



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

www.fpgginastica.com.br

GAF GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO 2025

Comitê Técnico GAF – FPG/2025



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

www.fpgginastica.com.br

CAMPEONATOS ESTADUAIS **CT/GAF**

Elen Giorgi

Marina Carla Teixeira

Mateus Henrique de Oliveira

Mônica Barroso dos Anjos

Nayara Ribeiro Coutinho Ferreira

Patricia Turina Braga

Silvia Helena Fioravanti Ferraz

Comitê Técnico GAF – FPG/2025



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

www.fpginastica.com.br

REGULAMENTO TÉCNICO – 2025 CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Considerações Gerais

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	ANO DE NASCIMENTO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Nascidas em 2015 e 2016
Infantil	11 e 12 anos	Nascidas em 2013 e 2014
Juvenil	13 a 15 anos	Nascidas em 2010 a 2012
Adulta	16 anos e acima	Nascidas em 2009 e abaixo

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	SUBDIVISÃO	ANO DE NASCIMENTO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	9 anos	Nascidas em 2016
		10 anos	Nascidas em 2015
Infantil	10 a 12 anos	10 e 11 anos	Nascidas em 2014 e 2015
		12 anos	Nascidas em 2013
Juvenil	12 a 15 anos	12 a 13 anos	Nascidas em 2012 a 2013
		14 e 15 anos	Nascidas em 2010 a 2011
Adulta	13 anos ou mais		Nascidas em 2012 e abaixo



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

www.fpgginastica.com.br

- 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.
- A participação nos eventos dependerá também do completo cumprimento das normativas regulamentadoras da Federação Paulista de Ginástica. Ademais, as entidades que estão integradas ao Comitê Brasileiro de Clubes deverão, nos Campeonatos Estaduais de Ginástica, observar também as normas que constam no Regulamento das competições.

INFORMAÇÕES GERAIS.

- ✓ *Caso não haja a devida permanência, do treinador durante a apresentação da ginasta, conforme o RT, 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 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.*

Quando obrigatória a presença do treinador nas saídas ou durante toda série, caso não haja a permanência dedução neutra de 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@fpgginastica.com.br

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” Ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
Solo	Tablado oficial. Série Obrigatória, música livre, ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
Premiação		
Equipes: Três melhores notas por aparelho	Troféu do 1º ao 3º lugar para a entidade e medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e treinadores	
Individual Geral de acordo com a subdivisão de idades– • 9 anos • 10 anos	Troféu do 1º ao 3º lugar e medalhas do 4º ao 10º lugar	
Medalhas de participação	Para todas as ginastas não premiadas	
Programação Classificatória	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@fpgginastica.com.br

www.fpgginastica.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 4 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 somatório do PO + PL		
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	1.25 m do chão. <u>Para o obrigatório</u> , plano alto da altura da mesa. Livre oficial, colchão 5 cm adicional OPCIONAL	
Barra Obrigatório	Altura: 2.20m medidos do colchão. Séries Obrigatórias. Colchão 5 cm adicional OPCIONAL para saída	
Paralelas Assimétricas Livre	Medidas oficiais. Séries livres. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial. Tempo descrito nos níveis. Ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
Solo	Tablado oficial. Série Obrigatória, música livre, ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
Premiação		
Equipes: Três melhores notas por aparelho, somados Obrigatório e Livre	Troféu do 1º ao 3º lugar para a entidade e medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e treinadores	
Individual Geral e aparelhos de acordo com a subdivisão de idades somados Obrigatório e Livre • 10 e 11 anos; • 12 anos	Troféu do 1º ao 3º lugar e medalhas do 4º ao 6º lugar por subdivisão, para AA Medalhas do 1º ao 3º lugar por subdivisão por aparelhos	
Medalhas de participação	Para todas as ginastas não premiadas	
1º dia 2º dia	Programa obrigatório. Todas participam. 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

