



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

www.fpginastica.com.br

CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM - 2019

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 2019 da FPG.

E-mail: gtr@fpginastica.com.br

- Os documentos de identificação do atleta (RG ou certidão de nascimento) originais deverão ser apresentados no dia da Competição.

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
- Trampolim Sincronizado
- Duplo-Mini Trampolim

4 – REGRAS DE COMPETIÇÃO

4.1– TRAMPOLIM INDIVIDUAL

A) O Ginasta deverá executar, nas competições preliminares duas séries F1 (1º série) e F2 (2º série):

F1 – uma série livre de 10 elementos, com requerimentos obrigatórios. Não será somada a dificuldade e será descontado 2,0 pontos dos árbitros de dificuldade por cada requerimento obrigatório não cumprido nesta série.

F2 – uma série livre de 10 elementos para todas as categorias.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

www.fpginastica.com.br

- B) Nas competições preliminares das categorias 9 e 10 anos (pré-infantil) e 11 a 12 anos (infantil), o ginasta deverá executar uma das séries F1 sugeridas para a categoria (não será somada a dificuldade).

4.2 - TRAMPOLIM SINCRONIZADO

- A) Em todas as categorias, as duplas realizarão uma série livre de 10 elementos.

Séries Obrigatórias para o trampolim – Categorias 9-10 e 11-12 anos:

Objetivo das séries:

Ajudar os treinadores iniciantes na montagem das séries. Além de criar um padrão de trabalho, onde o alvo principal é a melhora da execução dos elementos básicos e assim, facilitar o aprendizado dos elementos com grau de dificuldade mais elevado.

Série 1	Série 2	Série 3
1 SENTA	1 AFASTADO	1 FRONTAL
2 EM PÉ	2 SENTA	2 EM PÉ
3 GRUPADO	3 ½ SENTA	3 AFASTADO
4 SENTA	4 EM PÉ	4 ½ VOLTA SENTA
5 ½ EM PÉ	5 GRUPADO	5 EM PÉ
6 AFASTADO	6 COSTAS OU FRONTAL	6 CARPADO
7 SENTA	7 EM PÉ	7 PIRUETA
8 ½ SENTA	8 ½ PIRUETA	8 GRUPADO
9 EM PÉ	9 CARPADO	9 COSTAS
10 PIRUETA	10 PIRUETA	10 EM PÉ
Série 4	Série 5	Série 6
1 COSTAS	1 ½ VOLTA FRONTAL	1 FRONTAL
2 EM PÉ	2 EM PÉ	2 EM PÉ
3 ½ VOLTA	3 AFASTADO	3 AFASTADO
4 GRUPADO	4 PIRUETA	4 PIRUETA
5 SENTA	5 CARPADO	5 CARPADO
6 ½ VOLTA EM PÉ	6 ½ VOLTA SENTA	6 ½ VOLTA SENTA
7 CARPADO	7 ½ VOLTA EM PÉ	7 ½ VOLTA EM PÉ
8 AFASTADO	8 GRUPADO	8 GRUPADO
9 FRONTAL	9 COSTAS	9 COSTAS
10 EM PÉ	10 EM PÉ	10 ½ VOLTA EM PÉ



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

www.fpginastica.com.br

Requerimentos obrigatórios para o Trampolim Individual

Categoria 13-14 anos

- 10 elementos diferentes
- 1 elemento aterrissando de costas (Marcar com *)
- 1 elemento aterrissando de frontal (Marcar com *)
- 1 barani (41 o ou 41 < ou 41 /) (Marcar com *)

Categoria 15-16 anos

- 10 elementos diferentes
- 1 elemento aterrissando de costas ou frontal
- 1 elemento de mortal em combinação com o item anterior
- 1 barani (41 o ou 41 < ou 41 /) (Marcar com *)
- 1 Mortal para trás (Back) (4-o ou 4-< ou 4-/)

Categoria 17 + anos

- 10 elementos diferentes
- 1 elemento aterrissando de costas ou frontal
- 1 elemento de mortal em combinação com o item anterior
- 1 elemento de mortal com pelo menos 360° de pirueta
- 1 duplo mortal para frente ou para trás, com ou sem rotação de pirueta



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

www.fpginastica.com.br

4.3 – DUPLO-MINI TRAMPOLIM

A) Nas competições preliminares e finais de todas as categorias (Exceto Pré-Infantil 9-10 anos e Infantil 11-12 anos), o ginasta deverá executar duas passadas com requerimentos. A dificuldade de todas as séries será computada.

B) Requerimentos:

Categoria	Dif. Mínima Feminino Por passada	Difi. Mínima Masculino Por passada	Dif. Máxima por elemento
Pre-Infantil	Não há requerimentos	Não há requerimentos	Não há requerimentos
Infantil	Não há requerimentos	Não há requerimentos	Não há requerimentos
Inf. Juvenil	0,9 pts	0,9 pts	3,6 pts
Juvenil	1,6 pts	1,6 pts	4,4 pts
Adulto	1,7 pts	1,7 pts	4,6 pts

C) Se o ginasta não cumprir os requerimentos, terá uma dedução de 3,0 pontos por ocorrência que será retirada da pontuação total da passada.

5 – FINAIS

A) Em todas as provas com mais de 4 participantes haverá finais. Em provas com mais de 8 participantes, serão classificados para as finais os 8 atletas que obtiverem as maiores somatórias nas séries da competição preliminar. Em provas com 5 a 8 participantes, todos os atletas participarão das finais.

B) Na final a nota parte de 0,0 quando a preliminar tiver acima de 8 participantes. Quando a preliminar tiver de 5 a 8 participantes, serão somadas as notas da preliminar e da final para se determinara classificação final. Quando a preliminar tiver com 4 ou menos participantes, o resultado da preliminar determinará a classificação final.

C) Nas provas finais de Trampolim Individual e Sincronizado em todas as categorias, os ginastas deverão executar uma serie livre.

D) Nas provas finais de DMT os ginastas deverão executar duas séries livres diferentes das preliminares. Em caso de repetição de elementos com dificuldade de 0,0 ponto, terá uma dedução de 3,0 pts. por cada elemento repetido em todas as categorias que será retirada da pontuação total da passada.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

www.fpginastica.com.br

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 equipe competidora, 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**.