



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

## REGULAMENTO TÉCNICO

### COPA NÍVEL III

2023

Federação Paulista de Ginástica

#### 1. Generalidades

- A Copa São Paulo Nível III 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 São Paulo Nível III 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 convocação dos árbitros é de responsabilidade da Federação Paulista de Ginástica.
- A Copa São Paulo será dividida nas seguintes etapas:

#### Nível III

1ª etapa, Todas as categorias (individual)

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

#### 2. Participação

##### 2.1 Individual e Conjunto

- Ginastas que participaram do Troféu da Federação Paulista de 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.

##### 2.2 Não é permitida a participação de:

- Ginastas que já participaram de etapas anteriores das Copas no Níveis II ou níveis superiores;
- Ginastas do individual que ficaram até a 6ª colocação na Copa São Paulo Nível III no ano de 2022 em sua categoria. Essas ginastas devem competir na Copa São Paulo Nível II.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

## 2.3 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

- Pré-infantil: 9 e 10 anos (nascidas em 2014 e 2013)
- Infantil: 11 e 12 anos (nascidas em 2012 e 2011)
- Juvenil: 13 a 15 anos (nascidas em 2010 a 2008)
- Adulto: a partir de 16 anos (nascidas a partir de 2007)

## 4. Equipes

- As entidades poderão participar com duas equipes de 3 ginastas (equipe A e equipe B), 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 houver apenas uma equipe inscrita na categoria, não haverá premiação.

## 5. Premiação

- Individual Geral: somatório das 2 notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1º ao 6º lugar (medalhas), em cada etapa.
- Individual por aparelho: nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1º ao 6º lugar (medalhas).
- 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.
- Todas as categorias (individual e conjunto): não haverá premiação com menos de 3 participantes. Os participantes serão avaliados normalmente. 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.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

## 6. Inscrição

- A inscrição deve ser feita via sistema ([www.ginasticavirtual.com.br](http://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 São Paulo Nível III.

## 8. Regulamentos

- Segue o Regulamento Técnico específico da Copa São Paulo Nível III a seguir, aprovado pelo Comitê Técnico da Federação Paulista de Ginástica em 2022.

### Categoria Pré-infantil

Provas Individual:

- Mãos Livres
- Corda

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- Mãos Livres

Duração: 1:15" até 1:30"

### REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES

	DB 4 + 2		<b>Salto Tesoura</b> – com troca de pernas para frente e no nível horizontal; braços esticados ao lado ou em cima em quinta posição. Valor: 0.10
			<b>Equilíbrio Passet</b> – ficar 2 segundos, braços em primeira posição. Valor: 0.10
			<b>Pivot Passet</b> – mínimo 1 rotação de 360°, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)
			<b>Rotação em grand ecart</b> – Máximo 1 rotação completa de 360°. Valor 0.10



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

		<b>2 DB livres</b>	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	<b>W</b>	<b>2 ondas totais à livre escolha.</b>	
		<b>2 elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha.</b> Valor: 0.10 pts cada. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos.	
		<b>1 rotação em chainé.</b> Valor: 0.10 pts.	
<b>REQUERIMENTOS: CORDA</b>			
	<b>DB 4</b>		1 Salto (livre escolha), até 0.30
			1 Equilíbrio (livre escolha), até 0.30
			1 Pivot em ½ ponta (livre escolha), até 0.30
		<b>1 DB livre</b>	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	<b>W</b>	<b>2 ondas totais à livre escolha.</b> Com movimento do aparelho (não estático)	
	<b>R</b>	<b>Máximo 1 risco:</b> lançamento alto do aparelho, com 1 rotação em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.1 + critérios.	
	<b>DA</b>	<b>Máximo 3 elementos de DA (dificuldade de aparelho) sem lançamento.</b>	
		<b>1 lançamento simples:</b> com pliê 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)	
	<b>Elementos Fundamentais do Aparelho</b>	<b>1 recuperação pelos nós (pequeno ou grande lançamento); 1 série de 3 saltos por dentro da corda; 1 passagem por dentro com 2 segmentos; 1 escapada.</b>	

