



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

www.fpginastica.com.br

CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM - 2024

1 - INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas até a data constante no calendário da FPG, mediante o **GERENCIADOR**. (<http://sp.sisgefe.com.br:7080/clube/>)

O pagamento das taxas deve ser efetuado através de **BOLETO**, que será enviado após o ENCERRAMENTO DAS INSCRIÇÕES, com vencimento de até 05 (CINCO) dias uteis, com os valores calculados conforme o código de taxas 2023 da FPG.

E-mail: gtr@fpginastica.com.br

2 - CATEGORIAS DE COMPETIÇÃO

- A - Pré-Infantil (9 a 10 anos)
- B - Infantil (11 a 12 anos)
- C – Infante Juvenil (13 a 14 anos)
- D – Juvenil (15 a 16 anos)
- E – Adulto (17 + anos)

3 - PROVAS

- Trampolim Individual
- Duplo-Mini Trampolim



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

www.fpginastica.com.br

4 - REGRAS DE COMPETIÇÃO

4.1– TRAMPOLIM INDIVIDUAL

O ginasta deverá executar 1 série de 10 elementos.

Bases técnicas para as séries:

- **Categoria pré-infantil**

Uma série obrigatória, dentre as 6 (seis) opções, com 10 elementos.

Será considerada a nota de dificuldade, a pontuação da execução e o deslocamento horizontal.

- **Categorias Infantil, Infanto juvenil e Juvenil –**

Uma série livre de 10 elementos com elementos livres e requerimentos especiais.

Será considerada a nota de dificuldade, da execução e o deslocamento horizontal.

A falta de qualquer elemento(s) ou requisito(s) obrigatório implicará uma penalidade de 2,0 pontos para cada elemento ou requisito obrigatório não feito, aplicado pelos Juízes de Dificuldade

- **Categorias Adulto**

Uma série livre de 10 elementos em que a pontuação da execução, o deslocamento horizontal e a dificuldade são somados para a nota final.

Para as categorias **Infantil, Infanto Juvenil, Juvenil e Adulto**, pode se realizar duas séries, sendo validada a série que obtiver a maior pontuação.



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

www.fpginastica.com.br

Categoria 09-10 anos (Pré-Infantil):

A rotina consiste em executar uma das opções das séries obrigatórias abaixo.

NÍVEL 01			NÍVEL 02			NÍVEL 03		
01	senta	0.0	01	frontal	0.1	01	½ volta frontal	0.2
02	½ volta senta	0.1	02	Em pé	0.1	02	em pé	0.1
03	½ volta em pé	0.1	03	<	0.0	03	-1(meia volta)	0.1
04	o	0.0	04	-2(pirueta)	0.2	04	<	0.0
05	½ volta senta	0.1	05	o	0.0	05	senta	0.0
06	em pé	0.0	06	½ volta senta	0.1	06	½ volta em pé	0.1
07	^	0.0	07	½ volta em pé	0.1	07	o	0.0
08	-1(meia volta)	0.1	08	^	0.0	08	-2 (pirueta)	0.2
09	<	0.0	09	costas	0.1	09	^	0.0
10	-2(pirueta)	0.2	10	em pé	0.1	10	4-o	0.5
		0.6			0.8			1.2
NÍVEL 04			NÍVEL 05			NÍVEL 06		
01	4-o	0.5	01	3-/ (back)	0.3	01	3-/ (back)	0.3
02	^	0.0	02	em pé	0.1	02	5-o	0.6
03	costas	0.1	03	-1(meia volta)	0.1	03	o	0.0
04	½ volta em pé	0.2	04	<	0.0	04	41o	0.6
05	-1(meia volta)	0.1	05	41o	0.6	05	4-o	0.5
06	o	0.0	06	o	0.0	06	41<	0.6
07	41o	0.6	07	4-<	0.6	07	4-<	0.6
08	<	0.0	08	^	0.0	08	^	0.0
09	3-/ (front)	0.3	09	3-/ (front)	0.3	09	3-/ (front)	0.3
10	em pé	0.1	10	51o	0.7	10	51o	0.7
		1.9			2.6			4.2

Categoria 11-12 anos (Infantil):

Requerimentos – Tabela 1

A rotina consiste em 10 elementos diferentes, permitindo que apenas sete (7) elementos tenham menos de 270° de rotação de mortal. Cada elemento que atenda ao requisito deve ser marcado com um asterisco (*) no cartão da competição. Esses requisitos não podem ser cumpridos combinando-os em um único elemento, mas devem ser executados como elementos separados.

