



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

GAF GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO 2025 TORNEIO PAULISTA

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



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

TORNEIO PAULISTA – 2025 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO GERAL

OBJETIVOS

1. O Torneio Paulista é uma competição que tem como objetivo difundir a prática da Ginástica Artística a nível estadual, oferecendo a oportunidade de participação, independente da faixa etária e nível de habilidade ou desenvolvimento.
2. Através das diretrizes estabelecidas neste regulamento, visa-se orientar e esclarecer treinadores, árbitros, ginastas e todos os interessados para um trabalho de base, visando o desenvolvimento e a evolução do esporte, seguindo as atualizações do Código de Pontuação e as respectivas tendências de evolução.
3. Proporcionar a todos os participantes a oportunidade de conhecer e desenvolver a prática da Ginástica através de um programa de desenvolvimento.
4. Assegurar a possibilidade de atender os diferentes níveis de Ginástica de todas as regiões do estado, como também ginastas que iniciam mais tarde ou de clubes em desenvolvimento.
5. Servir de guia de trabalho de base, incluindo os elementos chaves e importantes para o desenvolvimento.
6. Exigir através dos exercícios obrigatórios que os treinadores se atenham a melhor execução, buscando a perfeição e precisão.



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

TORNEIO PAULISTA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

GENERALIDADES PARTICIPANTES

As categorias seguirão a seguinte tabela:

CATEGORIA	IDADE	ANO DE NASCIMENTO
MIRIM	07 e 08 anos	Nascidas em 2017 e 2018
PRÉ-INFANTIL	09 a 10 anos	Nascidas em 2015 e 2016
INFANTIL	11 a 12 anos	Nascidas em 2013 e 2014
JUVENIL	13 a 15 anos	Nascidas em 2010 a 2012
ADULTO	16 anos ou mais	Nascidas em 2009 e abaixo

CONSIDERAÇÕES GERAIS:

- A escolha das séries e níveis é opcional.
- A participação das ginastas no Torneio está vinculada as regras de participação por nível e as regras de “exceção”, caso existam.
- Após finalizado o período de inscrições, as ginastas não poderão alterar seus níveis.
- A ginasta que competiu num nível superior, NÃO poderá retornar ao nível inferior. Salvo se a mesma permanecer 2 anos completos sem competir, em Copa e ou Estadual.
- As regras estaduais para participação no Torneio, são de acordo com os estatutos das federações. Para a CBG vale a regra nacional.
- Não poderão participar do Torneio ginastas que tenham participado do Estadual no ano anterior ou no ano vigente, caso o Estadual anteceda o Torneio no calendário. Salvo dentro das permissões das regras de exceção.
- Ginastas da categoria pré-infantil não poderão participar do nível Avançado.
- A ordem de apresentação das ginastas, será de acordo com a ordem da inscrição.
- O formulário dos níveis que serão executados, deverá ser entregue a banca de arbitragem durante o treinamento de pódio.
- 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

www.fpginastica.com.br

- Ginastas de todas as categorias, que participaram de Campeonatos Estaduais e ficaram 2 anos (2023 e 2024) consecutivos sem participação competitiva nos mesmos, ficam liberadas para participar do Torneio Nível intermediário e Avançado.
- Ginastas de todas as categorias, que participaram de Torneio Níveis Intermediário ou Avançado e ficaram 2 anos (2023 e 2024) consecutivos sem participação competitiva nos mesmos, ficam liberadas para participar dos níveis Iniciante, Intermediário ou Avançado.
- No NÍVEL AVANÇADO - As ginastas poderão executar DOIS elementos de dificuldade “D”. Nos aparelhos (Paralelas, Trave e solo) nas categorias JUVENIL e ADULTO.
- Na categoria INFANTIL, não é permitido executar elementos de dificuldade D ou mais.
- Composição das equipes: De dois a número ilimitado de ginastas.
 - As ginastas da categoria MIRIM só podem competir nos níveis BASE e INICIANTE. As ginastas da categoria INFANTIL só podem competir até o nível INTERMEDIÁRIO.

Observação: AS REGRAS DE EXCEÇÃO QUANTO À PARTICIPAÇÃO NOS CAMPEONATOS ESTADUAIS E TORNEIO PAULISTA SEGUEM A CATEGORIA DO EVENTO QUE A GINASTA PARTICIPOU.

