



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO GINÁSTICA RÍTMICA 2025



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

COPA SÃO PAULO BABY

2025



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 14/03/2025

REGULAMENTO TÉCNICO

COPA SÃO PAULO BABY

2025

1. Generalidades

- A Copa Baby tem por objetivo promover a iniciação à modalidade de maneira lúdica e com grau mais baixo de competitividade.
- É aberta a participação a escolas, clubes, associações ou demais entidades federadas ou vinculadas à Federação Paulista de Ginástica.
- A Copa Baby consiste **em séries livres**, nas categorias individual, duplas e conjunto.
- Não será realizada a divulgação das notas ao público, apenas aos técnicos ao final da competição.
- A competição será dirigida por um ou dois árbitros internacionais e/ou nacionais/estaduais.
- A competição poderá ser dividida em duas ou uma banca de arbitragem, a depender da quantidade de ginastas e de árbitros disponíveis. A competição poderá contar com banca de arbitragem reduzida ou adaptada.
- A convocação dos árbitros é de responsabilidade da Federação Paulista de Ginástica.

2. Participação

- Ginastas que participaram do Troféu da Federação Paulista de Ginástica no ano vigente ou em anos anteriores.
- Ginastas que nunca participaram de competições da Federação Paulista de Ginástica.
- Não é permitida a participação de ginastas em idades diferentes das categorias definidas (idades completadas no ano da competição)
- É sugerida a utilização de fantasias, a fim de estimular a imaginação e a diversão das crianças.
- Está proibida a participação de ginastas que competirem na Copa Nível II (mirim – AC1, categoria 9 anos)
- **A mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla.**

2.1 Todas as categorias:

- Está vedada a participação de ginastas sem condições físicas de competir, tais como, portando tipoias, gessos, entre outros. Bandagens são permitidas. Se preza pela saúde, integridade física e bem-estar das ginastas em competições da Federação Paulista de Ginástica.

3. Categorias e provas

- Baby: 6 anos (nascidas em 2019) – **Mãos Livres**
- Baby: 7 anos (nascidas em 2018) – **Mãos Livres**
- Baby: 8 anos (nascidas em 2017) – **Mãos Livres ou Corda**
- Baby: 9 anos (nascidas em 2016) – **Mãos Livres e Corda**

4. Premiação



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 14/03/2025

- **Individual:** Todas as ginastas serão premiadas em 3 blocos entre ouro, prata e bronze. A premiação será feita com medalhas e certificados. As premiações serão feitas por grupos de idades.
- **Individual Geral Baby 09 anos:** Somatório das 02 (duas) notas obtidas pela ginasta. Todas as ginastas serão premiadas em 3 blocos entre ouro, prata e bronze. A premiação será feita com medalhas e certificados.
- Em caso de 4 ginastas ou menos em cada categoria, todas ocupam o 1º lugar. A partir de 5 ginastas, são premiadas 3 ginastas em 1º lugar e 2 ginastas em 2º lugar (e sucessivamente).
- **Por equipes:** Equipes de 3 ginastas. Somatório de 4 (quatro) notas **sendo 3 (três) notas de mãos livres e 1 (uma) de corda, obrigatoriamente.** Troféus do 1º ao 6º Lugar para a entidade e medalhas para as ginastas e 2 Treinadores.
- **A competição de equipes não tem distinção de categorias podendo a equipe ser composta por ginastas das 4 (quatro) categorias.**
- Será realizada uma premiação das melhores fantasias, em % a ser definida pela Federação Paulista de Ginástica, em razão da quantidade de inscritas.
- Na categoria conjunto, serão premiados em 3 blocos entre ouro, prata e bronze.
- Na categoria dupla, serão premiados em 3 blocos entre ouro, prata e bronze.
- A quantidade de ginastas inscritas por entidade é livre, porém Entidade deverá identificar apenas 1 (uma) equipe para a competição por equipes.

4.1 Desempate:

- Não há regras de desempate. Premia-se respeitando o número máximo de medalhas em cada aparelho/categoria.

5. Inscrição

- A inscrição deve ser feita via sistema (www.ginasticavirtual.com.br) em data estipulada previamente. Não serão aceitas inscrições fora do prazo.
- As entidades que cancelarem a participação das ginastas após a inscrição no sistema, pagarão uma multa de R\$ 100 (cem reais) por cancelamento.

7. Recursos

- Não serão aceitos recursos na Copa Baby.

