



# 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](mailto:fpg@fpgginastica.com.br) Site: [www.fpgginastica.com.br](http://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   |  |   |               |  |
|---|--|---|---------------|--|
|  | <b>DB 3+2</b>  |    | 1             |  |
|   |  |    | 1             |  |
|   |  |    | 1<br>Em elevé |  |
|   |  | <b>DB livre</b>   | 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 |   |               |  |
|   | <b>W</b>   | <b>2 ondas total à livre escolha.</b> Valor 0,10 pts. cada (mín. 2)   |               |  |
|   |                   | <b>Rotação em grand ecart com ajuda das mãos, tronco flexionado para frente.</b> Valor 0,10 pts (máx. 01) – <b>dificuldade obrigatória</b>                  |               |  |
|   |                   | 01 (um) elemento pré-acrobático isolado à livre escolha. Valor: 0,10 pts.<br>01(uma) combinação de 02 pré-acrobáticos ( <b>grupo diferente do isolado</b> ) |               |  |
|   |                   | 01 (um) elemento de rotação vertical “chainé” Valor – 0,10 pts  |               |  |

| REQUERIMENTOS   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|  | <b>DB 3+1</b>  |                              | 1  |  |
|   |  |                             | 1  |  |
|   |  |                             | 1<br>(em ½ ponta)  |  |
|   |  | <b>DB livre</b>  | 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. |  |  |  |
|   | <b>W</b>   | 2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).   |  |  |
|   | <b>R1</b>  | 01 Risco com 01 rotação (chainé). (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01. |  |  |
|   | <b>DA</b>  | 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<br><br>1 DB obrigatória | Máximo 3 dificuldades 0.30 (por ausência de um grupo corporal)<br>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.






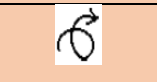


## INFANTIL:





**IDADE:** 11 e 12 anos

**PROVAS:** Mãos Livres e **CORDA**

**DURAÇÃO:** **50" a 1'**

### ❖ DIFICULDADES:

| REQUERIMENTOS   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|  | <b>DB 3+2</b>  |   | 1   |  |
|   |  |   | 1   |  |
|   |  |   | 1<br>Em elevé   |  |
|   |  | <b>DB livre</b>  | 1   | 1 dificuldade de cada grupo corporal mais 1 de livre escolha com valor máximo de 0,40 pts. |
|   | Serão contabilizadas as 4 (quatro) dificuldades corporais de livre escolha mais 1(uma) obrigatória |  |   |  |
|   | <b>W</b>   |  | 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) – <b>dificuldade obrigatória</b>                         |  |
|   |                 |  | 01 (um) elemento pré-acrobático isolado à livre escolha. Valor: 0,10 pts.<br>01(uma) combinação de 02 pré-acrobáticos ( <b>grupo diferente do isolado</b> ) |  |
|   |                 |  | 01 (um) elemento de rotação vertical "chainé" Valor – 0,10 pts  |  |

| REQUERIMENTOS  |                 |   |  |
|--|-----------------|---|--|
|   | <b>DB 3+1</b>   |  | 1  |
|  |                 |  | 1  |
|  |                 |  | 1<br>(em ½ ponta)  |
|  |                 | <b>DB livre</b>   |  |
| Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e 1 (uma) dificuldade de livre escolha com o maior valor. |                 |   |  |
|  | <b>W</b>        |   | 2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).   |
|  | <b>R1 ou R2</b> |   | 01 Risco com 01 ou 02 rotações verticais de livre escolha (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01. |
|  | <b>DA</b>       |   | 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   |  |   |               |  |
|---|--|---|---------------|--|
|  | <b>DB 3+1</b>  |  | 1             | 1 dificuldade de cada grupo corporal mais 1 de livre escolha com valor máximo de 0,50 pts. |
|   |  |  | 1             |  |
|   |  |  | 1<br>Em elevê |  |
|   | <b>DB livre</b>  | 1   |               |  |
|   | Serão contabilizadas as 4 (quatro) dificuldades corporais de livre escolha   |   |               |  |
| <b>W</b>  | <b>2 ondas total à livre escolha.</b> Valor 0,10 pts.cada (mín. 2)   |   |               |  |
|  | 02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts.<br>01(uma) combinação de 02 pré-acrobáticos ( <b>grupo diferente dos isolados</b> ) |   |               |  |

| REQUERIMENTOS   |  |   |                   |  |
|---|--|---|-------------------|--|
|  | <b>DB 3+1</b>  |  | 1                 | 03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts. |
|   |  |  | 1                 |  |
|   |  |  | 1<br>(em ½ ponta) |  |
|   | <b>DB livre</b>  | 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. |   |                   |  |
| <b>W</b>  | 2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).   |   |                   |  |
| <b>R2</b>   | 01 Risco com 02 rotações de livre escolha (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01.     |   |                   |  |
| <b>DA</b>   | 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   |  |   |               |  |
|---|--|---|---------------|--|
|   | <b>DB 3+1</b>  |  | 1             | 1 dificuldade de cada grupo corporal mais 1 de livre escolha com valor máximo de 0,50 pts. |
|   |  |  | 1             |  |
|   |  |  | 1<br>Em elevê |  |
|   | <b>DB livre</b>  | 1   |               |  |
| Serão contabilizadas as 4 (quatro) dificuldades corporais de livre escolha          |  |   |               |  |
| <b>W</b>  | <b>2 ondas total à livre escolha.</b> Valor 0,10 pts.cada. (mín. 2)  |   |               |  |
|  | 02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts.<br>01(uma) combinação de 02 pré-acrobáticos ( <b>grupo diferente dos isolados</b> ) |   |               |  |

| REQUERIMENTOS  |  |   |                   |  |
|--|--|---|-------------------|--|
|   | <b>DB 3+1</b>  |  | 1                 | 03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts. |
|  |  |  | 1                 |  |
|  |  |  | 1<br>(em ½ ponta) |  |
|  | <b>DB livre</b>  | 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. |  |   |                   |  |
| <b>W</b>   | 2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).   |   |                   |  |
| <b>R2</b>  | 01 Risco com 02 rotações de livre escolha (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01. |   |                   |  |
| <b>DA</b>  | 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.**