www.fpgginastica.com.br

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA JUVENIL: Séries livres Regulamento FIG para Juvenis		
Sistema de Competição		
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
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais – Colchão de 5 cm opcional para saídas de valor D ou mais.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
Bonificações: OBS: As bonificações aqui especificadas e Conforme as regras do Código de Pontuação.	Salto + 0.10p. Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. No salto executado +0.20p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.	
	Paralelas Assimétricas +0.20p. Para segundo elemento de voo com largada e retomada na mesma barra, valor mínimo D	
	Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo. + 0.10p. Saídas cravadas a partir de D +0.20p. Saídas a partir de D OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA	
	Paralelas Assimétricas +0,10p para elementos do tipo "Shapo" com balanço vazio + elemento de voo ou elemento de valor mínimo C executado na barra alta. OBS: exceto elemento tipo kipe para ambos.	



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

www.fpgginastica.com.br

	Solo + 0.10p. Para cada Linhas acrobáticas cravadas a partir de D.
Premiação	
Equipes: Três melhores notas por aparelho.	Troféu do 1° ao 3° lugar para as entidades e medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e até dois treinadores.
Individual Geral de acordo com a subdivisão de idades • 12 e 13 anos • 14 e 15 anos	Troféu do 1° ao 3° lugar por subdivisão, para AA. Medalhas do 1° ao 3° lugar por subdivisão por aparelhos
Programação • 1° dia: Classificatória • 2° dia: Finais Aparelhos	Equipe e Individual Geral. Finais por aparelhos



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

www.fpgginastica.com.br

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA ADULTA: Séries livres Regulamento FIG		
Campeonato Estadual ADULTO		
Sistema de Competição		
1° dia	Todos competem Equipe, individual geral	COMPOSIÇÃO DA EQUIPE 06-06-03
2° dia	Finais por Aparelho	08 finalistas
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. – Colchão de 5 cm opcional para saídas de valor D ou mais.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1’30” Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1’30”	
Bonificações: Conforme as regras do Código de Pontuação. E as aqui especificadas.	Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo. + 0.10p. Saídas cravadas a partir de D	
	Salto + 0.10p. Saltos com mortal cravados e no mínimo 360° de giro sobre eixo longitudinal, no segundo voo. Na classificatória e na final.	
Premiação		
Equipes	Troféu do 1° ao 3° lugar. Medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e até dois treinadores	
Individual Geral	Troféu do 1° ao 3° lugar.	
Individual por Aparelhos	Medalha do 1° ao 3° 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

www.fpgginastica.com.br

PARALELAS ASSIMÉTRICAS (somente Pré infantil N1 a N4)

	NÍVEL 1 VE 8,0 VD 3,00	NÍVEL 2 VE 8,0 VD 4,00	NÍVEL 3 VE 8,0 VD 5,00	NÍVEL 4 VE 8,0 VD 6,00
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) 0,60	Kipe ao apoio facial BI (1.101) 0,40	Kipe ao apoio facial BI (1.101) 0,40	Kipe ao apoio facial BI (1.101) 0,40
2	Impulso para trás com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101). 0,60	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101). 0,60	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas.ou afastadas 0,50	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.ou afastadas 0,50
3	Impulso para trás com pernas unidas. 0,20	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás. 0,60	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101) 0,60	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra 0,60
4	Giro de quadril para trás (2.105) 0,20	Kipe ao apoio facial BI (1.101). 0,60	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS 0,40	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS 0,40
5	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS 0,60	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS 0,40	Kipe ao apoio facial BS (1.104) 0,60	Kipe ao apoio facial BS (1.104) 0,60
6	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão 0,40	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão). 0,40	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,50	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.ou afastadas 0,50
7	Impulso para trás com pernas unidas. 0,20	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás (6.104). 1,0	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00
8	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) 0,20		Saída de Mortal para trás estendido (6.104)1,00	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00
9				Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00
OBS:	É obrigatória a presença do treinador embaixo da barra durante a série em todos os níveis. .			



