



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

www.fpginastica.com.br

TROFÉU SÃO PAULO 2022 Ginástica Artística Masculina

REGULAMENTO TÉCNICO

Generalidades

Objetivos:

- Estimular a prática da Ginástica Artística em diferentes níveis e faixas etárias.
- Orientar os profissionais fornecendo diretrizes para o desenvolvimento e evolução técnica na preparação de ginastas iniciantes.

Os Ginastas serão divididos nas seguintes categorias:

Categoria	Idade	Nível
Mirim	6 a 8 anos	C e B
Pré-infantil	9 a 10 anos	C, B e A
Infantil	11 a 12 anos	C, B e A
Infanto-juvenil	13 a 14 anos	C, B e A
Juvenil	15 a 17 anos	C, B e A
Adulto	Acima de 18 anos	C, B e A

- O ginasta poderá participar na competição somente na sua faixa etária que é definida pelo ano de seu nascimento.
- Não existem restrições quanto à opção de nível na primeira participação desde que respeitando o nível da categoria.
- Em cada fase o ginasta poderá participar em apenas um nível.
- Está vetada a participação de ginastas que participam de Campeonatos Estaduais e Brasileiros.

Premiação:

Nível A	Nível B	Nível C
Somatória das 5 melhores notas finais, independente da categoria	Somatória das 5 melhores notas finais, Independente da categoria	Somatória das 5 melhores Notas finais, independente da categoria

Troféu massificação: A entidade com maior número de participantes C + B + A receberá o troféu massificação
Observação: Todos os ginastas receberão medalhas de participação.

Promoção: Será promovido automaticamente para o próximo nível o ginasta que fizer 90% da pontuação total.

Avaliação: Nota final: soma da nota da Banca D (valor Material) + Banca E (apresentação da série = 10.00 pontos ou apresentação do salto de 8.00 a 10.00 pontos).
Observação: os descontos de erros técnicos e posturais serão feitos de acordo com o código de pontuação.

1

Formatado: Fonte: (Padrão) Arial, 12 pt

Formatado: Espaçamento entre linhas: Múltiplos 1,08 lin.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

www.fpginastica.com.br

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS

Nível C	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	4 ou 5 gavetas, trampolim, sentido transversal

Nível B	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	4 ou 5 gavetas, Mini trampolim ou trampolim, sentido transversal
Barra- Fixa	2,00 m de altura (uso de plinto opcional)

Nível A	
Solo	Pista de 16 metros ou uma reta do solo oficial
Salto	Mesa de salto com 1,15 m de altura, trampolim ou mini tramp
Barra- Fixa	2,20 m de altura

Series obrigatórias

SOLO – NÍVEL C

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	0,75
2	Corrida mergulho ao rolamento e salto com meia volta aterrissagem	1,00
3	Rolamento para trás com pernas estendidas e afastadas	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 seg.)	0,50
5	Retornar a posição sentada, unir as pernas e elevação até a posição da vela (2 seg.), rolamento com as pernas afastadas em X	0,50
6	Parada de cabeça (três apoios) (2 seg.), rolamento grupado a frente	1,75
7	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,50
8	Sobre passo estrela lateral seguido de	1,50
9	Estrela lateral e salto com ¼ de volta unindo os pés (em direção do rodante).	1,50

SALTO - NÍVEL C (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1	Grupado ou afastado direto	10,00
2	Grupado ou afastado em 2 tempos	9,00

Dois saltos iguais ou diferentes, vale a nota do melhor.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

www.fpginastica.com.br

3

Formatado: Fonte: (Padrão) Arial, 12 pt

SOLO - NÍVEL B

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	0,75
2	Corrida sobre passo rodante e salto estendido, aterrissagem	1,00
3	Rolamento para trás com cotovelos estendidos, joelhos estendidos e pernas afastadas	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 segundos)	0,50
5	Retornar a posição sentada, união das pernas e elevação até a posição da vela (2 segundos), rolamento ao esquadro e elevação do quadril com as pernas afastadas X	1,00
6	Parada de cabeça (três apoios) (2 segundos), rolamento grupado a frente	1,50
7	Salto com uma pirueta completa e aterrissagem	0,75
8	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,50
9	Corrida sobre passo reversão com as pernas afastadas, salto unindo as pernas a posição fundamental.	2,00

SALTO - NÍVEL B (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1	Reversão (mini- tramp ou trampolim)	10,00
2	Grupado ou afastado direto	9,00

Dois saltos iguais ou diferentes, vale a nota do melhor

BARRA FIXA - NÍVEL B

Parte	Elemento	Valor
1	Subida em oitava no impulso	2,00
2	Lançamento atrás	1,00
3	Giro de quadril	3,00
4	Descer a frente (sublançamento) balanço para trás	1,50
5	Balanço para frente, Balanço para trás	1,50
6	Solta a barra atrás (com ombros na altura horizontal da barra) a Posição Fundamental	1,00



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

www.fpgginastica.com.br

4

Formatado: Fonte: (Padrão) Arial, 12 pt

SOLO - NÍVEL A

Parte	Elemento	Valor
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 seg.) e retomar a posição fundamental	1,00
2	Corrida sobre passo rodante, flic flac e salto estendido, aterrissagem	2,00
3	Rolamento para trás com cotovelos estendidos, joelhos estendidos e pernas afastadas	1,00
4	Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 seg.)	0,50
5	Esquadro (2 seg.) elevação do quadril, sem os pés tocarem o chão até apoio dos pés unidos no solo, levantar-se a posição fundamental	1,50
6	Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental	1,00
8	Salto com uma pirueta completa e aterrissagem	1,00
9	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto estendido a posição fundamental.	2,00

SALTO – NÍVEL A (opcional)

Opção	Descrição do Salto	Valor
1.	Reversão com o trampolim	10,00
2.	Reversão com mini- tramp	9,00
3.	Grupado direto	8,00

Dois saltos iguais ou diferentes, vale a nota do melhor.

BARRA FIXA – NÍVEL A

Parte	Elemento	Valor
1	Subida em oitava na força	2,00
2	Lançamento atrás (pés na altura horizontal da barra)	0,50
3	Giro de Quadril	1,00
4	Descer à frente (sublançamento) balanço para trás	1,00
5	Balanço para frente com ½ cambio a tomada mista	1,50
6	Balanço para frente na tomada mista	1,00
7	Balanço para trás com troca da mão para tomada dorsal	1,00
8	Balanço para frente, Balanço para trás	1,00
9	Soltar a barra atrás (com ombros na altura horizontal da barra) a posição fundamental.	1,00

Formatado: Fonte:

Formatado: Fonte:

Formatado: Fonte: