



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3675-4063

E-mail: fpg@fpgginastica.com.br Site: www.fpgginastica.com.br

COPA SÃO PAULO DE GINÁSTICA RÍTMICA NÍVEL III - 2022.

PARTICIPAÇÃO:

- É aberta a participação de qualquer entidade filiada ou vinculada, unidades educacionais particulares ou da rede oficial desde que cumpram com as exigências de documentação e pagamento de taxas.
- Nível 3 – participam as ginastas iniciantes e as ginastas que não atingiram o nível técnico determinado pelo CT/FPG para o nível II. (Podem participar inclusive as ginastas que participam do Troféu SP).
As equipes serão formadas por, **no máximo, 3(três) ginastas** por categoria.
- As entidades poderão participar com, **no máximo, duas equipes de 3(três) ginastas**:
EX. “Equipe Ciranda – A” / “Equipe Ciranda – B”.

CATEGORIAS:

- Pré-Infantil..... 09 e 10 anos **(2012/2013)**.
- Infantil..... 11 e 12 anos **(2010/2011)**.
- Juvenil..... 13 a 15 anos **(2007/2008/2009)**.
- Adulto..... a partir de 16 anos **(até 2006)**.

INSCRIÇÕES: As inscrições deverão ser realizadas até a data constante no calendário da FPG, mediante o GERENCIADOR. (ginastica virtual). O pagamento das taxas deve ser efetuado através de BOLETO, que será enviado após o ENCERRAMENTO DAS INSCRIÇÕES, com vencimento de até 07 (SETE) dias úteis, com os valores calculados conforme o código de taxas da FPG.

Não serão aceitas inscrições fora do prazo e fora do gerenciador.

Será vedada a participação de entidades que não efetuarem o pagamento até a data estipulada

REGULAMENTO ESPECÍFICO

PRÉ-INFANTIL:

IDADE: 09 e 10 anos

PROVAS: Mãos Livres e **CORDA**

DURAÇÃO: **50” a 1’**

❖ DIFICULDADES:

REQUERIMENTOS				
	DB 3+2		1	
			1	
			1 Em elevé	
		DB livre	1	1 dificuldade de cada grupo corporal mais 1 de livre escolha com valor máximo de 0,30 pts.
	Serão contabilizadas as 4 (quatro) dificuldades corporais de livre escolha mais 1(uma) obrigatória			
	W	2 ondas total à livre escolha. Valor 0,10 pts. cada (mín. 2)		
		Rotação em grand ecart com ajuda das mãos, tronco flexionado para frente. Valor 0,10 pts (máx. 01) – dificuldade obrigatória		
		01 (um) elemento pré-acrobático isolado à livre escolha. Valor: 0,10 pts. 01(uma) combinação de 02 pré-acrobáticos (grupo diferente do isolado)		
		01 (um) elemento de rotação vertical “chainé” Valor – 0,10 pts		

REQUERIMENTOS				
	DB 3+1		1	
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		DB livre	Dificuldade corporal de livre escolha, com o valor máximo de 0,30 pts.	
	Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e 1 (uma) dificuldade de livre escolha com o maior valor.			
	W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).		
	R1	01 Risco com 01 rotação (chainé). (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01.		
	DA	Dificuldade de aparelho mínimo 01 (um) e máximo 05 (cinco). Com critérios máximos de 4 DBs e 1 pré-acrobático.		

TABELA DE PENALIDADES

D1 - ML	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 0.30	1 de cada grupo corporal 1 DB obrigatória	Máximo 3 dificuldades 0.30 (por ausência de um grupo corporal) 0,30 ausência da obrigatória
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

D1 - CORDA	EXIGIDO	PENALIDADE
------------	---------	------------

Dificuldades Corporais Valor máx.: 0.30	1 de cada grupo corporal	Menos de 3 dificuldades 0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Elementos Dinâmicos de rotação (R)	01 R1 com chaine	Ausência de 01 R1
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

D3 - CORDA	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldade de aparelho (Das)	Mínimo 01 máximo de 05	0,30 para a ausência de 01
Elementos Fundamentais do aparelho	Mínimo 01 de cada	0,30 para cada um ausente

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de DB's são dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor máximo das DB's é de 0,30 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts.
- 1.3. A dificuldade de equilíbrio somente será avaliada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML)
- 1.4. A dificuldade de rotação no solo em grand ecart é obrigatória e encontra-se no número 32 da tabela de rotações do COP 2022/2024. (ML)

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - a) Ausência de extensão corporal
 - b) Ausência de coordenação dos braços
 - c) Onda corporal pouco profunda
- 2.2. Uma onda corporal total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa).
- 2.3. A onda corporal completa poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldade (#11 e 13) no código de pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos de braços etc.) desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para frente em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas ou uma perna (giro espiral).
 - Onda completa realizada no solo.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS – MÃOS LIVRES

- 3.1. Somente se contabilizará, como máximo, 01 (um) elemento pré-acrobático isolado. E uma combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos (diferente grupo do pré-acrobático isolado) (ML)

❖ ARTÍSTICO

- a) Nota final do artístico: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG.2022/2024
- b) **É obrigatório no mínimo 02 combinações de passos de dança. Penalidade de 0,50 pts. Para cada combinação ausente.**

❖ EXECUÇÃO

a) Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG. 2022/2024.