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

www.fpgginastica.com.br

BARRA

	NÍVEL 1 VE 8,0 VD 3,00	NÍVEL 2 VE 8,0 VD 4,00	NÍVEL 3 VE 8,0 VD 5,00	NÍVEL 4 VE 8,0 VD 6,00
1	Tomada de embalo + balanço atrás 0,60	Tomada de embalo + balanço atrás 0,60	Tomada de embalo + balanço atrás 0,60	Tomada de embalo + balanço atrás 0,40
2	Balanço a frente – balanço atrás 0,60	Balanço a frente – balanço atrás 0,60	Kipe ao apoio facial (1.104) 0,8	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal OU MISTA 0,60
3	Balanço a frente – balanço atrás 0,60	Balanço a frente – balanço atrás 0,60	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas 0,40	Balanço a frente – balanço atrás 0,40
4	Oitavão 0,60	Kipe ou apoio facial (1.104) 1,0	Giro de quadril para trás (2.105) 0,40	Kipe ao apoio facial (1.104) 0,80
5	Impulso para trás com pernas unidas a horizontal + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) 0,60	Impulso para trás a horizontal com pernas unidas. 0,20	Sublance sem soltar a barra + balanço atrás 0,60	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,80
6		Giro de quadril para trás (2.105) 0,40	Balanço a frente – balanço atrás 0,60	Giro Facial Livre para trás mínimo na horizontal + oitavão 0,60 ou kipe 1,20
7		Impulso para trás com pernas unidas a horizontal + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) 0,60	Balanço a frente – balanço atrás 0,60	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,80
8			Saída em mortal para trás (6.104) 1,00	Saída em mortal para trás estendido (6.104) 1,00
OBS:	É obrigatória a presença do treinador embaixo da barra durante a série em todos os níveis.			



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

www.fpgginastica.com.br

	NÍVEL 5 VE 8,0 VD 7,00	NÍVEL 6 VE 8,0 VD 8,00	NÍVEL 7 VE 8,0 VD 9,00	NÍVEL 8 VE 8,0 VD 10,00
1	Tomada de embalo + balanço atrás 0,40	Tomada de embalo–balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104) 0,60	Tomada de embalo–balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104) 0,40	Tomada de embalo–balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104) 0,60
2	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal 0,80	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) 1,00	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) 1,00	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) 1,20
3	Balanço a frente – balanço atrás 0,40	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) mínimo 30° (de 30° à vertical) 1,00	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) à parada de mãos 1,20	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) à parada de mãos 1,20
4	Kipe ao apoio facial (1.104) 1,00	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 45° (de 45° à vertical) a tomada dorsal 0,80	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal 0,60	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00
5	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,80	Giro Gigante para trás (3.201) 1,20	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00	Giro Gigante para trás com 1/1 giro (3.301) 2,00
6	Giro Facial Livre para trás mínimo 45° da vertical 1,00	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal 1,20	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201) 1,40	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201) 1,40
7	Giro Gigante para trás (3.201) 1,60	Giro Gigante para trás (3.201) 1,20	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206) 1,40 Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) 1,40	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206) 1,60
8	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00 ou Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) 1,00	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00
9			Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00 Ou Saída de Mortal para frente estendido (6.108) 1,00	
OBS:	1. É obrigatória a presença do treinador embaixo da barra durante a série em todos os níveis. 2. No N8 poderá ser acrescentado um giro gigante, entre os itens 5 e 6, sem penalização de acréscimo de elemento, mas com deduções por falhas posturais caso existam.			



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

www.fpgginastica.com.br

TRAVE DE EQUILÍBRIO

	NÍVEL 1 VE 8,0 VD 3,00 Tempo máximo 1min30seg	NÍVEL 2 VE 8,0 VD 4,00 Tempo máximo 1min30seg	NÍVEL 3 VE 8,0 VD 5,00 Tempo máximo 1min30seg	NÍVEL 4 VE 8,0 VD 6,00 Tempo máximo 1min30seg
1	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções. 0,20	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções. 0,20	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções. 0,40	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80
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. 0,30	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés. 0,40	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50
3	Equilíbrio facial: – Avião: (4.102) 2" 0,50	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2" em cada posição. 0,50	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1". 0,50	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1". Não é necessário finalizar com sustentação da perna. 1,00
4	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical. 0,60	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) 1,00	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave e finalizando no avião 2" 0,80	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50
5	Sequência de dança: Salto extensão + Grupado 0,30	Sequência de dança: Salto extensão + Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas – sissone (2.108) 0,50	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) 0,50	Ligação de dança: Leap – 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) 0,60
6	Estrela/Roda (4.107) 0,80	Estrela/Roda (4.107) 0,60	Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,00	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo 0,20
7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) 0,30	Saída: Mortal para frente grupado (6.102) 0,80	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) 0,50	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave 0,40
8			Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido. 0,80	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104) 1,00
OBS:	<u>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída</u>	<u>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída</u>	<u>É opcional a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>



