



**FEDERAÇÃO
PAULISTA DE
GINÁSTICA**

REGULAMENTO TÉCNICO — 2025

COPA SP DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

GENERALIDADES

PARTICIPANTES:

A participação na COPA SP de GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA é aberta a qualquer entidade filiada ou não às federações estaduais.

As categorias seguirão a seguinte tabela:

CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	ANO DE NASCIMENTO
PRÉ-INFANTIL	09 a 11 anos	Nascidos em 2014 a 2016
INFANTIL	12 a 14 anos	Nascidos em 2011 a 2013
JUVENIL	15 a 17 anos	Nascidos em 2008 a 2010
ADULTA	18 anos e acima	Nascidos em 2007 e abaixo

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

- A participação em relação às diversas séries obrigatórias nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
- O ginasta que competiu em um nível superior **NÃO** poderá retornar ao nível anterior.
- O ginasta inscrito em um determinado nível **NÃO** poderá alterar de nível.
- Os ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro, somente poderão participar no Nível **INTERMEDIÁRIO** ou **AVANÇADO**.
- No **NÍVEL AVANÇADO** - Os ginastas poderão executar movimentos de DIFICULDADE máximo “C”.
- O uniforme deverá ser idêntico para todos os ginastas da equipe por nível.

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

- Número ilimitado de ginastas.

PROGRAMAÇÃO:

- a) CI – Participam todos os ginastas.



PREMIAÇÃO

Troféu Massificação

- Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o melhor resultado no Individual geral.

Por Equipes:

- A equipe tem um número ilimitado de participantes
- Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria
- Serão premiados COM MEDALHAS os treinadores das três (03) melhores equipes POR NÍVEL independente da categoria.
- Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o melhor resultado no Individual geral.

Individual Geral:

- Serão premiados com medalhas

Categoria	CLASSIFICAÇÃO			
	Nível Base	Nível Iniciante	Nível Intermediário	Nível Avançado
PRÉ-INFANTIL	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar	—
INFANTIL	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar
JUVENIL	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar
ADULTO	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar	1º ao 6º lugar

- Medalhas de participação para os demais ginastas (não premiados)
- Nas categorias onde houver menos do que 06 participantes, haverá premiação Individual Geral até a 3º colocado
- É direito do treinador optar pela passagem de nível, independente da pontuação, exceto quando o ginasta participou de algum Campeonato Estadual.

ARBITRAGEM

- A banca de arbitragem poderá ter árbitros estaduais.
- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FPG.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

NÍVEL BASE		
OBRIGATÓRIO		
APARELHOS	SOLO e SALTO	
SÉRIES	Solo 01, 02, 03 e 04 Programa Obrigatório Brasileiro (POB) Salto 02 opções	
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
PREMIAÇÕES		
POR EQUIPES	A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria	Medalhas do 1º ao 3º lugar para a entidade (treinadores)
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Medalhas 1º ao 6º lugar Na categoria que houver menos que 06 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados	
PROGRAMAÇÃO		
Competição classificatória	Programa obrigatório	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	
SOLO	Pista de 14 metros (lateral do tablado)	
SALTO	80 a 100 cm (plano alto com colchões) 12,00m para corrida	



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

NÍVEL INICIANTE		
OBRIGATÓRIO		
APARELHOS	SOLO, SALTO e BARRA.	
SÉRIES	01, 02, 03 e 04 – Programa Obrigatório Brasileiro (POB)	
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
PREMIAÇÕES		
POR EQUIPES	A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria	Medalhas do 1º ao 3º lugar para a entidade (treinadores)
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Medalhas 1º ao 6º lugar Na categoria que houver menos que 06 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados	
PROGRAMAÇÃO		
Competição classificatória	Programa obrigatório	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	
SOLO	Pista de 14 metros (lateral do tablado)	
SALTO	1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe). Permitido usar dois trampolins.	