<b>Penalidades DB</b>	
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
<b>Penalidades DA</b>	
Menos de 1 elemento de lançamento simples	0.30
Menos de 2 elementos pré-acrobáticos (mãos livres)	0.30



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

Menos de 1 chaine (mãos livres)	0.30
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, 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.
- 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 0.5 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 4 + 2		<b>Salto Tesoura</b> – com troca de pernas para frente e no nível horizontal; braços esticados ao lado ou em cima em quinta posição. Valor: 0.10
			<b>Equilíbrio Passet</b> – ficar 2 segundos, braços em primeira posição. Valor: 0.10
			<b>Pivot Passet</b> – mínimo 1 rotação de 360°, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)
			<b>Rotação em grand ecart</b> – Máximo 1 rotação completa de 360°. Valor 0.10
		<b>2 DB livres</b>	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
<b>W</b>		<b>2 ondas totais à livre escolha.</b>	



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

		<b>1 elementos pré-acrobáticos isolado à livre escolha.</b> Valor: 0.10 pts. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente dos elementos utilizados nas colaborações.	
		<b>CC</b>	<b>Colaboração sem rotação:</b> 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2, máximo 3; Valor: 0.3 cada
		<b>CR</b>	<b>Colaboração com rotação e passagem por obstáculo:</b> (por baixo ou por cima) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 2, máximo 3. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação);
<b>Colaborações</b> <b>Mínimo 4;</b> <b>Máximo 6</b>			

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 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.
- 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 0.5 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:

- 5 Cordas



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

Duração: 1:15" até 1:30"

REQUERIMENTOS: MÃOS LIVRES				
	DB 3 + 2		<b>Salto Cabriole</b> – para frente; perna de base em plie, bater as pernas esticadas no ar e retornar a perna de base em plie, fechar as pernas juntas no releve. Valor: 0.10	
			<b>Equilíbrio 90°</b> – ficar 2 segundos; frente <b>ou</b> trás (arabasque) <b>ou</b> lateral (com ajuda); <b>em releve ou pé no chão</b> . Valor 0.20 ou 0.10 (pé no chão).	
			<b>Pivot Passet</b> – mínimo 1 rotação de 360°, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)	
	2 DB livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.	
	W		2 ondas totais à livre escolha.	
			3 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 em <i>chainé</i> , seguidos. Valor: 0.20 pts.		
REQUERIMENTOS: BOLA				
	DB 3+2		<b>Salto Cabriole</b> – para frente; perna de base em plie, bater as pernas esticadas no ar e retornar a perna de base em plie. Valor: 0.10	
			<b>Equilíbrio 90°</b> – ficar 2 segundos; frente <b>ou</b> trás (arabasque) <b>ou</b> lateral (com ajuda); <b>em releve ou pé no chão</b> . Valor 0.20 ou 0.10 (pé no chão).	
			<b>Pivot Passet</b> – mínimo 1 rotação de 360°, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)	
	2 DB livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.	
	W		2 ondas totais à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático)	
	R		<b>Máximo 1 risco:</b> lançamento alto do aparelho, com 1 ou 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.1	



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

		(1 rotação) + critérios ou 0.2 (com 2 rotações) + critérios.
	<b>DA</b>	<b>Máximo 4 elementos de DA (dificuldade de aparelho) sem lançamento.</b>
		<b>1 lançamento simples:</b> com pliê 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.
	<b>Elementos Fundamentais do Aparelho</b>	<b>1 recuperação com uma mão; 1 quicada; 1 movimento em oito; 1 rolamento de dois segmentos.</b>

<b>Penalidades DB</b>	
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 0.40 pontos	0.30
<b>Penalidades DA</b>	
Menos de 1 elemento de lançamento simples	0.30
Menos de 3 elementos pré-acrobáticos (mãos livres)	0.30
Menos de 2 chaines seguidos (mãos livres)	0.30
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, 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.
- Dificuldades de mais de 0.40 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 elemento fundamental (recuperação com uma mão).
- 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.

