



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

## COPA ESTADO DE SÃO PAULO **2014** GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA REGULAMENTO GERAL

### **PARTICIPANTES:**

ABERTA A PARTIR DOS 07 (SETE) ANOS DE IDADE.

É aberta a participação na Copa São Paulo a qualquer entidade filiada ou não à federação ou de alguma forma ligada a esta.

### **GENERALIDADES**

### **PARTICIPANTES:**

É aberta a participação na COPA SÃO PAULO qualquer entidade filiada à federação ou de alguma forma ligada a esta.

Não poderão participar da COPA SÃO PAULO ginastas que participaram de Campeonatos Brasileiros nos dois anos anteriores ao ano vigente.

### **Exceção:**

- Ginastas da categoria **Pré-Infantil B** ficam liberadas para participar no **Nível Iniciante e Intermediário**.
- Ginastas das Categorias **Pré Infantil A** e **Infantil B** ficam liberadas para participar do **Nível Intermediário e Avançado**.
- Ginastas das Categorias **Infantil A** e **Juvenil B** ficam liberadas para participar do **Nível Avançado**.

<b>CATEGORIAS</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>	<b>OBSERVAÇÃO</b>
Mirim	07 e 08 anos	Completos no ano da competição
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	11 e 12 anos	Completos no ano da competição
Juvenil	13 a 15 anos	Completos no ano da competição
Adulta	16 anos e acima	Completos no ano da competição



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Provas	Medidas
Salto	Iniciante – 1,10m ou 1,20m
	Intermediário– 1,20m ou 1,25m
	Avançado - 1,25m
Paralelas Assimétricas	FIG
Trave de Equilíbrio	FIG
Solo	Pista ou Esteira de 12 a 14m

**Obs:** Caso a competição feminina e masculina ocorra simultaneamente e o local contar com um tablado oficial, este será dividido em 2, isto é ½ tablado para o feminino e ½ tablado para o masculino.

## Níveis:

- Iniciante
- Intermediário
- Avançado

TEMPO DA SÉRIE	Provas	Nível Iniciante	Nível Intermediário e Avançado
	Trave		Máx 1'10"
Solo		Máx 1'10"	Máx 1'30"

**MÚSICA** – É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

## PROGRAMAÇÃO:

a) CI – Participam todos os ginastas.

## COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

Número ilimitado de ginastas.

## PREMIAÇÃO

### Equipe:

- TROFÉU MASSIFICAÇÃO: Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar, de acordo com a regra para obtenção de pontos – Equipe.

### Individual Geral:

- Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 6º lugar em cada nível por categoria.

**OBS.:** Na categoria em que houver menos do que dez participantes, haverá premiação Individual Geral até o 3º colocado.

### Certificados:

- Para todas as Delegações.
- \* Todas as ginastas não premiadas receberão medalha de participação.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

## **Regra para obtenção de pontos - EQUIPE:**

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação individual geral de suas ginastas em cada Nível, independente da categoria, conforme a tabela abaixo:

<b>Classificação</b>	<b>Pontos</b>
1 <sup>o</sup>	15
2 <sup>o</sup>	12
3 <sup>o</sup>	09
4 <sup>o</sup>	07
5 <sup>o</sup>	06
6 <sup>o</sup>	05
7 <sup>o</sup>	04
8 <sup>o</sup>	03
9 <sup>o</sup>	02
10 <sup>o</sup>	01

- \* Serão computados somente os 10 melhores resultados de cada entidade.
- \* Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.

## **Qualificação Opcional de Nível:**

- \* É direito de o treinador optar pela passagem de nível, independente da pontuação.
- \* A ginasta que competiu em um nível superior não poderá retornar ao nível anterior.

## **ARBITRAGEM**

- A banca de arbitragem poderá ser representada por árbitros estaduais.
- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

## COPA ESTADO DE SÃO PAULO 2014 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### NÍVEL INICIANTE

SALTO	
Altura: 1.10m ou 1.20m	1.00 – Reversão para frente(Grupo 1) Nota D = 5.00 Nota E = 10.00
	2 saltos NF = melhor salto

Deduções Específicas do Aparelho				
	0.10	0.30	0.50	0.80 1.00
Primeiro voo				
➤ Técnica pobre				
• Ângulo no quadril	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X	X	
• Pernas e joelhos afastados	X	X		
Repulsão				
➤ Técnica pobre				
• Apoio alternado das mãos	X	X	X	
• Braços flexionados	X	X	X	
• Ângulo nos ombros	X	X	X	
• Não passar pela vertical	X	X	X	
Segundo voo				
• Altura	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X	X	
• Pernas e joelhos afastados	X	X		
Distância				
• Distância insuficiente	X	X	X	X
• Desvio da direção reta	X	X		



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>		
<p><b>Série Obrigatória</b></p> <p><b>Nota D Máx 5.00p.</b></p> <p><b>Nota E Máx 10.00p.</b></p>	1) Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	+1.00 +0.50
	2) Impulso para trás acima da horizontal Impulso para trás na horizontal	+ 0.50 +0.10
	3) Giro de quadril para trás ( 2.105)	+0.50
	4) Subida grupada ao apoio dos pés	+0.50
	5) Kipe ao apoio facial BS (1.104) Ou Oitavão	+1.00 +0.50
	6) Impulso para trás acima da horizontal Impulso para trás na horizontal	+ 0.50 + 0,10
	7) Saída Sublançamento para frente com apoio dos pés - pernas unidas ou - em afastamento lateral	+1.00 +0.50

## Painel D

- 0.50 por elementos adicionais
- 1.00 por omissão de elementos - elemento faltante (quando não há tentativa de execução) - Dedução Neutra da Nota Final.