INFANTIL:

IDADE: 11 e 12 anos

PROVAS: Mãos Livres e **CORDA**

DURAÇÃO: **50" a 1'**

❖ DIFICULDADES:

REQUERIMENTOS				
	DB 3+2		1	1 dificuldade de cada grupo corporal mais 1 de livre escolha com valor máximo de 0,40 pts.
			1	
			1 Em elevé	
	DB livre	1		
	Serão contabilizadas as 4 (quatro) dificuldades corporais de livre escolha mais 1(uma) obrigatória			
W	2 ondas total à livre escolha. Valor 0,10 pts.cada. (mín. 2)			
	Rotação em grand ecart com ajuda das mãos, tronco flexionado para frente. Valor 0,10 pts (máx. 01) – dificuldade obrigatória			
	01 (um) elemento pré-acrobático isolado à livre escolha. Valor: 0,10 pts. 01(uma) combinação de 02 pré-acrobáticos (grupo diferente do isolado)			
	01 (um) elemento de rotação vertical "chainé" Valor – 0,10 pts			

REQUERIMENTOS				
	DB 3+1		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 pts.
			1	
			1 (em ½ ponta)	
	DB livre	Dificuldade corporal de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.		
Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e 1 (uma) dificuldade de livre escolha com o maior valor.				
W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).			
R1 ou R2	01 Risco com 01 ou 02 rotações verticais de livre escolha (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01.			
DA	Dificuldade de aparelho mínimo 01 (um) e máximo 06 (seis). Com critérios máximos de 4 DBs e 1 pré-acrobático.			

TABELA DE PENALIDADES

D1 - ML	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 0.40	1 de cada grupo corporal	Máximo 3 dificuldades = 0.30 (por ausência de um grupo corporal)

	1 DB obrigatória	0,30 ausência da obrigatória
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

D1 - CORDA	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 0.40	1 de cada grupo corporal	Menos de 3 dificuldades = 0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Elementos Dinâmicos de rotação (R)	Mínimo 01 R1 ou R2	Ausência de 01 R1
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

D3 - CORDA	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldade de aparelho (Das)	Mínimo 01 máximo de 06	0,30 para a ausência de 01
Elementos Fundamentais do aparelho	Mínimo 01 de cada	0,30 para cada um ausente

4. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 4.1. Os elementos de DB's são dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 4.2. O valor máximo das DB's é de 0,40 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts.
- 4.3. A dificuldade de equilíbrio somente será avaliada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML)
- 4.4. A dificuldade de rotação no solo em grand ecart é obrigatória e encontra-se no número 32 da tabela de rotações do COP 2022/2024. (ML)

5. ONDAS CORPORAIS

- 5.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - d) Ausência de extensão corporal
 - e) Ausência de coordenação dos braços
 - f) Onda corporal pouco profunda
- 5.2. Uma onda corporal total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa).
- 5.3. A onda corporal completa poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldade (#11 e 13) no código de pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos de braços etc.) desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para frente em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas ou uma perna (giro espiral).
 - Onda completa realizada no solo.

6. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS – MÃOS LIVRES

- 6.1. Somente se contabilizará, como máximo, 01 (um) elemento pré-acrobático isolado. E uma combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos (diferente grupo do pré-acrobático isolado) (ML)

❖ **ARTISTICO**

- a) Nota final do artístico: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG.2022/2024
 b) **É obrigatório no mínimo 02 combinações de passos de dança. Penalidade de 0,50 pts. Para cada combinação ausente.**

❖ **EXECUÇÃO**

- a) Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG. 2022/2024.

JUVENIL:

IDADE: 13 a 15 anos

PROVAS: **MÃOS LIVRES e BOLA**

DURAÇÃO: **50" a 1'**

❖ **DIFICULDADES:**

REQUERIMENTOS				
	DB 3+1		1	1 dificuldade de cada grupo corporal mais 1 de livre escolha com valor máximo de 0,50 pts.
			1	
			1 Em elevê	
	DB livre	1		
	Serão contabilizadas as 4 (quatro) dificuldades corporais de livre escolha			
W	2 ondas total à livre escolha. Valor 0,10 pts.cada (mín. 2)			
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts. 01(uma) combinação de 02 pré-acrobáticos (grupo diferente dos isolados)			

REQUERIMENTOS				
	DB 3+1		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.
			1	
			1 (em ½ ponta)	
	DB livre	Dificuldade corporal de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.		
	Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e 1 (uma) dificuldade de livre escolha com o maior valor.			
W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).			
R2	01 Risco com 02 rotações de livre escolha (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01.			
DA	Dificuldade de aparelho mínimo 01 (um) e máximo 07 (sete). Com critérios máximos de 4 DBs e 1 pré-acrobático.			