1. um (1) elemento aterrissando de costas
2. um (1) elemento aterrissando de frontal



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

www.fpginastica.com.br

3. um (1) Barani (41o ou 41< ou 41/)

Categoria 13-14 anos (Infanto juvenil) e 15-16 anos (Juvenil)

Requerimentos – Tabela 2

A rotina consiste em 10 elementos diferentes, permitindo que apenas cinco (5) elementos tenham menos de 270° de rotação de mortal. Cada elemento que atenda ao requisito deve ser marcado com um asterisco (*) no cartão da competição. Esses requisitos não podem ser cumpridos combinando-os em um único elemento, mas devem ser executados como elementos separados.

- 1 um (1) elemento aterrissando de costas **ou** frontal
- 2 um (1) elemento de mortal em combinação com o item anterior
- 3 um (1) Barani— (41o ou 41< ou 41/)
- 4 um (1) Mortal para trás (Back) - (4–o ou 4–< ou 41–/)
- 5 um (1) elemento com um mínimo de 360° de mortal e um mínimo de 540° de pirueta

Categoria 17 anos ou mais (Adulto):

10 elementos diferentes, permitindo que apenas três (3) tenham menos de 270° de mortal.

Tabela 01 – Requerimentos especiais - Trampolim (resumo*)

Categoria	Número de elementos diferentes	Elementos permitidos com menos de 270° de rotação de mortal	Requisitos (marcar com *)
A - Pré-Infantil (09-10 anos)	10		Séries obrigatórias*
B - Infantil (11-12 anos)	10	7	Tabela 1*
C - Infantojuvenil (13-14 anos)		5	Tabela 2*



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

www.fpginastica.com.br

Juvenil (15-16 anos)	10		
E - Adulto (17 anos ou mais)	10	3	Série livre
*Verificar os requerimentos especiais			

4.2 - DUPLO MINI-TRAMPOLIM:

- A) O ginasta deverá executar duas passadas na preliminar e uma na final com requerimento (exceto a categoria pré-infantil), de acordo com a Tabela 2. A dificuldade de todas as séries será computada.
- B) Nenhum elemento pode ser repetido no mesmo local (mount, spotter ou dismount), caso contrário a dificuldade do elemento repetido não será contada.
- C) Requerimentos: Tabela 02

Tabela 02– Requerimentos no Duplo Mini Trampolim

Categoria	Dificuldade mínima por passada no Feminino	Dificuldade mínima por passada no Masculino	Dificuldade máxima por elemento
A - Pré-Infantil (09-10anos)	Não há requerimentos	Não há requerimentos	2,8 pontos
B - Infantil (11-12 anos)	0,9 pontos	0,9 pontos	3,6 pontos
C – Infantojuvenil (13-14anos)	1,6 pontos	1,6 pontos	4,4 pontos
D - Juvenil (15-16 anos)	1,7 pontos	1,7 pontos	4,6 pontos
E - Adulto (17 anos ou mais)	2,1 pontos	2,4 pontos	Não há limite

- D) Em caso de repetição de elementos com dificuldade de 0,0 ponto, o ginasta terá uma penalização de 3,0 pontos por ocorrência que será deduzido da pontuação total da passada. Em caso de repetição de



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

www.fpginastica.com.br

elemento com dificuldade MAIOR que 0,0 ponto, não será pontuado o valor desta dificuldade em todas as categorias.

- E) Se o ginasta não cumprir os requerimentos, terá uma penalização de 3,0 pontos por ocorrência que será deduzido da pontuação total da passada.

5 – FINAIS

Não haverá final em nenhuma prova/categoria.

6 – PREMIAÇÃO

- A) Somente serão premiadas equipes e ou ginastas que participarem das provas. Atletas desistentes não serão premiados. Equipes incompletas não serão premiadas.
- B) Cada entidade poderá inscrever apenas uma equipe (4 atletas) por categoria, sexo e idade. Atletas extras serão considerados avulsos.
- C) Premiação por equipe: Troféu e Medalhas do 1 ao 3º lugar por categoria, prova e sexo, desde que haja mais de duas equipes competidoras, de entidades diferentes.
- D) Premiação individual: medalhas do 1 ao 3º lugar por categoria, prova e sexo.
- E) Técnicos e assistentes inscritos no campeonato receberão medalhas.
- F) Receberão medalhas de participação **SOMENTE** os ginastas participantes da categoria Pré-Infantil, **não premiados**.