<b>CONJUNTO INFANTIL: 5 CORDAS</b>		
		<b>1 Salto livre – até 0.40</b>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

<b>5X</b> 	<b>DB</b> 3 + 1	T	<b>1 Equilíbrio livre</b> – até 0.40	
		o	<b>Pivot Passet</b> – mínimo 1 rotação de 360°, braços em primeira posição. Valor: 0.10 ou mais (a depender da quantidade de rotações realizadas)	
		<b>1 DB livre</b>		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.
	<b>DE</b>	<b>Dificuldade de Troca (DE)</b>		<b>Mínimo 1 e Máximo 2 Trocas:</b> lançar alto ou longo (6 metros) o próprio aparelho e receber o de uma companheira. Valor 0.20 + critérios, valor máximo 0.40 pts.
	<b>W</b>		<b>2 ondas totais à livre escolha.</b>	
			<b>1 elementos pré-acrobáticos isolado à livre escolha.</b> Valor: 0.10 pts. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente dos elementos utilizados nas colaborações.	
	<b>Colaborações</b> Mínimo 4; Máximo 6		<b>CC</b>	<b>Colaboração sem rotação:</b> 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2, máximo 3; Valor: 0.3 cada
<b>Colaborações</b> Mínimo 4; Máximo 6		<b>CR</b>	<b>Colaboração com rotação e passagem por obstáculo:</b> lançamento alto ou longo (6 metros) e passagem (por baixo ou por cima ou por dentro de ginastas/aparelhos) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 2, máximo 3. Valor: 0.2 (1 ginasta em rotação); 0.3 (2 ginastas em rotação); 0.4 (3 ginastas em rotação);	

<b>Penalidades DB</b>	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Menos de 1 Troca	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
<b>Penalidades DA</b>	
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.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

- 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 0.5 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:

- Arco
- Bola

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- 5 Cordas

Duração: 1:15" até 1:30"

REQUERIMENTOS: ARCO E BOLA				
 	DB 3+2		Salto – Até 0.40 pts.	
			Equilíbrio - Até 0.40 pts.	
			Pivot - Até 0.40 pts.	
		2 DB livres	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts; 1 dificuldade corporal combinada (opcional) de até 0.60 pts (valor máximo de um dos componentes, 0.40).	
	W	2 ondas totais à livre escolha.		
	R	<b>Mínimo 1 e máximo 2 risco:</b> lançamento alto do aparelho, 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.2 + critérios.		
DA	<b>Máximo 5 elementos de DA (dificuldade de aparelho),</b> de livre escolha.			



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

<b>Elementos Fundamentais do Aparelho (Bola)</b>	<b>1 recuperação com uma mão; 1 quicada; 1 movimento em oito; 1 rolamento de dois segmentos.</b>
<b>Elementos Fundamentais do Aparelho (Arco)</b>	<b>1 rolamento de dois segmentos; 1 rotação; 1 rotação em torno do eixo; 1 passagem por dentro com 2 segmentos.</b>

<b>Penalidades DB</b>	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
<b>Penalidades DA</b>	
Menos de 1 R	0.30
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 0.40 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.

<b>CONJUNTO JUVENIL: 5 CORDAS</b>			
<b>5X</b> 	<b>DB</b> <b>3 + 2</b>		<b>1 Salto livre – até 0.40</b>
			<b>1 Equilíbrio livre – até 0.40</b>
			<b>1 Pivot livre (1/2 ponta) – até 0.40</b>
			<b>2 DB livre</b>
	<b>DE</b>	<b>Dificuldade de Troca (DE)</b>	<b>Mínimo 2 e Máximo 3 Trocas:</b> lançar alto ou longo (6 metros) o próprio aparelho e receber o de uma companheira. Valor 0.20 + critérios, <b>valor máximo 0.50 pts.</b>



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

W		2 ondas totais à livre escolha.
Colaborações Mínimo 4; Máximo 6	CC	<b>Colaboração sem rotação:</b> 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 2, máximo 3; Valor: 0.3 cada
	CR	<b>Colaboração com rotação e passagem por obstáculo:</b> lançamento alto ou longo (6 metros) e passagem (por baixo ou por cima ou por dentro de ginastas/aparelhos) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 2, máximo 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 2 Trocas	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 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.
- 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.

