



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## **GAF GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

### **REGULAMENTO TÉCNICO**

**2024**

## **CAMPEONATOS ESTADUAIS**

### **CT/GAF**

Bianca Andreatta

Elen Giorgi

Mateus Henrique de Oliveira

Mônica Barroso dos Anjos

Patricia Turina Braga

Roseane Costa



# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

[www.fpgginastica.com.br](http://www.fpgginastica.com.br)

## REGULAMENTO TÉCNICO 2024 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### CAMPEONATO ESTADUAL

#### GENERALIDADES E CONSIDERAÇÕES GERAIS

- O Campeonato Estadual por Categorias de Idade visa a preparação das participantes para o desenvolvimento e evolução técnica na Ginástica Artística Feminina de acordo com o Código de Pontuação vigente; preparando e detectando ginastas e treinadores para as futuras seleções.
- Preparar e conscientizar os treinadores sobre a importância da Nota E de execução. É primordial para o desenvolvimento que os treinadores preparem suas ginastas com o máximo de empenho no trabalho postural e de perfeição na execução.

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Nascidas em 2013 e 2014
Infantil	11 e 12 anos	Nascidas em 2011 e 2012
Juvenil	13 a 15 anos	Nascidas em 2009 a 2010
Adulta	16 anos e acima	Nascidas a partir de 2008

OBS: As idades serão consideradas completas no ano do campeonato.

É PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NOS EVENTOS DE ACORDO COM AS FAIXAS ETÁRIAS CITADAS ABAIXO:

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA PERMITIDA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	10 a 12 anos	Completos no ano da competição
Juvenil	12 a 15 anos	Completos no ano da competição
Adulta	13 anos ou mais	Completos no ano da competição



# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

[www.fpgginastica.com.br](http://www.fpgginastica.com.br)

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA PRÉ-INFANTIL Séries Obrigatórias níveis 1 ao 4		
Sistema de Competição		
Competição classificatória, por equipes e Individual geral: 6/6/3	Séries obrigatórias 4 aparelhos	Todas participam
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	1.15 m do chão	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais + Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. Séries Obrigatórias.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.	
<b>Informações gerais:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Paralelas Assimétricas</b> <i>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</i></li><li>• <b>Trave de Equilíbrio:</b> <i>Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</i></li></ul> <p><i>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.</i></p> <p><i>A ordem de apresentação deverá ser entregue ao término do treino de pódio.</i></p>	A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.	
	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto à ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.	
	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. cada vez.	
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.	
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará a Dedução Neutra por elemento faltante.	
Premiação		
<b>Equipes:</b> Três melhores notas por aparelho	Troféu do 1° ao 3° lugar para a entidade e medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e treinadores	
<b>Individual Geral</b> de acordo com a subdivisão de idades: <ul style="list-style-type: none"><li>• 9 anos</li><li>• 10 anos</li></ul>	Troféu do 1° ao 3° lugar e medalhas do 4° ao 10° lugar	
<b>Medalhas de participação</b>	Para todas as ginastas não premiadas	
<b>Programação Classificatória</b>	Programa obrigatório. Todas participam.	



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA INFANTIL: Séries Obrigatórias níveis 1 ao 8 + séries livres		
Sistema de Competição		
1º dia – 6/6/3	Séries obrigatórias 5 aparelhos	Todas participam
2º dia – 6/6/3	Séries Livres 4 aparelhos	Todas participam
OBS: Competição classificatória, por Equipes, individual geral e Aparelhos		Todos os resultados serão a somatória do Obrigatório e Livre
Configuração dos Aparelhos		
<b>Salto sobre a mesa</b>	1.25 m do chão. <u>Para o obrigatório</u> , plano alto da altura da mesa	
<b>Paralelas Assimétricas</b>	Medidas oficiais. Séries Obrigatórias e livres. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
<b>Barrote de Assimétricas (Obrigatório)</b>	Altura: 2.20m medidos do colchão. Séries Obrigatórias. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
<b>Trave de equilíbrio</b>	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios	
<b>Solo</b>	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.	
<b>Informações gerais para séries obrigatórias e Livres.</b>  <b>Assimétricas e Barrote</b> Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.  <b>Trave de Equilíbrio:</b> Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.  Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.  A ordem de apresentação deverá ser entregue ao término do treino de pódio.	A escolha das séries obrigatórias nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.	
	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto à ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.	
	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p cada vez	
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.	
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará a Dedução Neutra por elemento faltante.	