Exemplo: Uma ginasta Pré infantil que competiu no Infantil está condicionada à regra do Infantil.

Regras para participação no Torneio

CATEGORIA	PONTUAÇÃO OU CLASSIFICAÇÃO NO ESTADUAL	NÍVEL BASE	NÍVEL INICIANTE	NÍVEL INTERMEDIÁRIO	NÍVEL AVANÇADO
PRÉ INFANTIL	1° ao 8°L no Individual geral (2024 e ou 2025)	Não	Não	Não	Não
	Participação no CB com pontuação inferior a 11,00 na média dos aparelhos que participou	Não	Não	Sim	Não
INFANTIL	Participação no CB classificada do 1° ao 10°L no Individual geral (O+L) (2024 e ou 2025)	Não	Não	Não	Não
	Participação no CB classificada do 11°L ou mais (O+L)	Não	Não	Não	Sim
JUVENIL E ADULTO	Participação no CB. Pontuação inferior a 11,00 na média dos aparelhos que participou.	Não	Não	Não	Sim



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

PROGRAMAÇÃO

COMPETIÇÃO	PARTICIPANTES	PROGRAMAÇÃO
Classificatória	Todas	De acordo com número de participantes em cada nível

PREMIAÇÃO

EQUIPES	Serão premiados COM MEDALHAS os treinadores das três (03) melhores equipes POR NÍVEL independente da categoria. PARA CLASSIFICAÇÃO DAS EQUIPES SERÃO CONSIDERADAS AS DUAS MELHORES NOTAS POR APARELHO
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 a maior quantidade de medalhas no Individual geral.

INDIVIDUAL GERAL: Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas conforme quadro abaixo:

CATEGORIAS/NÍVEL*	BASE	INICIANTE	INTERMEDIÁRIO	AVANÇADO
MIRIM	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	-----	-----
PRÉ INFANTIL	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	-----
INFANTIL	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar
JUVENIL	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar
ADULTO	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar	1º ao 10º lugar

* Nas categorias em que houver menos do que 10 participantes, haverá premiação Individual Geral até a 6º colocada

Medalhas de participação para as demais ginastas (não premiadas)

ARBITRAGEM

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

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

NIVEL BASE

OBRIGATÓRIO	
APARELHOS	SALTO E SOLO
SÉRIES	01 e 02
CATEGORIAS	Mirim, Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto
CONFIGURAÇÕES	
	PILHA DE COLCHÕES 80 cm e 1m Corrida distância máxima 12m
	Pista de 14 metros (lateral do tablado). Tempo máximo 1:10 min. Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * Por ginasta. Música Obrigatória (CBG)

OBS:

SALTO: Caso em sua primeira tentativa a ginasta "zere" o salto, terá direito a tentar uma segunda vez sem penalização. Caso seja necessário uma terceira vez, dedução de 1,00p, a quarta vez não será permitido.



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

NÍVEL INICIANTE

OBRIGATÓRIO	
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.
SÉRIES	03 e 04
CATEGORIAS	Mirim, Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto
CONFIGURAÇÕES	
	MESA DE SALTO 115cm para toda equipe. Permitido usar 2 (dois) trampolins
	Oficial. Colchão de 10 cm opcional na saída
	125cm de altura. Tempo máximo 1:15 min Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * Por ginasta
	Pista de 14 metros (lateral do tablado) Tempo máximo 1:15 min. Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * Por ginasta. Música Obrigatória (CBG)

OBS:

SALTO: Caso em sua primeira tentativa a ginasta "zere" o salto, terá direito a tentar uma segunda vez sem penalização. Caso seja necessário uma terceira vez, dedução de 1,00p, a quarta vez não será permitido.



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 INTERMEDIÁRIO

OBRIGATÓRIO	
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.
SÉRIES	05 e 06
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto
CONFIGURAÇÕES	
	MESA DE SALTO 115cm para a categoria pré-infantil 120cm para as demais categorias
	Oficial Colchão de 10 cm opcional na saída
	Oficial. Tempo máximo 1:15 min Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * Por ginasta
	Tablado inteiro Tempo máximo 1:15 min. Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * Por ginasta. Música livre, porém, igual para toda a entidade



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

NIVEL AVANÇADO

SÉRIES LIVRES	
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.
CATEGORIAS	Infantil, Juvenil e Adulto
CONFIGURAÇÕES	
	MESA DE SALTO 125cm para toda equipe Colchão de 10 cm opcional
	Oficial Colchão de 10 cm opcional para saída
	125cm de altura Tempo máximo 1 ' 30"
	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 Elementos da tabela de progressão com seus respectivos valores e ou elementos do CP com seus valores.
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

OBS: Casos não especificados aqui, seguimos conforme o CP.