## Categoria Adulto

Provas:

- Maças
- Fita

Duração: 0:50" até 1:05"

Conjunto:

- 5 Cordas

Duração: 1:15" até 1:30"

## REQUERIMENTOS: MAÇAS E FITA

			Salto – Até 0.40 pts.
--	--	---	-----------------------



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.com.br)

  	<b>DB</b>  <b>3 + 2</b>		<b>Equilíbrio - Até 0.40 pts.</b>
			<b>Pivot - Até 0.40 pts.</b>
		<b>2 DB livres</b>	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts;  1 dificuldade corporal combinada (opcional) de até 0.60 pts (valor máximo de um dos componentes, 0.40).
	<b>W</b>	<b>2 ondas totais à livre escolha.</b>	
	<b>R</b>	<b>Mínimo 1 e máximo 2 risco:</b> lançamento alto do aparelho, 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.2 + critérios.	
	<b>DA</b>	<b>Máximo 5 elementos de DA (dificuldade de aparelho),</b> de livre escolha.	
<b>Elementos Fundamentais do Aparelho (Maças)</b>	<b>1 Molinete; 1 pequeno lançamento das duas maças, com rotação de 360º em cada; 1 assimétrico; 1 pequeno círculo com as duas maças (1 em cada mão).</b>		
<b>Elementos Fundamentais do Aparelho (Fita)</b>	<b>1 Boomerang; 1 escapada; 1 serpentina (4-5 desenhos); 1 espiral (4-5 desenhos)</b>		

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 1 R	0.30
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.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

- Dificuldades de mais de 0.40 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.

CONJUNTO ADULTO: 5 ARCOS				
5X 	<b>DB</b> 3 + 2	^	<b>1 Salto livre</b> – até 0.40	
		T	<b>1 Equilíbrio livre</b> – até 0.40	
		o	<b>1 Pivot livre (1/2 ponta)</b> – até 0.40	
		<b>2 DB livre</b>	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.40 pts.	
	<b>DE</b>	<b>Dificuldade de Troca (DE)</b>	<b>Mínimo 2 e Máximo 3 Trocas:</b> lançar alto ou longo (6 metros) o próprio aparelho e receber o de uma companheira. Valor 0.20 + critérios, <b>valor máximo 0.50 pts.</b>	
	<b>W</b>	<b>2 ondas totais à livre escolha.</b>		
<b>Colaborações</b> Mínimo 6; Máximo 8	<b>CC</b>	<b>Colaboração sem rotação:</b> 3 elementos iguais em sucessão; mínimo 3, máximo 4; Valor: 0.3 cada		
	<b>CR</b>	<b>Colaboração com rotação e passagem por obstáculo:</b> lançamento alto ou longo (6 metros) e passagem (por baixo ou por cima ou por dentro de ginastas/aparelhos) com um elemento de rotação do corpo por uma ou mais ginastas. mínimo 3, máximo 4. 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 2 Trocas	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.40 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



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Av. Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 - Fax: 3675-4063

E-mail: [fpg@fpginastica.com.br](mailto:fpg@fpginastica.com.br)

## 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.
- 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.

## 9. Aparelhos

CATEGORIA	INDIVIDUAL		CONJUNTO
<b>PRÉ INFANTIL</b> 9 e 10 anos			5X 
<b>INFANTIL</b> 11 e 12 anos			5X 
<b>JUVENIL</b> 13 a 15 anos			5X 
<b>ADULTO</b> A partir de 16 anos			5X 