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

www.fpgginastica.com.br

	NÍVEL 5 VE 8,0 VD 7,00 Tempo máximo 1min40seg	NÍVEL 6 VE 8,0 VD 8,00 Tempo máximo 1min40seg	NÍVEL 7 VE 8,0 VD 9,00 Tempo máximo 1min40seg	NÍVEL 8 VE 8,0 VD 10,00 Tempo máximo 1min40seg
1	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos) com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80	Entrada: Esquadro a parada de mãos (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho 1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50			Qualquer giro de 360° sobre um dos pés 0,50
3	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. 0,70	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. 0,80	Tic-tac (reversão lenta para frente e volta na reversão lenta para trás) 1,20	Tic-tac – Avião 2" (4.102) + parada de mãos com split 180° 2", mostrar a ponte com a perna alta e retorna na reversão lenta para trás, finalizando com passagem pelo avião 1,50
4	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando perna alta da trave 2" reversão Lenta para trás/Ponte para trás, marcar a parada de mãos 2". + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,60	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 2,00	Sequência Acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal 2") Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204) 2,50
5	Salto em grande afastamento anteroposterior de Pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) 1,00	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, diferente do jump da sequência de dança. 0,80	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. 1,50	
6	Um salto Jump :com início e fim na posição transversal ao aparelho. Do CP 0,70	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas – Salto longo com troca de pernas (2.305) 1,00+ Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) 1,00	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. 1,00	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. 1,00
7	Flic Flac finalizando com pernas unidas (5.202) 1,00	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104) 1,50	Saída: Rodante (5.208) + mortal para trás (6.104) 2,00	Saída: Mortal para frente ou para trás vindo de um acrobático no mínimo B. Observando a regra de repetição do CP. 2,00
8	Saída: Rodante (5.208) + salto estendido. 0,80			
OBS:	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>

Comitê Técnico GAF – FPG/2025



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

www.fpgginastica.com.br

SOLO (OBS: Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos)

	NÍVEL 1 VE 8,0 VD 3,00 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	NÍVEL 2 VE 8,0 VD 4,00 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	NÍVEL 3 VE 8,0 VD 5,00 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	NÍVEL 4 VE 8,0 VD 6,00 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 0,50	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 1,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101) 1,20
2	Mortal para frente grupado (4.101) 0,50		Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,20
3	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) 0,50	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto Estendido 0,80	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) 1,00	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido 1,00
4	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0,50	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0,60	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) 0,60	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas –180°– Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) 0,80
5	Salto Jump livre do CP: 0,30	Salto Jump livre do CP Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas 0,30	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,60	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,60
6	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101) 0,20	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,20	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,20	Giro de mínimo 540° sobre um dos pés (2.101) 0,60
7	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado 0,50	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre 0,60	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos 0,60	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre 0,60



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

www.fpgginastica.com.br

	NÍVEL 5 VE 8,0 VD 7,00 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	NÍVEL 6 VE 8,0 VD 8,00 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	NÍVEL 7 VE 8,0 VD 9,00 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	NÍVEL 8 VE 8,0 VD 10,00 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101) 1,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101) 1,50	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201) 2,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201) 2,00
2	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido 1,50	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) 1,50	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido 1,50	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101) 2,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) 1,00	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal + mortal grupado para frente (4.101) 1,50	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101) 2,00	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202) 2,00
4	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas –180°– Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) 1,00	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas –180°– Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas 1,00	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo B. 1,00	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C. 1,50
5	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,80	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207) 0,80	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207) 0,80	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo B ou C diferente dos demais 0,80p
6	Giro 720° sobre um dos pés valor mínimo B 0,70	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,70	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,50	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,50
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro 1,00	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/2 giro 1,00	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro 1,20	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro 1,20p