**FEDERAÇÃO
PAULISTA DE
GINÁSTICA**

BARRA	2,20 m do colchão.
--------------	--------------------

NÍVEL INTERMEDIÁRIO		
OBRIGATÓRIO		
APARELHOS	SOLO, COGUMELO, ARGOLAS, SALTO, PARALELA E BARRA-FIXA.	
SÉRIES	01, 02, 03 e 04 – Programa Obrigatório Brasileiro (POB)	
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação, em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
PREMIAÇÕES		
POR EQUIPES	A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria	Medalhas do 1º ao 3º lugar para a entidade (treinadores)
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Medalhas 1º ao 6º lugar Na categoria que houver menos que 06 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados	
PROGRAMAÇÃO		
Competição classificatória	Programa obrigatório	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	
SOLO	Tablado	
COGUMELO	Diâmetro 45 a 65 cm. Altura 55 a 85 cm do colchão	
ARGOLAS	2,40 m do colchão	
SALTO	1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe). Permitido usar dois trampolins.	
PARALELA	Livre para a toda equipe até 180 cm do colchão	
BARRA	2,40 m do colchão	



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

NÍVEL AVANÇADO		
LIVRE		
APARELHOS	SOLO, CAVALO C/ ALÇAS, ARGOLAS, SALTO, PARALELA E BARRA – FIXA.	
CATEGORIAS	Infantil, Juvenil e Adulta	
COMPOSIÇÃO DA NOTA DE APRESENTAÇÃO		
NOTA D	Seis melhores elementos (Saída + 5 elementos)	
NOTA E	10,00 pontos	
GRUPO DE ELEMENTOS	Para Cavalo com alças, Argolas, Paralela e Barra Qualquer Dificuldade GR1, 2 e 3 = 0,50p. Grupo 4 = Valor da Dificuldade	
DEDUÇÕES ESPECÍFICAS	Aplicam-se as seguintes regras para provas curtas: 4 elementos (- 4,00p.) 3 elementos (- 6,00p.) 2 ou 1 elemento (- 8,00p.)	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis em todas as categorias	
	Aplica-se o sistema de bonificações e adaptações CBG conforme tabelas abaixo	
	Apresentar ELEMENTO de Dificuldade superior a “C” – Dedução de 1,00p na nota final, além de não ser considerada a dificuldade desse elemento, a execução será avaliada normalmente.	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria	Medalhas do 1º ao 3º lugar para a entidade (treinadores)
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Medalhas 1º ao 6º lugar Na categoria que houver menos que 06 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados	
CERTIFICADO	Para todos os participantes	
PROGRAMAÇÃO		
Competição classificatória	Programa livre	Todos participam
Observações		
SOLO	Não é necessário incluir 01 duplo mortal	
ARGOLAS	Não é necessário incluir elemento a parada de mãos	



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	
SOLO	Tablado oficial	
CAVALO COM ALÇAS	Oficial (permitido o uso de tampa de plinto)	
ARGOLAS	Oficial	
SALTO	1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe). Permitido usar dois trampolins	
PARALELA	Oficial – Permitido colchão de 10cm	
BARRA	Oficial	
SALTO SOBRE A MESA		
REQUISITOS ESPECÍFICOS	Nota final	Conforme tabela específica do salto
	Valor	



SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES

APARELHO	MOVIMENTO	BONIFICAÇÃO	CATEGORIA
	B + A, C + A, C + B, B + B ou Vice-versa para MORTAIS	0,10	TODAS
	C + C, C + A e C + B ou vice-versa para MORTAIS	0,10	TODAS
	Giro 01 alças	0,20	TODAS
	SDB	0,20	
	Stuts	0,10	
	Diamidov	0,10	
	Luftroll	0,10	

PARA TODOS OS NÍVEIS E CATEGORIAS

Saídas cravadas em todos os aparelhos serão bonificadas em 0,10p. (Inclusive no Salto)

ELEMENTOS ADAPTADOS

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	-
	Rodante	A	-
	Falsa tesoura para frente	A	1
	Falsa tesoura para trás	A	1
	Rasteira	A	1
	Subida chaveada	A	2
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	4
	Esquadro afastado	A	1
	Saída de balanço no apoio com meia volta a frente	A	4
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	4
	Moy ao apoio braquial	A	3
	Quipe afastado	A	3
	Giro de sola a parada de mãos	B	3
	Dominação traseira ao apoio	A	3
	Giro de quadril para trás	A	-
	Subida em oitava ao apoio	A	-



