baixo ou por cima ou por dentro de ginastas/aparelhos) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 2, máximo 3. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação);	

Penalidades DB



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Menos de 1 pivot em ½ ponta	0.30
Menos de 2 Trocas	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 2 CC	0.30
Menos de 2 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: dificuldades corporais e ondas;
- Nota DA: dificuldades de colaboração e elementos pré-acrobáticos isolados.
- Na CC e na CR: não são permitidos outros critérios além dos descritos. (ex: não são válidas séries de pré-acrobáticos)
- Não são exigidos elementos fundamentais do aparelho (sem penalização)
- Execução: segue o Código de Pontuação;

Artístico: são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

CATEGORIA ADULTO

Provas:

- Bola
- Fita



Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- 5 Arcos

Duração: 1:15" até 1:30"

REQUERIMENTOS: MAÇAS E FITA

 	DB 3 + 2	△	Salto – Até 0.40 pts.
		T	Equilíbrio - Até 0.40 pts.
		○	Pivot - Até 0.40 pts.
		2 DB livres	Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts;



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

		Máximo 1 dificuldade corporal combinada (opcional) de até 0.60 pts (valor máximo de cada componente 0.40).
	W	2 ondas totais à livre escolha.
	R	Máximo 2 riscos: lançamento alto do aparelho, 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.2 + critérios.
	DA	Máximo 4 elementos de DA (dificuldade de aparelho), de livre escolha.
	Elementos Fundamentais do Aparelho (Bola)	1 recuperação com uma mão; 1 quicada; 1 movimento em oito; 1 rolamento de dois segmentos.
	Elementos Fundamentais do Aparelho (Fita)	1 Boomerang; 1 escapada; 1 serpentina (4-5 desenhos); 1 espiral (4-5 desenhos)

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
Penalidades DA	
Cada elemento fundamental do aparelho ausente	0.30

Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, risco e ondas; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e presença de elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- Dificuldades de mais de 0.40 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.







FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

CONJUNTO ADULTO: 5 ARCOS				
5X 	DB 3 + 2		1 Salto livre – até 0.40	
			1 Equilíbrio livre – até 0.40	
			1 Pivot livre (1/2 ponta) – até 0.40	
		2 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.	
	DE	Dificuldade de Troca (DE)		Mínimo 2 e Máximo 3 Trocas: lançar alto ou longo (6 metros) o próprio aparelho e receber o de uma companheira. Valor 0.20 + critérios, valor máximo 0.50 pts.
		W		2 ondas totais à livre escolha.
	Colaborações Mínimo 6; Máximo 8	CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 3, máximo 4; Valor: 0.3 cada	
		CR	Colaboração com rotação e passagem por obstáculo: lançamento alto ou longo (6 metros) e passagem (por baixo ou por cima ou por dentro de ginastas/aparelhos) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 3, máximo 4. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação);	

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Menos de 1 pivot em ½ ponta	0.30
Menos de 2 Trocas	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 2 CC	0.30
Menos de 2 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: dificuldades corporais e ondas;
- Nota DA: dificuldades de colaboração e elementos pré-acrobáticos isolados.
- Na CC e na CR: não são permitidos outros critérios além dos descritos. . (ex: não são válidas séries de pré-acrobáticos)



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA












Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

- Não são exigidos elementos fundamentais do aparelho (sem penalização)
 - Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); Não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

9. Aparelhos

CATEGORIA	INDIVIDUAL		CONJUNTO
PRÉ INFANTIL 9 e 10 anos			5X 
INFANTIL 11 e 12 anos			5X 
JUVENIL 13 a 15 anos			5X 
ADULTO A partir de 16 anos			5X 