# 2/6 – Impulso para trás acima da horizontal + 0.50 Painel D

Sem dedução por amplitude

Impulso para trás na horizontal +0.10 Painel D

Painel E – deduzir 0.10 por amplitude

- Abaixo da Horizontal

Painel D - Não atribuir o valor do elemento

Painel E - dedução de 0.30/0.50 por amplitude

# 3 – Giro de quadril para trás

Sem dedução por impulso para trás

#4 - Subida grupada ao apoio dos pés

Sem dedução por impulso para trás

# 7 Saída

Sem dedução por impulso para trás



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1) Esquadro, pernas em afastamento lateral	+0.50
	2) Parada de mãos no sentido longitudinal(4.104)	+0.50
	3) Reversão lateral/Estrela(5.102)	+0.50
	4) Giro de 180º sobre 1 dos pés	+0.50
	5) Equilíbrio sobre 1 pé a 180º(4.102)	+0.50
	6) Salto com impulso em 1 dos pés(leap/hop)	+0.50
	7) Salto com impulso nos 2 pés (jump)	+0.50
	8) Uma combinação de movimentos com passagem coreográfica próximo à trave tocando o torso, coxa e ou cabeça(mínimo 2 partes do corpo em contato com a trave)	+0.50
	9) Saída - Reversão para frente ou rodante - Mortal para frente Grupado(6.102)	+0.50 +1.00

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

OBS: Painel D deduzir 1.00 p. por elemento faltante - Dedução Neutra da NF

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.

# 1 pode ser realizado como entrada em qualquer sentido da trave ou dentro da série.

# 2 –Parada de mãos no sentido longitudinal: será considerado cumprido o elemento obrigatório (4.104) se chegar na vertical.

- De 30º a 10º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- De 45º a 31º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo de 44º – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 0.80 por amplitude

Painel E – além da dedução por amplitude, aplicar todos os descontos por falhas de execução

# 5 - Equilíbrio sobre um pé a 180º (4.102)

- Será considerado cumprido o elemento se a perna de trás estiver acima da horizontal, com as dedução pelo Painel E das exigências técnicas do artigo 7 do CP – 7.2.3

- Até 160º - Atribuir o valor do elemento e - 0.10 por amplitude
- De 135º a 159º - Atribuir o valor do elemento e - 0.30 por amplitude
- Da horizontal a 134º - Atribuir o valor do elemento e - 0.50 por amplitude
- Abaixo da horizontal – Não atribuir o valor do elemento



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

# 6 e # 7 – Saltos: grupado, galope e tesoura que não constam no Código de Pontuação (CP) podem ser utilizados para cumprir os Elementos Obrigatórios, mas devem cumprir com as exigências técnicas de salto, apresentando altura e definição das posições.

- Elementos que exigem a manutenção de 2”:  
Painel E – por falha na manutenção – 0,30p.

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo:			
✓ Confiança	X		
✓ Estilo pessoal	X		
Ritmo e tempo			
✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)	X		
✓ Apresentação do exercício completo como um a série de movimentos desconectados	X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b>			
– Falta de criatividade nos movimentos e transições	X		
– Falta de combinação de movimentos no sentido lateral da trave (com deslocamento)	X		
– Uso insuficiente de todo o aparelho:	X		
✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave	X	X	
✓ Falta de uma combinação de movimentos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) encostando na trave.	X	X	
- Uso unilateral dos elementos	X		
✓ Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
- Pausa (+1”) e ou preparação excessiva antes dos elementos.	Xcd		
Postura pobre durante a série:			
- Postura do corpo, posição da cabeça	X		
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X		
- Amplitude (Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X		X
Agarrar-se na trave para evitar queda	X	X	X
Movimentos adicionais para manter o equilíbrio			X
Falta de tentativa de saída			X



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>SOLO</b>		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1)- Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) salto estendido - Rodante(3.106), flic flac (3.107) salto estendido	+1.00 +0.50
	2) Reversão para frente com chegada alternada dos pés, (3.105), Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, (3.105)	+0.50
	3) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	4) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	5) Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés	+0.50
	6) Passagem de dança - 2 saltos leaps(1.101) com grande afastamento ântero - posterior das pernas(180º -com impulso em 1 dos pés	+0.50
	7) Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés(jump) (1.107)	+0.50
	8) Reversão Lenta para tras(4.110)	+0.50
	9) Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco,coxa ou cabeça)	+0.50

OBS: Painel D deduzir 1.00 p. por elemento faltante – Dedução Neutra da NF

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

**Música** – Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

#2 – Reversão para frente com chegada alternada dos pés, reversão para frente com chegada simultânea dos pés  
Pausa entre os elementos -0.10/0.30  
Corrida entre os elementos – 0.50

#5 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés  
Giro incompleto (até ¼) – Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro  
Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta  
De giro,mas sem dedução por omissão.

