



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

**REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO
GINÁSTICA RÍTMICA**

2025



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

COPA MARIA DA CONCEIÇÃO COSTA

Nível III e IV

2025



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

NÍVEL III E IV

2025

1. Generalidades

- A Copa Maria da Conceição Costa Nível III e IV tem como objetivo promover o fomento do esporte, introduzindo as ginastas a uma experiência competitiva e mantendo a progressão de habilidades de acordo com as idades.
- É aberta a participação na Copa Maria da Conceição Costa Nível III e IV a escolas, clubes, associações ou demais entidades federadas ou vinculadas à Federação Paulista de Ginástica.
- 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 uma banca reduzida e adaptada.
- A convocação dos árbitros é de responsabilidade da Federação Paulista de Ginástica.
- Copa Maria da Conceição Costa Nível III e IV será dividida nas seguintes etapas:

Nível III

1^a etapa, Todas as categorias (individual)

2^a etapa, Todas as categorias (individual e conjunto/trio)

Obs.: A ginasta deverá se inscrever, obrigatoriamente, nas 2 (duas) provas da categoria a qual pertence; não será autorizada a inscrição e participação de ginastas em 1 (uma) prova somente, tanto na 1^a quanto na 2^a etapa.

Nível IV

1^a etapa, Todas as categorias 1 Prova (individual)

- Pré-infantil – Mãos Livres
- Infantil – Mãos Livres
- Juvenil – Bola
- Adulto – Arco

2^a etapa, Todas as categorias 2 Provas (individual)

Obs.: Na 2^a etapa a ginasta deverá se inscrever, obrigatoriamente, nas 2 (duas) provas da categoria a qual pertence; não será autorizada a inscrição e participação de ginastas em 1 (uma) prova somente.

2. Participação

A participação em 1 (uma) ou ambas as etapas da Copa Maria da Conceição Costa Nível III e IV é de livre escolha da Entidade.

2.1 Individual e Conjunto/Trio



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

- Ginastas que participaram do Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica Ginástica.
- Ginastas que nunca participaram de competições da Federação Paulista de Ginástica.
- É permitida a participação de meninos, que competirão dentro de suas categorias de idade.

Nível III:

- Ginastas que eram do nível II até 2024 nas categorias Juvenil e Adulto individual, poderão retornar à Copa São Paulo nível III. Porém, uma vez inscritas em 2025 na Copa nível III, não poderão ser inscritas na Copa São Paulo nível I ou II do mesmo ano, na categoria individual.

Nível IV:

- Ginastas que participaram da Copa São Paulo Nível III em 2024 individual em qualquer categoria e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking Individual Geral, independente da etapa, na proporção de 50% conforme descrito a seguir:

1ª Etapa	2ª Etapa
Pré-Infantil 29º Lugar ao 56º Lugar	Pré-Infantil 43º Lugar ao 83º Lugar
Infantil 29º Lugar ao 56º Lugar	Infantil 40º Lugar ao 77º Lugar
Juvenil 19º Lugar ao 35º Lugar	Juvenil 27º Lugar ao 52º Lugar
Adulto 9º Lugar ao 17º Lugar	Adulto 10º Lugar ao 17º Lugar

- Ginastas que em 2024 realizaram apenas uma prova no Nível III e não obtiveram Ranking individual por aparelho nas 10 primeiras colocações.

Obs.: Ginastas que participaram das 2 (duas) Etapas em 2024 devem usar como referência o maior Ranking obtido entre as etapas para definir seu nível de participação em 2025.

2.2 Não é permitida a participação de:

- Ginastas que já participaram de etapas anteriores das Copas no Níveis II ou níveis superiores no mesmo ano, com exceção da participação na categoria de conjunto, que está permitida.
- Ginastas do individual que ficaram até a **3ª colocação** no individual geral na Copa São Paulo Nível III no ano de 2024 nas categorias pré-infantil e infantil, em qualquer fase. Essas ginastas devem competir na Copa São Paulo Nível II.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

2.3 Todas as categorias e níveis:

- 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.
- A Copa Maria da Conceição Costa Nível III e IV não é um evento de séries obrigatórias, portanto, fica proibido o uso de uma única música para as ginastas que representam uma mesma Entidade. Cada ginasta deverá possuir suas próprias músicas e rotinas.

3. Categorias

- Pré-infantil 10 e 11 anos (nascidas em 2015 e 2014)
 - Divisão 1: 10 anos
 - Divisão 2: 11 anos
- Infantil 12 e 13 anos (nascidas em 2013 e 2012)
 - Divisão 3: 12 anos
 - Divisão 4: 13 anos
- Juvenil: 14 e 15 anos (nascidas em 2011 a 2010)
 - Divisão 5: 14 anos
 - Divisão 6: 15 anos
- Adulto: a partir de 16 anos (nascidas a partir de 2009)

4. Equipes

- As entidades poderão participar com o máximo de 3 equipes de 3 ginastas (equipe A, equipe B e equipe C), no entanto, **apenas a equipe A poderá ser premiada**.
- No caso da equipe B não estar completa, é possível que a entidade inscreva até 2 ginastas extras na competição (não somam por equipe), que podem fazer 1 ou 2 séries a escolha.
- Se a entidade apresentar uma terceira equipe completa ou incompleta, essas integrantes não disputam o individual geral, apenas disputam a premiação por aparelho.
- Se houver menos de três equipes inscritas na categoria, não haverá premiação por equipes.
- Não haverá competição por equipes na 1ª etapa exclusivamente para o Nível IV.

5. Premiação

- **Individual Geral:** Categorias pré-infantil e infantil, serão conferidas medalhas do 1º ao 3º lugar por divisão, somatório das 02 (duas) notas obtidas pela ginasta. A classificação individual geral será dividida em 3 blocos de ginastas, correspondendo o 1º bloco à medalha de ouro, o 2º bloco à medalha de prata e o 3º bloco à medalha de bronze. Se a divisão dos blocos não corresponder a um número exato, o critério de acomodação seguirá a ordem: ouro, prata e bronze.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

- **Individual Geral:** Categorias Juvenil e Adulta serão premiadas as ginastas que obtiverem o maior somatório das 2 notas do 1º ao 10º lugar por divisão e nível em cada etapa.
- **Individual por aparelho:** nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 10º lugar (medalhas) por categoria e divisão.
- Por equipe, em cada categoria: somatório das 3 notas de cada aparelho, totalizando 6 notas (troféu para a entidade e medalhas para as ginastas).
- Medalhas de participação para as ginastas não premiadas, de todas as categorias.
- Todas as categorias (individual e conjunto): não haverá premiação com menos de 03 (três) participantes. Os participantes serão avaliados normalmente e receberão medalha de participação. A partir de 3 ginastas na categoria/aparelho, haverá premiação normal.
- Na categoria conjunto: premiam-se as 6 ginastas (5 ginastas + 1 reserva)

5.1 Desempate:

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

6. 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/conjuntos após a inscrição no sistema, pagarão uma multa de R\$ 100 (cem reais) por cancelamento.

7. Recursos

- Não serão aceitos recursos na Copa Maria da Conceição Costa (Concita) Nível III e IV.

8. Regulamentos

- Segue o Regulamento Técnico específico da Copa Maria da Conceição Costa (Concita) Nível III e IV a seguir, aprovado pelo Comitê Técnico da Federação Paulista de Ginástica em 2025.

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Provas Individual:

- Mão Livres
- Corda

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- Mão Livres

Duração: 1:15" até 1:30"

