



# 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

	<b>DB</b> <b>4 + 2</b>		<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@fpgginastica.com.br](mailto:fpg@fpgginastica.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> Mínimo 4; Máximo 6			

<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 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	Mínimo 1 e máximo 2 risco: 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.			



# 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>

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.
- 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 JUVENIL: 5 CORDAS			
<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 