8. Regulamento

- Segue o Regulamento Técnico específico da Copa Baby, a seguir,

BABY - INDIVIDUAL

Provas:

- Mãos Livres 6 anos (nascidas em 2019)

Duração: 1:00 a 1:15

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES

			Sequência de saltitos. Valor 0.20 VÍDEO
--	--	--	---



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 14/03/2025

	DB 4		Salto tesoura com as pernas baixas. Valor: 0.10 VÍDEO
		T	Equilíbrio com os dois pés em relevé, pernas juntas em 6ª posição; Ficar 2 segundos. Valor 0.10
		o	1 Rotação chaine com os dois pés. Mãos nos ombros Valor 0.10 VÍDEO
			Posição em abertura. Ficar 2 segundos Valor 0.10 VÍDEO
	W		Movimento ondulatório com os braços. Movimentos livres com os braços em ondulação. Valor: 0.10
		o	1 elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0.10

Provas:

- Mãos Livres 7 anos

Duração: 1:00 a 1:15

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES			
	DB 4	^	Salto tesoura com as pernas baixas. Valor: 0.10 VÍDEO
		T	Equilíbrio arabesque 45°, pé no chão. Valor 0.10 VÍDEO
		o	1 Pivot em passet #1 Valor 0.10
			Posição em abertura. Ficar 2 segundos Valor 0.10 VÍDEO
	W		1 onda total à livre escolha. Valor: 0.10
		o	1 elemento pré-acrobático isolados à livre escolha. Valor: 0.10 cada
		o	1 rotação em chainé. Valor: 0.10 pts.

- 8 anos: Mãos livres **ou** corda

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES			
		^	Salto corsa #27. Valor: 0.20



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 14/03/2025

	DB 4		Equilíbrio arabesque 45°, pé no chão. Valor 0.10 VÍDEO
			Equilíbrio passet com o pé no chão. Braços em 1ª posição Valor 0.10
			1 Rotação em passet #1. Valor 0.10
			Posição em abertura. Ficar 2 segundos Valor 0.10 VÍDEO
	W		1 onda total à livre escolha. Valor: 0.10
			1 elemento pré-acrobático isolado à livre escolha. Valor: 0.10 cada.
REQUERIMENTOS: CORDA			
	DB 3 + 1		Salto corsa #27 Valor: 0.20
			Equilíbrio passet com pé no chão (manter 2 segundos); Valor 0.10
			1 Pivot passet #1. Valor 0.10
		1 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha; Valor até 0.20 pts.
	W		1 onda total à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático) Valor: 0.10
	Elementos Fundamentais do Aparelho		1 série de 3 saltitos por dentro da corda (qualquer plano e direção); 1 escapada; 1 rotação ou movimento em oito com a corda segura pelos nós (1 nó em cada mão). Valor: 0.10 cada (0.30 total)
			1 lançamento simples: lançar a corda com preparação em pliê e releve para lançar, braços esticados e recuperar. Pode ser com ou sem nó. Valor: 0.20

- 9 anos: Mãos livres e Corda

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES			
	DB 5 + 1		Salto jeté #21 Valor: 0.30 OU Salto corsa #27 Valor: 0.20
			Equilíbrio arabesque 45°, pé no chão. Valor 0.10 VÍDEO OU
			Equilíbrio arabesque 90° #9, pé no chão. Valor 0.20
			Equilíbrio passet em releve #1 Braços em 1ª posição Valor 0.10



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 14/03/2025

			1 Rotação em paset #1 Valor 0.10	
		Posição em abertura. Ficar 2 segundos Valor 0.10 VÍDEO		
		1 DB Livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha; Valor até 0.30 pts.	
	W	1 onda total à livre escolha. Valor: 0.10		
		1 elemento pré-acrobático isolados à livre escolha. Valor: 0.10 cada.		
	1 rotação em <i>chainé</i> . Valor: 0.10 pts.			
REQUERIMENTOS: CORDA				
	DB 3 + 1		Salto corsa. Valor: 0.20	
			Equilíbrio paset com pé no chão (manter 2 segundos); Valor 0.10	
			1 Pivot paset Valor 0.10	
		1 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha; Valor até 0.30 pts.	
	W	1 onda total à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático) Valor: 0.10		
	DA	1 DA livre (sem lançamento/recuperação).		
		1 lançamento simples: lançar a corda com preparação em pliê e releve para lançar, braços esticados e recuperar. Pode ser com ou sem nó. Valor: 0.20		
	Elementos Fundamentais do Aparelho	1 série de 3 saltitos por dentro da corda (qualquer plano e direção); 1 escapada; 1 rotação ou movimento em oito com a corda segura pelos nós (1 nó em cada mão). Valor: 0.10 cada (0.30 total)		

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade com base maior que 0.30	0.30
Presença de Risco	0.30
Penalidades DA	
Menos de elemento pré-acrobático (mãos livres)	0.30



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 14/03/2025

Menos de 1 chaine (mãos livres)	0.30
Elementos fundamentais do aparelho ausentes (corda)	0.30

Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, ondas; Nota DA: dificuldade de aparelho e elemento pré-acrobático.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição (ver CoP).
- Elementos de DA realizados com lançamento não serão avaliados (sem penalidade)
- Dificuldades com valor maior que o permitido em cada categoria não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30.
- Ondas totais são elementos que envolvem a contração e a descontração de todo corpo.
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade (CoP/FIG 2025-2028).
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- **Artístico:** é exigido **2 passos de dança com 8 segundos** (penalidade de 0.30 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

BABY - DUPLAS

Provas:

- Mãos Livres (todas as categorias)
- **A participação no individual é livre.**

Duração: 1:00 a 1:15

DUPLA: MÃOS LIVRES			
2 X 	DB 3 + 1		Salto tesoura com as pernas baixas. Valor: 0.10 VÍDEO
			Equilíbrio passet #1 com pé no chão (manter 2 segundos) com braço em 1ª posição; Valor 0.10
			1 Pivot passet #1 – braços em 1ª posição. Valor 0.10
		1 DB livre	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha; Valor máximo de 0.30 pts.
	W		1 onda total à livre escolha.
			2 elementos pré-acrobáticos isolado à livre escolha. Valor: 0.10 cada. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente dos elementos utilizados nas colaborações.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 14/03/2025

	Colaboração Mínimo 1 Máximo 4	CR	Colaboração com rotação e passagem por obstáculo: (por baixo ou por cima) com um elemento de rotação do corpo por uma ginasta. Valor: 0.20 cada Elementos pré-acrobáticos não podem se repetir.
--	--	-----------	---

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.30 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 1 elementos pré-acrobáticos isolado	0.30
Menos de 1 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: são as dificuldades corporais e as ondas;
- As dificuldades corporais só contam em sincronia.
- Nota DA: são as dificuldades de colaboração e os elementos pré-acrobáticos isolados.
- **Na CR: não são permitidos outros critérios além dos descritos.**
- O elemento pré-acrobático isolado pode se repetir com o elemento pré-acrobático da CR. No entanto, elementos pré-acrobáticos da CR não podem estar em repetição entre si. Elementos de rotação no eixo vertical podem se repetir.
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade (CoP/FIG 2025-2028).
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de 0.30 por cada ausência ou não conformidade com as regras); Não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço;
- **Trabalhos coletivos:** exigido 1 vez sincronia e 1 vez contraste (fora de dificuldades). Penalidade de 0.30 por cada ausência.

BABY - CONJUNTO

Provas:

- Mãos Livres (todas as categorias)
- A participação no individual é livre.

Duração: 1:30 a 1:45

CONJUNTO MÃOS LIVRES			
5X 	DB		Salto tesoura com as pernas baixas. Valor: 0.10 VÍDEO
			Equilíbrio paset com pé no chão (manter 2 segundos) com braço em 1ª posição; Valor 0.10



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 14/03/2025

	3 + 1		1 Pivot passet #1 – Valor: 0.10
		1 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	W		1 onda total à livre escolha. Valor: 0.10
			1 elemento pré-acrobático isolado à livre escolha. Valor: 0.10. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente dos elementos utilizados nas colaborações.
	Colaborações Mínimo 2; Máximo 5	CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 1; Valor: 0.2
		CR	Colaboração com rotação: (por baixo ou por cima) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 1. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação); Elementos pré-acrobáticos não podem se repetir entre as colaborações.

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.30 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 1 elementos pré-acrobáticos isolado	0.30
Menos de 1 CC	0.30
Menos de 1 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: são as dificuldades corporais e as ondas;
- As dificuldades corporais só contam em sincronia.
- Nota DA: são dificuldades de colaboração e os elementos pré-acrobáticos isolados.
- **Na CC e na CR: não são permitidos outros critérios além dos descritos (ex: não estão permitidas as séries de pré-acrobáticos para bonificação)**
- O elemento pré-acrobático isolado pode se repetir com o elemento pré-acrobático da CR. No entanto, elementos pré-acrobáticos da CR não podem estar em repetição entre si. Elementos de rotação no eixo vertical podem se repetir.
- Execução: segue o Código de Pontuação;
- Artístico: são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de 0.30 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço. Demais regras: segue o Código de Pontuação.
- **Trabalhos coletivos:** exigido 1 vez sincronia, 1 vez contraste, 1 vez canon ou rápida sucessão (fora de dificuldades). Penalidade: 0.30 cada ausência.