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Premiação	
<b>Equipes:</b> Três melhores notas por aparelho, somados Obrigatório e Livre	Troféu do 1° ao 3° lugar para a entidade e medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e treinadores
<b>Individual Geral</b> de acordo com a subdivisão de idades, somados Obrigatório e Livre <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 e 11 anos</li><li>• 12 anos</li></ul>	Troféu do 1° ao 3° lugar e medalhas do 4° ao 6° lugar por subdivisão.
<b>Por Aparelhos</b> de acordo com a subdivisão de idades, somados Obrigatório e Livre <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 e 11 anos</li><li>• 12 anos</li></ul>	Medalhas do 1° ao 3° lugar por subdivisão
<b>Medalhas de participação</b>	Para todas as ginastas não premiadas
<b>Programação</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1° dia</li></ul>	Programa obrigatório. Todas participam.
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2° dia</li></ul>	Programa Livre. Todas Participam



# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

[www.fpgginastica.com.br](http://www.fpgginastica.com.br)

<b>Bases Técnicas</b>		
<b>Programa Competitivo</b>		
<b>CATEGORIA JUVENIL: Séries livres Regulamento FIG para Juvenis</b>		
<b>Sistema de Competição</b>		
1º dia – Classificatória, individual geral e equipe	6/6/3	Todas participam
2º dia – Final por Aparelhos	Participam as 05 melhores ginastas em cada subdivisão de idade	Serão premiadas as 03 melhores por subdivisão
<b>Configuração dos Aparelhos</b>		
<b>Salto sobre a mesa</b>	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
<b>Paralelas Assimétricas</b>	Medidas oficiais - Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
<b>Trave de equilíbrio</b>	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
<b>Solo</b>	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
<b>Bonificações</b> Obs: As bonificações aqui especificadas e Conforme as regras do Código de Pontuação.	<b>Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.</b> + 0.10p. Saídas cravadas a partir de C	
	<b>Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.</b> +0.20p. Saídas a partir de D	
	<b>Paralelas Assimétricas</b> +0.20p. Para segundo elemento de voo com largada e retomada na mesma barra, valor mínimo D	
	<b>Solo</b> + 0.10p. Linhas acrobáticas cravadas a partir de D +0.10p Linhas acrobáticas indiretas de B+D +0.20p Linhas acrobáticas indiretas de C+D/E	
	<b>Salto</b> + 0.10p. Saltos com mortal cravados e no mínimo 180° de girosobre eixo longitudinal no segundo voo – “No salto executado”. +0.10p Saltos do mesmo grupo ambos com mortal, sendo um com no mínimo 360° de giro sobre o EL no segundo voo. Na média dos saltos. +0.10p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. +0.10p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal, mortais de diferentes direções. sendo um com no mínimo 360° de giro sobre oEL no segundo voo. Na média dos saltos. + 0.20p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal, sendo umcom no mínimo 360° de giro sobre o EL no segundo voo. Outro salto do Grupo V. Na média dos saltos.	
<b>Obs: Elementos do tipo “SHAPO” poderão ser executados com um balanço vazio sem dedução. Porém não receberão bonificação por VL</b>		



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Premiação	
<b>Equipes:</b> Três melhores notas por aparelho.	Troféu do 1° ao 3° lugar para as entidades e medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e treinadores.
<b>Individual Geral</b> de acordo com a subdivisão de idades <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 e 13 anos</li><li>• 14 e 15 anos</li></ul>	Troféu do 1° ao 3° lugar por subdivisão.
<b>Por Aparelhos</b> de acordo com a subdivisão de idades: <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 e 13 anos</li><li>• 14 e 15 anos</li></ul>	Medalhas do 1° ao 3° lugar por subdivisão.
<b>Programação</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1° dia: Classificatória</li></ul>	Equipe e Individual Geral.
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2° dia: Finais Aparelhos</li></ul>	Finais por aparelho.



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

<b>Bases Técnicas</b>		
<b>Programa Competitivo</b>		
<b>CATEGORIA ADULTA: Séries livres Regulamento FIG</b>		
<b>Campeonato Estadual ADULTO</b>		
<b>Sistema de Competição</b>		
1º dia – Classificatória, Individual Geral e Equipe	6 / 6 / 3	Todos participam
2º dia – Final por Aparelho	Classificam-se as 08 melhores ginastas	
<b>Configuração dos Aparelhos</b>		
<b>Salto sobre a mesa</b>	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
<b>Paralelas Assimétricas</b>	Medidas oficiais. Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
<b>Trave de equilíbrio</b>	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
<b>Solo</b>	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
<b>Bonificações:</b> Conforme as regras do Código de Pontuação.	<b>Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.</b> + 0.10p. Saídas cravadas a partir de D	
	<b>Salto</b> + 0.10p. Salto cravado com mortal e no mínimo 360° de giro sobre eixo longitudinal, no segundo voo. Na final por aparelhos.	
<b>Premiação</b>		
<b>Equipes</b>	Troféu do 1º ao 3º lugar. Medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos.	
<b>Individual Geral</b>	Troféu do 1º ao 3º lugar.	
<b>Individual por Aparelhos</b>	Medalha do 1º ao 3º lugar	





# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

[www.fpgginastica.com.br](http://www.fpgginastica.com.br)

## SÉRIES OBRIGATÓRIAS

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Barrote, Trave e Solo.
- Existem oito níveis à disposição (EXCETO SALTO), sendo os quatro primeiros destinados ao Pré-Infantil. Para a categoria Infantil, poderão ser utilizados qualquer um dos oito níveis.
- O barrote de assimétrica será somente para o Infantil.
- O objetivo deste programa obrigatório é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.

## SALTO SOBRE A MESA

### Categoria Pré-infantil

Nível 1			
	Altura da Mesa: 1,15m  2 trampolins sobrepostos	2 saltos iguais (1.00) Reversão  Nota D = 1.00p	NF = Nota do melhor salto  NE = 10.00p
	Nível 2		
	Altura da Mesa: 1,15 m  1 trampolim	2 saltos iguais (1.00) Reversão  Nota D = 2.00p	NF = Nota do melhor salto  NE = 10.00p

### Categoria Infantil

	Altura da Mesa: 1,25 m  Plano alto: altura da mesa	2 saltos Diferentes 1°- 1.00 Reversão 2°- 1.20 Rodante Ou 1°- 1.00 Reversão 2°- 1.40 Rodante flic Nota D = Código de Pontuação	NF = Média dos dois saltos  NE = 10.00p
--	--	--	--

OBS: Caso seja invertida a ordem de apresentação dos saltos - dedução neutra de 0,50p. Saltos repetidos - 2° salto será inválido.

## SÉRIES OBRIGATÓRIAS

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Barrote, Trave e Solo.
- Existem oito níveis à disposição (EXCETO SALTO), sendo os quatro primeiros destinados ao Pré-Infantil. Para a categoria Infantil, poderão ser utilizados qualquer um dos oito níveis.
- O barrote de assimétrica, será somente para o Infantil.



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

- O objetivo deste programa obrigatório, é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.

## SALTO SOBRE A MESA

### Categoria Pré-infantil

Nível 1			
	Altura da Mesa: 1,15m	2 saltos iguais (1.00) Reversão	NF = Nota do melhor salto
	2 trampolins sobre postos	Nota D = 1.00p	NE = 10.00p
Nível 2			
	Altura da Mesa: 1,15 m	2 saltos iguais (1.00) Reversão	NF = Nota do melhor salto
	1 trampolim	Nota D = 2.00p	NE = 10.00p

### Categoria Infantil

	Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes	NF = Média dos dois saltos
	Plano alto: altura da mesa	1°- 1.00 Reversão 2°- 1.20 Rodante Ou 1°- 1.00 Reversão 2°- 1.40 Rodante flic Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p

OBS: Caso seja invertida a ordem de apresentação dos saltos – dedução neutra de 0,50p. Saltos repetidos – 2° salto será inválido.



# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

[www.fpgginastica.com.br](http://www.fpgginastica.com.br)

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

### Nível 1

	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
	2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
	3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0.30p
	4.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.30p
	5.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0.30p
	6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
	7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0.30p

### Nível 2

	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0.40p
	3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás.	0.50p
	4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0.40p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104).	0.40p
	7.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.30p
	8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão).	0.40p
	9.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + saída deMortal para trás (6.104).	0.80p

*OBS: Impulsos para trás dos itens 2, 3 e 9 se não atingirem a altura mínima perderão somente em execução.*

### Nível 3

	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas.	0.60p
	3.	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101)	0.70p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas Unidas	0.60p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## Nível 4

Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)
2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.	0.60
3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0.80p
4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.40p
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
7.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.	0.60p
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
9.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
10.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

## Nível 5

Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)
2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201).	0.80p
3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	0.70p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201).	0.80p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 45° (de 45° à vertical).	0.90p
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

*OBS: Impulsos para trás do item 4 se não atingir a altura mínima perderá somente em execução.*

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.




# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Nível 6			
		Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra no mínimo a 30° (de 30° à vertical) (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.90p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	0.70p
	8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
	9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
	10.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.90p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 30° (de 30° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	0.70p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0.70p
	9.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
	10.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
11.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) * Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe




# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	2.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (5.108) * e impulso a suspensão na BS	1.50p
	4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	5.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, a parada de mãos	1.00p
	6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
	7.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
	8.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

- Caso seja inserido um kipe no item3 – dedução neutra de 0,50 – inclusão de elemento.
- Obs: Se for executado impulso a PM (2.201) nos itens (1, 2 e 4), a ginasta receberá uma bonificação de +0,20 na ND.



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)


[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## BARROTE DE ASSIMÉTRICAS

Nível 1				
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos	
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás		0.50p
	2.	Balanço a frente - balanço a trás		0.60p
	3.	Balanço a frente - balanço a trás		0.60p
	4.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)		0.60p
	5.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.		0.40p
	6.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)		0.30p

Nível 2				
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos	
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás		0.40p
	2.	Balanço a frente - balanço a trás		0.60p
	3.	Balanço a frente - balanço a trás		0.60p
	4.	Kipe ou apoio facial (1.104)		0.80p
	5.	Impulso para trás a horizontal com pernas unidas.		0.40p
	6.	Giro de quadril para trás (2.105)		0.40p
	7.	Impulso para trás a horizontal com pernas unidas.		0.40p
8.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)		0.40p	

*OBS: Impulsos para trás do item 5 e 7 se não atingirem a altura mínima perderão somente em execução.*

Nível 3				
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos	
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás		0.40p
	2.	Balanço a frente - balanço a trás		0.40p
	3.	Kipe ao apoio facial (1.104)		0.80p
	4.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas		0.70p
	5.	Giro Livre + kipe		1.00p
	6.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.		0.70p
7.	Saída em mortal para trás (6.104)		1.00p	

*OBS: Impulsos para trás dos itens 4 e 6 se não atingirem a altura mínima perderão somente em execução.*






# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

[www.fpgginastica.com.br](http://www.fpgginastica.com.br)

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.30p
	2.	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal OU MISTA	0.60p
	3.	Balanço a frente - balanço a trás	0.30p
	4.	Kipe ao apoio facial (1.104)	0.50p
	5.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.60p
	6.	Giro Facial Livre para trás acima da horizontal + kipe	1.00p
	7.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.60p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
	9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.30p
	2.	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal	0.60p
	3.	Kipe ao apoio facial (1.104)	0.50p
	4.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	1.20p
	5.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo 30° (de 30° à vertical)	1.20p
	6.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104)	0.30p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30° (de 30° à vertical)	0.90p
	4.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.50p
	5.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	6.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.50p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p






# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial BI (1.104)	0.30p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.10p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308)	1.40p
	4.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	5.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.40p
	6.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206)	1.40p
	7.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.40p
	8.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.0 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás+ Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	3.	Giro circular próximo a barra, a parada de mãos (4.304/5.308)	1.00p
	4.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a parada de mãos tomada dorsal (3.201)	1.00p
	5.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a parada de mãos tomada dorsal (3.201)	1.00p
	6.	Giro gigante para trás (3.201)	0.80p
	7.	Giro gigante para trás com 360° de giro no EL	1.50p
	8.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a parada de mãos tomada palmar (3.201)	1.00p
	9.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
10.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	

- Obs: Se for executado impulso a PM (2.201) no item 2, a ginasta receberá uma bonificação de +0,20 na ND.



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nível 1				
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos	
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave)		Sem valor
	2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de Passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos Estendidos		0.60p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"		0.60p
	4.	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical ângulo mínimo aceitável 45° até vertical)		0.60p
	5.	Jump: Salto Grupado		0.60p
	6.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e saltoestendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)		0.60p

Nível 2				
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos	
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés		0.50p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de Passé-finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2"		0.50p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos 1" (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°)		0.60p
	4.	Estrela/Roda (4.107)		0.60p
	5.	Leap:- Salto galope (2.110)		0.40p
	6.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)		0.70p
	7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)		0.70p

Nível 3				
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos	
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés		0.50p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés		0.80p
	3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)		0.80p
	4.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) 2"		0.80p
	5.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)		0.80p
	6.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)		0.50p
	7.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido.		0.80p




# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) Obs: não é necessário manter 2"	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) Iniciar e finalizar com perna livre a 90°	0.60p
	4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0.80p
	5.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
	6.	Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108) OBS: Passagem pelo Arabesque no início é opcional	0.70p
	7.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)	0.50p
	8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	0.90p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna livre a 90° Ponte para trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento anteroposterior das pernas 2") (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108)	0.50p
	5.	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)	1.00p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - 180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1.50p




# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2.00p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) - Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição longitudinal ao aparelho)	1.50p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Parada de mãos 2" (4.103) posição de pernas livre + Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1" no mínimo.	1.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.00p
	7.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0.50p
8.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p	




# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos naforça 2" + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente finalizar com perna livre a 90° 2" no mínimo. (4.108), posição longitudinal ao aparelho.	2.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna livre a 90° 2" Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2.50p
	4.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	5.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.50p
	6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0.50p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)


[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## SOLO

Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)	0.50p
	4.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas (1.101)	0.40p
	5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0.40p
	6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.40p

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.00p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)+ reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto Estendido	0.60p
	3.	Estrela sem mãos (4.104)	0.60p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0.50p
	5.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.40p
	6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
	7.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p

OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 7.

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00p
	2.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.40p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,90p
	4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
	5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.80p
	6.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,50p




# 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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

[www.fpgginastica.com.br](http://www.fpgginastica.com.br)

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido	1.20p
	3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°. Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.50p
	5.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.60p
	6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	7.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal. (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0.80p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1.20p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180°. Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B	0.60p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.60p
	7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.00p

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°. Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.60p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p






# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.50p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.50p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2.00p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C.	2.00p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p





# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## PROGRAMA LIVRE

Categoria Infantil

SALTO SOBRE A MESA			
	Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes	NF = Média dos dois saltos
		Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p
	<b>BONIFICAÇÕES</b> OBS: Somente serão atribuídas sem queda	Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 180 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. <u>+0.10p na média final</u> Saltos de grupos diferentes, sendo um com no mínimo 360 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. <u>+0.30p na média final</u> Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções <u>+0.20p na média final</u> Salto com mortal Cravado <u>+0.10p no salto executado.</u>	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS				
	<b>VD</b> <b>7 elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída		
	<b>Requisitos de Composição</b> <b>4x0.50cd</b> <b>2.00p</b>	1. Um elemento de voo.		0.50p
		2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.		0.50p
		3. Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída).		0.50p
		4. Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada) Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada)		0.50p 0.20p
	Bonificação: Somente sem queda, chegada de cócoras, sem balanço vazio ou embalo intermediário	• Saídas cravadas a partir de B		+0.10p
		• Elemento de voo na mesma barra mínimo D		+ 0.20p
• Elemento de voo do BS para a BI			+ 0.20p	
	• Um segundo elemento circular próximo a barra, valor mínimo C (4.301, 4.304)		+ 0.10p	
	• Saída C ou mais		+ 0.20	




# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

TRAVE DE EQUILÍBRIO			
	<b>VD</b> <b>7 elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
	<b>Requisitos de Composição</b> <b>4 x 0.50cd</b> <b>2.00p</b>	1. Uma ligação de dança, 2 saltos diferentes, um deles com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas.	0.50p
		2. Giro do Grupo 3, rolamentos ou flair (de acordo com CP)	0.50p
		3. Uma sequência acrobática com no mínimo 2 elementos de voo, iguais ou diferentes, com ou sem o apoio das mãos (rebote).	0.50p
		4. Elemento Acrobático em diferente direção (F/L e T).	0.50p
	<b>Bonificação</b> Somente sem queda, sem agarrar-se a trave para evitar queda, sem pausas, chegada de cócoras.	• Saídas cravadas a partir de B	+0.10p
		• Sequência acrobática com 3 elementos de voo iguais ou diferentes, incluindo entrada e saída (mínimo B)	+0.10p
• Sequência acrobática com 2 ou 3 elementos de voo, sendo 1 deles mortal		+0.20p	
	• Saída de valor C ou +	+0.20p	

SOLO			
	<b>VD</b> <b>7 elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos, Mínimo 3 de dança e 1 opcional	
	<b>Requisitos de Composição</b> <b>4 x 0.50cd</b> <b>2.00p</b>	1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas.	0.50p
		2. Linha acrobática: Mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal	0.20p 0.50p
		3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente	0.50p
		4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais	0.50p
	<b>Bonificações</b> Somente sem queda, sem pausas, sem chegada de cócoras	• Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um dos mortais no mínimo C	+0.20p
		• Ligação acrobática direta ou indireta de 2 mortais, ambos no mínimo B	+0.20p
		• Linha acrobática cravada valor mínimo B	+0.10p
		• Mortal D	+0.20p
• Mortal E		+0.30p	
	• Última linha acrobática de valor C ou +	+0.20p	

OBS: Deduções conforme CP e caderno de deduções específicas.



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)

## DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

### EXERCÍCIO CURTO:

Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo

Dedução Neutra por elemento faltante:

5 elementos – 1.00p

4 elementos –2.00p

3 elementos –3.00p

2 elementos ou menos – 4.00p

**BOM TRABALHO A TODOS!**



# 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](mailto:fpg@fpginastica.com.br)



[www.fpginastica.com.br](http://www.fpginastica.com.br)


## PROGRAMA OBRIGATÓRIO CAMPEONATOS ESTADUAIS

### ORDEM DE APRESENTAÇÃO

CLUBE:  
TREINADOR:

					
	Ginasta	N		Ginasta	N
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		

					
	Ginasta	N		Ginasta	N
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		

		
	Ginasta	N
1		
2		
3		
4		
5		
6		

.....  
Treinador Responsável