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

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 NÍVEL AVANÇADO Torneio Paulista E SÉRIES LIVRES INFANTIL Campeonato Estadual



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



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

GRUPOS DE ELEMENTOS	A 0,10	B 0,30	C 0,50	D 0,70	E 0,9
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 do CP.
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 do CP
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@fpginastica.com.br

www.fpginastica.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 ¼ giro	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° passé Giro de 360° Kossaco	Giro de 540° Kossaco	*Giro de 720° Kossaco ou passé
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@fpginastica.com.br

www.fpginastica.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 llusion	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 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 ou 2/1 giro Mortal estendido para trás com 2 ½ Tsukahara Duplo twist 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.				

OBS: Qualquer elemento em qualquer aparelho não listado aqui, seguirá o padrão do CP.

Saltos ginásticos e giros serão julgados conforme especificidade de cada um e de acordo com o CP.

Bonificações conforme CP



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

NIVEL BASE

	APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	Pilha de colchões 80 cm de altura/ 1 trampolim VD 3,0 pt VE: 8,0 pt	Da corrida: Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé + Parada mãos finalização em decúbito dorsal sob os colchões	1 salto Nota de partida – 11,00 pt
	Pilha de colchões 1m de altura/ 1 trampolim VD 4,0 pt VE: 8,0 pt	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	1 salto Nota de partida – 12,00 pt
	Série 1 VE 8,00 – VD 3,00	Série 2 VE 8,00 – VD 4,00	OBSERVAÇÕES
	Rodante (3.106) + salto de extensão 0,50pt	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 0,70	- A série deverá ser feita na lateral. - Não será deduzido pisar fora da linha. - Rolamento para trás e oitava a parada com braços flexionados será deduzido como falha pequena 0,10, média 0,30 ou grande 0,50.
	Rolamento para trás carpado com braços estendidos. Pernas unidas e estendidas do início ao fim. 0,50	Rolamento para trás com braços estendidos e pernas unidas e estendidas a parada de mãos, finalização livre. 0,70	
	Deslocamento sobre uma perna (skip). Uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos. 0,30	Mortal para frente grupado (4.101) 0,70	
	Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no Passé. 0,40	Giro 360° sobre um dos pés (2.101.) Perna livre no Passé. 0,40	
	Passagem de dança: (Leap) Galope + chassê + galope 0,50	Passagem de dança: (Leap) salto longo (1.101) + chassê + salto longo (1.101) 0,50	
	Reversão lenta para trás 0,30	Reversão lenta para trás 0,30	
	Reversão com finalização de pernas alternadas (3.105) 0,50	Reversão com finalização de pernas unidas (3.105) + salto de extensão 0,70	



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

NIVEL INICIANTE

	APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	1,15m para toda equipe. Permitido usar 2 (dois) trampolins	Reversão (100) Nota D = 5,00p Nota E = 8,00	1 salto Nota de partida – 13,00 pt
	1,15m para toda equipe. 01 trampolim.	Reversão (100) Nota D= 6,00p Nota E = 8,00p	1 salto Nota de partida – 14,00 pt
	Série 3 VE 8,00 – VD 5,00		Série 4 VE 8,00 – VD 6,00
	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial saltando atrás. 0,30		Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou 1,00 Oitava ao apoio facial 0,30
	Oitava ao apoio facial 0,70		Impulso para trás na horizontal com pernas unidas 0,50
	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal 0,50		Giro de quadril para trás (2.105) 0,30
	Giro de quadril para trás (2.105) 0,50		Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS 1,00
	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS 1,0		Kipe BS (1.104) 1,00 Oitavão BS 0,30
	Balanço a frente-balanço atrás 0,50		Impulso para trás na horizontal com pernas unidas. 0,50
	Oitavão BS 0,80		½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão) 1,00
	Impulso para trás com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) 0,70		Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) 0,70