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

	DB 4 + 1		Salto Grand Jeté #23 Valor 0.30 <u>ou</u> Salto corsa #32 Valor 0.20
			Equilíbrio Arabesque #11 Valor 0.10 (como pé no chão, ficar 2 segundos)
			Pivot Passet #3 – mínimo 1 rotação de 360º, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)
		Posição em espacate , perna direita ou esquerda (ficar 2 segundos), braços livres. Valor 0.10 OU Abertura em 3 posições (ficar 1 segundo em cada forma), braços livres. Valor: 0.20	
		1 DB livre	Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
		W	1 onda total à livre escolha.
			1 elemento pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0.10 pts.
			2 rotações seguidas em chainé. Valor: 0.20 pts.
REQUERIMENTOS: CORDA			
	DB 3+1		1 Salto (livre escolha), até 0.30 Com passagem por dentro da Corda.
			1 Equilíbrio (livre escolha), até 0.30
			1 Pivot em ½ ponta (livre escolha), até 0.30
		1 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
		W	1 onda total à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático), pode ser com DA. Valor 0.10
		R	Máximo 1 risco: lançamento alto do aparelho, com 1 ou 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.1 ou 0.2 + critérios.
		DA	Máximo 2 elementos de DA (dificuldade de aparelho) sem lançamento ou recuperação.
			1 lançamento simples: com plié na preparação, pernas juntas em 6ª posição e releve para lançar o aparelho, com os braços e punhos esticados para cima. Recuperar com uma mão (se estiver com o nó) ou com um nó em cada mão (se a corda estiver aberta). Valor: 0.10.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

	Elementos Fundamentais do Aparelho	1 recuperação pelos nós (pequeno ou grande lançamento; pode ser o “lançamento simples”); 1 série de 3 saltitos por dentro da corda; 1 escapada.
--	---	--

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 elemento de lançamento simples	0.30
Menos de 1 elemento pré-acrobático (mãos livres)	0.30
Menos de 2 chaines em sequência (mãos livres)	0.30

Observações:

- Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, ondas e risco; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição e de acordo com o COP vigente.
- Dificuldades de mais de 0.30 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Caso seja realizada uma DA de lançamento ou recuperação, essa não será avaliada (sem penalidade).
- A recuperação do lançamento simples pode ser utilizada para o grupo fundamental recuperar pelos nós (sem travar a corda ao recuperar).
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- Execução:** segue o Código de Pontuação;
- Artístico:** são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de 0.3 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

CONJUNTO PRÉ-INFANTIL: MÃOS LIVRES			
5X	DB 3+1		Salto livre até 0.30
			Equilíbrio livre até 0.30
			Pivot na ½ ponta livre até 0.30



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

		1 DB livres	Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	W	1 onda total à livre escolha.	
		1 elementos pré-acrobáticos isolado à livre escolha. Valor: 0.10 pts. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente dos elementos utilizados nas colaborações.	
Colaborações Mínimo 4; Máximo 5	CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2. Valor: 0.2 cada	
	CR	Colaboração com rotação: com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 2. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação); Pode-se acrescentar o critério de passagem por dentro de uma ginasta: + 0.10	

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 2 CC	0.30
Menos de 2 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: dificuldades corporais e ondas;
- Nota DA: dificuldades de colaboração e elementos pré-acrobáticos isolados.
- Na CC e na CR: não são permitidos outros critérios além dos descritos (ex: não é permitida a realização de séries de pré-acrobáticos).
- 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 0.3 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.

CATEGORIA INFANTIL

Provas Individual:

- Mãos Livres
- Bola

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

- 5 Mãos Livres
Duração: 1:15" até 1:30"

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES			
	DB 3 + 1	 ou ou 	Salto Grand Jeté #23 Valor 0.30 ou Salto corsa #32 Valor 0.20
			Equilíbrio Arabesque #11; em releve ou pé no chão. Valor 0.20 ou 0.10 (pé no chão) ou Equilíbrio grand ecart com ajuda #9 com o pé no chão Valor 0.20
			Pivot Passet #3 – mínimo 1 rotação de 360º, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)
			1 DB livre Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.
	W	1 onda total à livre escolha.	
		2 elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0.10 pts cada. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos.	
		2 rotações seguidas em chainé. Valor: 0.20 pts.	
REQUERIMENTOS: BOLA			
	DB 3+1	 	Salto livre – até 0.30 pts.
			Equilíbrio livre – até 0.30 pts.
			Pivot livre – até 0.30 pts.
			1 DB livre Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	W	1 onda total à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático), pode ser com DA. Valor 0.10	
	R	Máximo 1 risco: lançamento alto do aparelho, com 1 ou 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.1 (1 rotação) + critérios ou 0.2 (com 2 rotações) + critérios.	
	DA	Máximo 4 elementos de DA (dificuldade de aparelho) à livre escolha.	
Elementos Fundamentais do Aparelho		1 grande rolamento em dois segmentos; 1 série de quicadas, 1 movimento em oito; 1 recuperação com uma mão (lançamento médio ou alto)	