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

www.fpgginastica.com.br

SALTO SOBRE A MESA

	NIVEL 1 Pré Infantil		
	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
	NIVEL 2 Pré Infantil		
	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
	NIVEL 3 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



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

www.fpgginastica.com.br

INFANTIL

SÉRIES LIVRES	
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.
CATEGORIAS	Infantil
CONFIGURAÇÕES	
SALTO SOBRE A MESA	 MESA DE SALTO 125cm para toda equipe Colchão de 10 cm opcional
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	 Oficial Colchão de 10 cm opcional para saída
TRAVE DE EQUILÍBRIO	 125cm de altura Tempo máximo 1'30"
SOLO	 Oficial Tempo máximo 1'30" Música Livre
COMPOSIÇÃO DA NOTA D	
Valor de dificuldade	06 elementos de maior dificuldade + Saída
Requisito de Composição	4 x 0.50 cd (Paralelas Assimétricas, Trave, Solo)
Construção da séries	Trave e Solo Mínimo: 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional
Deduções específicas	SÉRIE CURTA: 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



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

www.fpgginastica.com.br

REQUISITOS DE COMPOSIÇÃO PARA SÉRIES LIVRES

SALTO SOBRE A MESA	Dois saltos diferentes CP. Média dos dois saltos Bonificação: 0,10 saltos com mortal cravados (cada salto) 0.20 Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	1. Um elemento de voo. 0.50p 2. Um elemento circular próximo a barra, de valor A 0,30p – B. 0.50p 3. Empunhaduras diferentes (Excluindo impulsos, elementos de entrada e saída). 0.50p 4. Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada) 0.50p
TRAVE DE EQUILIBRIO	1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com 180° de grande afastamento Anteroposterior ou lateral das pernas. 0.50p 2. Giro do Grupo 3, rolamentos ou flair 0.50p (de acordo com CP) 3. Uma seq. acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, iguais ou diferentes, com ou sem o apoio das mãos (rebote). 0.50p 4. Elem. Acrobático em diferentes direções (F/L e T). 0.50p
SOLO	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 0.20p/ Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal 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



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

www.fpgginastica.com.br

PROGRESSÃO DE ELEMENTOS PARA SÉRIES LIVRES INFANTIL CB

Grupos de elementos	A 0,10	B 0,30	C 0,50	D 0,70	E 0,9
Grupo 1 ELEMENTOS CIRCULARES PRÓXIMO A BARRA	Giro de quadril para trás ou giro de quadril para frente	Giro livre acima de 90° até 10° da vertical	Oitava a parada de mãos	Oitava a parada de mãos com 180°	Oitava a parada de mãos com 360°
	Giro de sola carpado	Giro de sola carpado finalização de 90° até 10° da vertical	Giro de sola a parada de mãos	Giro de sola a parada de mãos com 180°	Giro de sola a parada de mãos com 360°
	Giro de sola afastado para trás	Stalder finalização de 90° até 10° da vertical	Stalder a parada de mãos	Stalder a parada de mãos com 180°	Stalder a parada de mãos com 360°
	Giro de sola afastado para frente		Endo finalização de 90° até 10° da vertical	Endo a parada de mãos	Endo a parada de mãos com 180°
		Giro de sola livre finalização até 90° da vertical	Giro de sola livre finalização acima de 90° até 45° da vertical	Giro de sola livre finalização acima de 45° até 10° da vertical	Giro de sola livre a parada de mãos
Grupo 2 ELEMENTOS COM PASSAGEM PELA SUSPENSÃO SEM VOO	Oitavão	Balanço com ½ giro a tomada dorsal de 45° a 30° da vertical Giro gigante	Giro gigante com saltinho (voo visível) Giro gigante com ½ giro tomada palmar ou a tomada dorsal com saltinho.	Giro gigante com 360° de giro	Giro gigante com 360° de giro saltado (Chusovitina)
		Giro gigante para frente	Giro gigante para frente com ½ giro a tomada dorsal	Giro gigante para frente com 360° de giro	Giro gigante na cubital
Grupo 3 ELEMENTOS DE IMPULSO PARA TRÁS	Impulso para trás com pernas unidas acima de 90° até 45° da vertical	Impulso para trás com pernas afastadas acima de 45° até a parada de mãos	Impulso para trás com pernas unidas a parada de mãos Impulso para trás com perna unidas ou afastadas a parada de mãos com ½ giro	Impulso para trás com perna unidas ou afastadas a parada de mãos com 360° de giro	
Grupo 4 ELEMENTOS DE VOO		Flanco com pernas unidas ou afastadas (2.202) Chinesinha	Peixe (Yarotska) (2.307) Hop abaixo da parada de mãos Da suspensão na B.a balanço a frente com pernas em afastamento lateral como Stalder e retomada na B.b (3.304)		Qualquer elemento de voo da B.a para B.b de valor D
Grupo 5 ELEMENTOS DE VOO DA B.b PARA B.a ou na mesma barra					Qualquer elemento de voo conforme descrição do grupo 5 de valor D
Grupo 6 ELEMENTOS OPCIONAIS	Qualquer elemento do CP com seus respectivos valores.				