OBS: Obrigatória a presença do treinador, durante a série da ginasta, 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

	Série 3 VE 8,00 – VD 5,00	Série 4 VE 8,00 – VD 6,00
	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave à posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave SEM VALOR	Entrada: esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave 0,50
	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 0,50	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé 0,50
	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) 1,00	Reversão lenta para trás (4.109) 1,00
	Parada de mãos 1" (4.103) 1,00	Estrela/Roda (4.107) 1,00
	Leap: Salto Tesoura (2.110) 1,00	Leap: Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas (180°) - (2.101) 1,00
	Jump: Salto Grupado 1,00	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas /Sissone (2.108) 1,00
	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) 0,50	Saída: Mortal para frente grupado (6.102) 1,00p Obrigatória a presença no treinador ao lado da saída. Dedução neutra de 0,50p
	Série 3 VE 8,00 – VD 5,00	Série 4 VE 8,00 – VD 6,00
	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,20
	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) 1,00	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107) 0,40
	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0,80p	Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento Anteroposterior das pernas 180° (1.101) + chassé + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) 1,00
	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,20	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,30
	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107) 0,50	Mortal para frente grupado (4.101) 0,70
	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104) 0,50	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com pernas unidas (3.105) 1,00
	Mortal para frente grupado (4.101) 1,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 1,40



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 INTERMEDIÁRIO

	APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	1,15m para a categoria pré-infantil 1,20m para as demais categorias	2 saltos Diferentes 1° Reversão (100) 2° Rodante (1.20) Nota D = 7,00p Nota E = 8,00	Média dos 02 saltos Nota de partida – 15,00 pt Caso a ordem de apresentação seja invertida – dedução neutra de 0,50. No caso de saltos repetidos o 2° salto será inválido.
	Série 5 VE 8,00 – VD 7,00		Série 6 VE 8,00 – VD 8,00
	Kipe ao apoio facial BI (1.101) 1,00		Kipe ao apoio facial BI Impulso para trás com pernas unidas Kipe (1.101) 0,90
	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas. 0,50		Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas Unidas ou afastadas. 0,80
	Giro Facial Livre para trás + kipe (1,0+0,50) 1,50p		Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101) 1,50
	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS 0,50		Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS 0,50
	Kipe ao apoio facial BS (1.104) 1,00		Kipe ao apoio facial BS (1.104) 0,50
	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão 1,00		Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,80
	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas. 0,50		Giro Gigante para trás (3.201) 2,00
	Saída de Mortal para trás (6.104) 1,00		Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00

OBS: Obrigatória a presença do treinador, durante a série da ginasta, 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

	Série 5 VE 8,00 – VD 7,00	Série 6 VE 8,00 – VD 8,00
	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave 0,50	Entrada livre mínimo "A" do CP 0,50
	Giro de 360° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé 0,50	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 1,00
	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) ou reversão lenta para frente (4.108) 1,50	Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50
	Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + reversão lenta para frente (4.108) 1,00
	Ligação de dança: Leap: - 2 Saltos iguais em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (2.101) 1,00	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (2.101) + salto leap, Jump ou hop 1,00
	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone (2.108) 1,00	Leap: Salto com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180° (Salto longo com troca de pernas (2.305)) 1,50
	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + Salto estendido para trás estendido na ponta da trave 1,00	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + mortal de costas grupado (6.104) 1,50
Obrigatória a presença no treinador ao lado da saída. Dedução neutra de 0,50p		
	Série 5 VE 8,00 – VD 7,00	Série 6 VE 8,00 – VD 8,00
	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 1,00p	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101) 1,50p
	Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou Anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109) 1,00p	Jump: Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1° - (1.107) afastamento lateral e 2° (1.109) afastamento Anteroposterior 1,20p
	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) 1,00p	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) 1,00p
	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 1,00p	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,80p
	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00p	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) 1,00p
	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) mortal grupado para frente (4.101) 1,00p	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202) 1,50
	Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) 1,00p	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento Anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas 1,00



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

OBSERVAÇÕES:

- As deduções por artísticos são de acordo com o CP e caderno de deduções.
- As partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios, será penalizado como inclusão.
- Elementos não codificados não terão valor, mas poderados por falhas de execução.