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

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
Dificuldade livre de mais de 0.40	0.30
Menos de 2 elementos pré-acrobáticos (mãos livres)	0.30
Menos de 2 chaines seguidos (mãos livres)	0.30

Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, ondas e risco; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e presença de elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- **As DB (dificuldades corporais) obrigatórias e livres devem respeitar os valores máximos definidos na tabela de Dificuldade. Uma DB de valor maior que o permitido não será avaliada e terá uma penalidade na nota de DB de 0.30 pts para dificuldade obrigatória e 0.30 pts para dificuldade livre.**
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- **Execução:** segue o Código de Pontuação;
- **Artístico:** são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de 0.3 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

CONJUNTO INFANTIL: MÃOS LIVRES			
5X	DB 3 + 1		1 Salto livre – até 0.30
			1 Equilíbrio livre – até 0.30
			Pivot na ½ ponta livre – até 0.30
		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
	Colaborações Mínimo 4; Máximo 6		2 elementos pré-acrobáticos isolado à livre escolha. Valor: 0.10 pts. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente dos elementos utilizados nas colaborações.
		CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2; Valor: 0.2 cada
		CR	Colaboração com rotação: com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

			mínimo 2. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação); Pode-se acrescentar o critério de passagem por dentro de uma ginasta: + 0.10
--	--	--	---

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.30 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 2 CC	0.30
Menos de 2 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: dificuldades corporais e ondas;
- Nota DA: dificuldades de colaboração e elementos pré-acrobáticos isolados.
- Na CC e na CR: não são permitidos outros critérios além dos descritos (ex: não são válidas séries de pré-acrobáticos)
- Não são exigidos elementos fundamentais do aparelho (sem penalização)
- 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 0.3 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.

CATEGORIA JUVENIL

Provas Individuais:

- Bola
- Maças

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- 5 Arcos

Duração: 1:15" até 1:30"

REQUERIMENTOS: BOLA E MAÇAS

 DB 3+1		Salto – Até 0.50 pts.
		Equilíbrio - Até 0.50 pts.
		Pivot - Até 0.50 pts.
	1 DB livre	Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.50 pts;



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

	W	1 onda total à livre escolha. Valor: 0.10
	R	Máximo 2 riscos: lançamento alto do aparelho, 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.2 + critérios.
	DA	Máximo 5 elementos de DA (dificuldade de aparelho), de livre escolha.
	Elementos Fundamentais do Aparelho (Bola)	1 recuperação com uma mão (lançamento alto); 1 movimento em oito; 1 rolamento de dois segmentos.
	Elementos Fundamentais do Aparelho (Maças)	1 pequeno lançamento com as duas maças com 360° em cada; 1 molinete; 1 pequeno círculo com uma maça em cada mão.

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.50 pontos	0.30
Penalidades DA	
Cada elemento fundamental do aparelho ausente	0.30

Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, risco e ondas; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e presença de elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- Dificuldades de mais de 0.50 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- **Execução:** segue o Código de Pontuação;
- **Artístico:** são exigidos **2 passos de dança com 8 segundos cada** (penalidade de 0.3 por cada ausência ou não conformidade com as regras); Não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

CONJUNTO JUVENIL: 5 ARCOS		
5x	DB	1 Salto livre – até 0.50
	3 + 1	1 Equilíbrio livre – até 0.50
		1 Pivot livre (1/2 ponta) – até 0.50