TABELA DE PENALIDADES

D1 - ML	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 0.50	1 de cada grupo corporal	Máximo 3 dificuldades = 0.30 (por ausência de um grupo corporal)

Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)
----------------------------------	-------------------	-----------------------------------

D1 - BOLA	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 0.50	1 de cada grupo corporal	Menos de 3 dificuldades = 0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Elementos Dinâmicos de rotação (R)	Mínimo 01 R2	Ausência de 01 R2
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

D3 - BOLA	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldade de aparelho (Das)	Mínimo 01 máximo de 07	0,30 para a ausência de 01
Elementos Fundamentais do aparelho	Mínimo 01 de cada	0,30 para cada um ausente

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de DB's são dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor máximo das DB's é de 0,50 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts.
- 1.3. A dificuldade de equilíbrio somente será avaliada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).
- 1.4. A dificuldade de rotação em eleve será avaliada de acordo com o número de rotação realizadas pela ginasta.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - g) Ausência de extensão corporal
 - h) Ausência de coordenação dos braços
 - i) Onda corporal pouco profunda
- 2.2. Uma onda corporal total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa).
- 2.3. A onda corporal completa poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldade (#11 e 13) no código de pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos de braços etc.) desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para frente em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas ou uma perna (giro espiral).
 - Onda completa realizada no solo.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS – MÃOS LIVRES

- 3.1. Somente se contabilizará, como máximo, 01 (um) elemento pré-acrobático isolado. E uma combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos (diferente grupo do pré-acrobático isolado) (ML)

❖ ARTISTICO

4. Nota final do artístico: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG.2022/2024
5. **É obrigatório no mínimo 02 combinações de passos de dança. Penalidade de 0,50 pts. Para cada combinação ausente.**

❖ **EXECUÇÃO**

b) Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG. 2022/2024.

ADULTO:

IDADE: a partir de 16 anos

PROVAS: **MÃOS LIVRES e ARCO**

DURAÇÃO: **50" a 1'**

❖ **DIFICULDADES:**

REQUERIMENTOS				
	DB 3+1		1	1 dificuldade de cada grupo corporal mais 1 de livre escolha com valor máximo de 0,50 pts.
			1	
			1 Em elevé	
	DB livre		1	
Serão contabilizadas as 4 (quatro) dificuldades corporais de livre escolha				
W	2 ondas total à livre escolha. Valor 0,10 pts.cada. (mín. 2)			
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts. 01(uma) combinação de 02 pré-acrobáticos (grupo diferente dos isolados)			

REQUERIMENTOS				
	DB 3+1		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.
			1	
			1 (em ½ ponta)	
	DB livre		Dificuldade corporal de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.	
Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e 1 (uma) dificuldade de livre escolha com o maior valor.				
W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).			
R2	01 Risco com 02 rotações de livre escolha (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01.			
DA	Dificuldade de aparelho mínimo 01 (um) e máximo 07 (sete). Com critérios máximos de 4 DBs e 1 pré-acrobático.			

TABELA DE PENALIDADES

D1 - ML	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 0.50	1 de cada grupo corporal	Máximo 3 dificuldades = 0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

D1 - BOLA	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldades Corporais Valor máx.: 0.50	1 de cada grupo corporal	Menos de 3 dificuldades = 0.30 (por ausência de um grupo corporal)
Elementos Dinâmicos de rotação (R)	Mínimo 01 R2	Ausência de 01 R2
Ondas corporais Valor: 0.10 cada	2 ondas corporais	0.30 (por ausência de duas ondas)

D3 - BOLA	EXIGIDO	PENALIDADE
Dificuldade de aparelho (Das)	Mínimo 01 máximo de 07	0,30 para a ausência de 01
Elementos Fundamentais do aparelho	Mínimo 01 de cada	0,30 para cada um ausente

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de DB's são dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor máximo das DB's é de 0,50 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts.
- 1.3. A dificuldade de equilíbrio somente será avaliada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).
- 1.4. A dificuldade de rotação em eleve será avaliada de acordo com o número de rotação realizadas pela ginasta.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - a) Ausência de extensão corporal
 - b) Ausência de coordenação dos braços
 - c) Onda corporal pouco profunda
- 2.2. Uma onda corporal total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa).
- 2.3. A onda corporal completa poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldade (#11 e 13) no código de pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos de braços etc.) desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para frente em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas ou uma perna (giro espiral).
 - Onda completa realizada no solo.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS – MÃOS LIVRES

- 3.1. Somente se contabilizará, como máximo, 01 (um) elemento pré-acrobático isolado. E uma combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos (diferente grupo do pré-acrobático isolado) (ML)

❖ ARTISTICO

1. Nota final do artístico: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG.2022/2024
2. **É obrigatório no mínimo 02 combinações de passos de dança. Penalidade de 0,50 pts. Para cada combinação ausente.**

❖ EXECUÇÃO

1. Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG. 2022/2024.

PREMIAÇÃO PARA TODAS AS CATEGORIAS:

- **Individual Geral:** Somatório das notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Por equipe:** Somatório das 3 notas de cada aparelho da Equipe. (TROFÉU)

OBSERVAÇÃO: Os casos omissos serão resolvidos pelo Comitê Técnico da FPG.

COMITÊ TÉCNICO GR/FPG/2022.