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

PROGRAMA OBRIGATÓRIO - SOLO

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	1,00
3.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (diagonal)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem	1,00
3.	OITAVA À PARADA com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (diagonal)	1,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção (diagonal)	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental (diagonal).	1,00



**FEDERAÇÃO
PAULISTA DE
GINÁSTICA**

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.		
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.		
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor	
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50	
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50	
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental	1,00	
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50	
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50	
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00	
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (diagonal)	1,00	
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00	
9.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00	
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental (diagonal).	1,00	

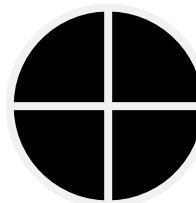


FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

COGUMELO

- O COGUMELO será demarcado com uma fita na forma de **+** e este servirá como referência técnica e de julgamento. Sendo assim o cogumelo passa a ter as seguintes partes: (As mãos deverão estar em cima de uma das linhas)

- A largura da fita deverá ser de 10,00 cm.
- O volteio terá seu início e término no apoio facial.



Obs.: Qualquer série executada na sua totalidade em FLAIR será bonificada em 1,00p.

	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos. Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Valor
	01	Volteio
	02	Volteio
	03	Volteio
	04	Volteio
	05	Volteio
	Finalizar lateralmente	

	SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos. Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Valor
	01	Volteio
	02	Volteio
	03	Volteio
	04	Volteio
	05	Volteio
	06	Volteio
	07	Volteio
	08	Volteio
	09	Volteio
	10	Volteio
	11	Volteio
	12	Volteio
	Finalizar lateralmente	



**FEDERAÇÃO
PAULISTA DE
GINÁSTICA**

I	SÉRIE 03 - Nota de partida - 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
01	Volteio	0,25
02	Volteio	0,25
03	Volteio	0,25
04	Volteio	0,25
05	¼ Spindle	2,00
06	Volteio	0,25
07	Volteio	0,25
08	Volteio	0,25
09	Volteio	0,25
10	¼ Spindle	2,00
11	Volteio	0,25
12	Volteio	0,25
13	Volteio	0,25
14	Volteio	0,25
15	Finalizar lateralmente	

I	SÉRIE 04 - Nota de partida - 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
01	Volteio	0,25
02	Volteio	0,25
03	Volteio	0,25
04	Volteio	0,25
05	½ Spindle	2,50
06	Volteio	0,25
07	Volteio	0,25
08	Volteio	0,25
09	Volteio	0,25
10	½ Spindle	2,50
11	Volteio	0,25
12	Volteio	0,25
13	Volteio	0,25
14	Volteio	0,25
15	Finalizar lateralmente	



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA



* As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal)

	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos. Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão
	2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)
	3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)
	4.	Tomada de impulso, balanço completo
	5.	Balanço completo
	6.	Balanço completo
	7.	Saída em mortal estendido para trás
		Valor
		1,00
		1,00
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50
		1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos. Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)
	2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.
	3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)
	4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)
	5.	Tomada de impulso, balanço completo
	6.	Balanço completo
	7.	Balanço atrás, ENLOQUE
	8.	Balanço completo
	9.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás
		Valor
		1,00
		1,00
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50
		1,00
		0,50
		0,50



**FEDERAÇÃO
PAULISTA DE
GINÁSTICA**

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO da suspensão até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	DESLOQUE	0,50
14.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50