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

		1 DB livre	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.50 pts.
	DE	Dificuldade de Troca (DE)	Mínimo 1 e Máximo 2 Trocas: lançar alto e/ou longo (6 metros) o próprio aparelho e receber o de uma companheira. Valor 0.20 + critérios opcionais, valor máximo 0.40 pts.
	R		Máximo 1 Risco livre
	Colaborações Mínimo 4; Máximo 6	CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2; Valor: 0.2 cada
		CR	Colaboração com rotação e passagem por obstáculo: lançamento alto ou longo (6 metros) e passagem (por dentro de ginastas/aparelhos) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 2. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação);

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Menos de 1 pivot em ½ ponta	0.30
Menos de 1 Troca	0.30
Dificuldade de mais de 0.50 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 2 CC	0.30
Menos de 2 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: dificuldades corporais e Risco.
 - Nota DA: dificuldades de colaboração.
 - Na CC e na CR: são permitidos outros critérios além dos descritos (de acordo com COP, mas não são permitas séries de pré-acrobáticos)
 - Não são exigidos elementos fundamentais do aparelho (sem penalização)
 - **Execução:** segue o Código de Pontuação;
- Artístico:** são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de 0.3 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

CATEGORIA ADULTO

Provas:

- Arco
- Fita

Duração: 0:50" até 1:05"

Trio:

- 3 Bolas
- Duração: 1:45" a 2:00"



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

REQUERIMENTOS: ARCO E FITA			
	DB 3 + 2	↑ Salto – Até 0.50 pts.	
		T Equilíbrio - Até 0.50 pts.	
		○ Pivot - Até 0.50 pts.	
	2 DB livres		Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.50 pts;
	W	1 onda total à livre escolha. Valor: 0.10	
	R	Máximo 2 riscos: lançamento alto do aparelho, 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.2 + critérios.	
	DA	Máximo 5 elementos de DA (dificuldade de aparelho), à livre escolha.	
	Elementos Fundamentais do Aparelho (Arco)	1 rotação no eixo; 1 rotação na mão ou outra parte do corpo; 1 rolamento de dois segmentos.	
	Elementos Fundamentais do Aparelho (Fita)	1 Boomerang; 1 escapada; 1 serpentina (4-5 desenhos); 1 espiral (4-5 desenhos).	

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.50 pontos	0.30
Penalidades DA	
Cada elemento fundamental do aparelho ausente	0.30

Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, risco e ondas; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e presença de elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- Dificuldades de mais de 0.50 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- **Execução:** segue o Código de Pontuação;
- **Artístico:** são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

TRIO ADULTO: 3 BOLAS				
3X	DB 3 + 2		1 Salto livre – até 0.50	
			1 Equilíbrio livre – até 0.50	
			1 Pivot livre (1/2 ponta) – até 0.50	
	DE	2 DB livre		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.50 pts.
		Dificuldade de Troca (DE)		Mínimo 1 e Máximo 3 Trocas: lançar alto ou longo (6 metros) o próprio aparelho e receber o de uma companheira. Valor 0.20 + critérios, valor máximo 0.50 pts.
	Colaborações Mínimo 6; Máximo 8	CC	Colaboração sem rotação: 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 3; Valor: 0.2 cada	
		CR	Colaboração com rotação e passagem por obstáculo: lançamento alto ou longo (6 metros) e passagem (por dentro de ginastas/aparelhos) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 3. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação);	

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Menos de 1 pivot em ½ ponta	0.30
Menos de 1 Trocas	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.50 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 2 CC	0.30
Menos de 2 CR	0.30

Observações:

- Nota DB: dificuldades corporais e risco;
- Nota DA: dificuldades de colaboração
- Na CC e na CR: são permitidos outros critérios além dos descritos (ver COP)
- Não são exigidos elementos fundamentais do aparelho (sem penalização)
- Execução:** segue o Código de Pontuação;

Artístico: são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de 0.5 por cada ausência ou não conformidade com as regras); Não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Versão 22/09/2025

9. Aparelhos

CATEGORIA	INDIVIDUAL	CONJUNTO/TRIO
PRÉ INFANTIL 10 e 11 anos		 5X
INFANTIL 12 e 13 anos		 5X
JUVENIL 14 a 15 anos		 5X
ADULTO A partir de 16 anos		 3X