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

www.fpgginastica.com.br



Grupos de elementos	A 0,10	B 0,30	C 0,50	D 0,70	E 0,9
Grupo 1 SALTOS GINÁSTICOS LEAP			Salto longo com 1/4	x x Salto longo com 1/2 giro Salto cortada com ¼ giro	x x x Salto cortada com ½ giro Qualquer leap com pé na cabeça
SALTOS GINÁSTICOS HOP	Todos os hops conforme o CP				
SALTOS GINÁSTICOS JUMP				Salto anel (dois pés na cabeça)	Qualquer jump com pé na cabeça, exceto salto anel
Grupo 2 GIROS			Giro de 540° no passé Giro de 360° Kossaco	Giro de 540° Kossaco	Giro de 720° no passé Giro de 720° Kossaco
Grupo 3 ACROBÁTICOS COM OU SEM MÃOS		x x Tic tac	X Flic, Auerbach Reversão alternada	Lay out, Auerbach livre Mortal para frente início em um dos pés	X Onodi flic com 1/1 giro Mortal para frente
Grupo 4 ELEMENTOS OPCIONAIS	Qualquer elemento do CP com seus respectivos valores.				



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

www.fpgginastica.com.br



Grupos de elementos	A 0,10	B 0,30	C 0,50	D 0,70	E 0,9
Grupo 1 SALTOS GINÁSTICOS	Qualquer elemento do CP com seus respectivos valores.				Qualquer salto com afastamento de pernas e 540° de giro
Grupo 2 GIROS		Giro de 540° no passé	Giro de 720° no passé ou ilusion 360 ou perna alta a 90° ou pé na mão	Giro de 540° Kossaco ou perna alta a 90° ou pé na mão	Giro de 720° Kossaco ou perna alta a 90° ou pé na mão
Grupo 3 ACROBÁTICOS COM OU SEM MÃOS			Mortal para frente estendido ao passo combinado direto ou indireto com mortal no mínimo C Mortal para frente grupado com 1/1 giro combinado direto ou indireto com mortal no mínimo B	Mortal para frente estendido com 1/1 giro combinado direto ou indireto com mortal no mínimo B Mortal estendido para trás com 1 ½ combinado direto ou indireto com mortal mínimo C Mortal para frente estendido com 1 ½ giro	Mortal para frente estendido com 2/1 giro Mortal estendido para trás com 2 ½ Duplo mortal grupado ou carpado para trás combinado diretamente com flic sem mãos
Grupo 4 ELEMENTOS OPCIONAIS	Qualquer elemento do CP com seus respectivos valores.				

Observação: Qualquer elemento em qualquer aparelho não listado aqui, seguirá o padrão do CP de dificuldade. Por exemplo: Elementos D do CP, receberão o mesmo valor dos elementos D da tabela.

Bonificações conforme CP