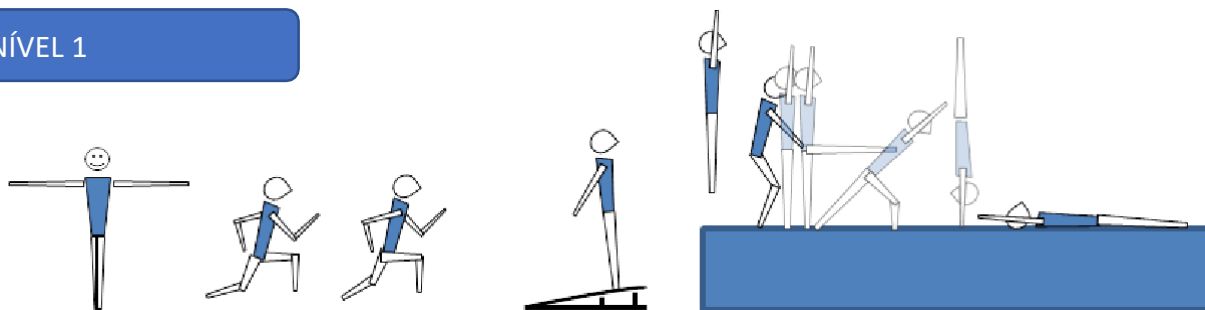
FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

SALTO (nível BASE)

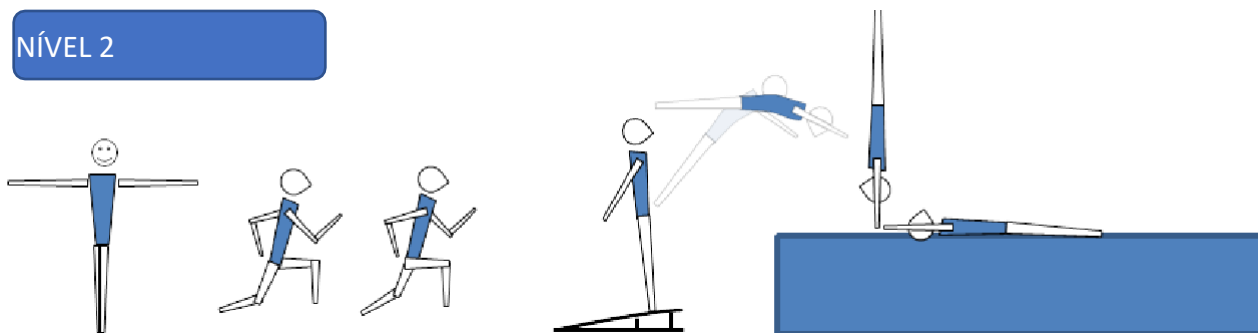
	Distância máxima da corrida	12 m
	Altura do colchão	100 cm
	Observações	Não há MESA Permitido somente 1 trampolim

	<u>Descrição do Salto</u>		
Nível 1	Salto em extensão	ND - 1,00p	Apresentação 10,00p
Nível 2	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	ND - 2,00p	

NÍVEL 1



NÍVEL 2



SALTO (níveis Iniciante, intermediário e avançado)

	NÍVEL	SALTOS	OBSERVAÇÕES
	INICIANTE	Reversão	- Dois saltos iguais - Nota final = melhor salto
	INTERMEDIÁRIO	1º Reversão	Nota final = média dos dois saltos
		2º Livre (Pode repetir o 1º salto)	
	AVANÇADO	Livre	- Dois saltos diferentes - Nota final = média dos dois saltos



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA



	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrote, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrote	0,50
2.	ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrote, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50



**FEDERAÇÃO
PAULISTA DE
GINÁSTICA**

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50



Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA



* As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a altura da Barra.

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Subida em OITAVA
	2.	LANÇAMENTO atrás
	3.	GIRO DE QUADRIL
	4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás
	5.	Balanço para frente, balanço para trás
	6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.
		Valor
		1,00
		0,50
		1,00
		0,50
		1,50
		0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Subida em OITAVA
	2.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)
	3.	GIRO DE QUADRIL
	4.	Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás
	5.	Balanço para frente ½ cambio
	6.	Balanço misto completo
	7.	Troca para tomada dorsal atrás
	8.	Balanço completo
	9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.
		Valor
		1,00
		1,00
		1,00
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	KIPE AFASTADO	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	KIPE UNIDO	1,50
8.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9.	GIRO DE QUADRIL	1,00
10.	Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,50
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	KIPE UNIDO	1,00
3.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	KIPE AFASTADO	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	KIPE UNIDO	1,00
11.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50