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps (1.101) - verificar no CP.  
Se não cumprir com o salto obrigatório do item #6, não atribuir o valor do elemento, mas sem dedução por omissão.





## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painei E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Expressividade</li> <li>✓ Confiança</li> <li>✓ Estilo pessoal</li> </ul> - Falta de habilidade em atuar como um papel ou personagem durante a apresentação - Apresentação da série como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X X X X X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b> - Falta de variedade e/ou criatividade nos movimentos e transições - Utilização insuficiente da área do solo <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uso de linhas retas, curvas e mudanças de direção</li> <li>✓ Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)</li> </ul>	X  X X	   X	

<b>Música e Musicalidade</b>			
Falhas	0.10	0.30	0.50
✓ Edição da música (ex: sem início, final ou acentos) – música sem estrutura	X		
<b>Musicalidade</b> - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Falta de habilidade em seguir as batidas musicais, ritmo e compasso</li> <li>✓ Fundo musical (o exercício/série está conectada com a música apenas no início e no final do exercício/série)</li> </ul>	 X	 X	  X
- Falta de sincronia entre os movimentos e a batida musical no final da série	X		



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>Deduções Específicas do Aparelho- Painei E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Distribuição dos elementos			
- O exercício/série inicia imediatamente com a 1ª linha acrobática	X		
- Subseqüente linha acrobática (ida e volta na mesma diagonal) – deve ser realizada uma coreografia rica entre as linhas	X		
Preparação para as linhas acrobáticas			
- Mais de uma posição estacionária (6ª posição do ballet) antes da acrobacia	Xcd		
- Ajuste nos cantos utilizando passo/s ou corrida simples sem movimentação dos braços ou ampla movimentação do corpo	Xcd		
	Xcd		
- Pausa (+ 1" ) excessiva na preparação para os elementos	Xcd		
- Excessivo movimento dos braços antes dos elementos de dança.	xcd		
Postura pobre durante a série:			
- Postura do corpo, posição da cabeça e olhar	X		
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X		
- Amplitude (Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X		
- Falta de intenção de saída			X



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

## COPA ESTADO DE SÃO PAULO 2014 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### NÍVEL INTERMEDIÁRIO

#### SALTO

<b>SALTO</b> <b>Altura:</b> <b>1.20m</b> <b>ou</b> <b>1.25m</b>	1) 1º salto = 1.00/1.20 CP Nota D = 5,00p.	2 saltos diferentes NF = média dos 2 saltos  Nota E = 10.00
	2) 2º salto = Livre Nota D = Código de Pontuação	

<b>Deduções Específicas do Aparelho</b>				
	0.10	0.30	0.50	1.00
Primeiro voo				
➤ Por falta de giro no EL para o salto 1.20(180º)	X 45º	X 90º		
➤ Técnica pobre	X	X	X	X
• Ângulo no quadril	Até 30º	Até 45º	Até 90º	>90º
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X	X	
• Pernas e joelhos afastados	X	X		
Repulsão				
• Apoio alternado das mãos	X	X		
• Braços flexionados	X	X	X	
• Ângulo nos ombros	X	X	X	
• Não passar pela vertical	X	X	X	
Segundo voo				
• Altura	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X	X	
• Pernas e joelhos afastados	X	X		
Distância				
• Distância insuficiente	X	X	X	X
Geral				
• Desvio da direção reta	X			
• Corrida adicional(3ª corrida)				X



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>		
<p><b>Série Obrigatória</b></p> <p><b>Nota D Máx 5.00p.</b></p> <p><b>+ Bonificação</b></p> <p><b>Nota E Máx 10.00p.</b></p>	1) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	2) Impulso para trás acima de 30º Bonificação: 2.201 – Impulso à parada de mãos com pernas unidas +0.20 2.101 – Impulso à parada de mãos com pernas afastadas +0.10	+ 0.50
	3) Giro Facial Livre para trás acima de 45º Bonificação: dentro dos 10º +0.20 De 11º a 30º +0.10	+0.50
	4) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	5) Subida grupada ou giro de sola grupado ou carpado(5.108)	+0.50
	6) Kipe ao apoio facial BS (1.104)	+0.50
	7) Impulso para trás acima de 30º Bonificação: 2.201 – impulso à parada de mãos com pernas unidas +0.20 2.101 – impulso à parada de mãos com pernas afastadas +0.10	+ 0.50
	8) Giro Gigante para trás (3.201) Oitavão	+0.50 +0.10
	9) Saída - Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou afastadas +0.10 - Mortal para trás grupado ou carpado (6.104) +0.50 - Mortal para trás estendido (6.104) +1.00	

## Painel D

- 0.50 por elementos adicionais
- 1.00 por omissão de elementos (quando não há tentativa de execução) – elemento faltante - Dedução Neutra da Nota Final.

## Graus de finalização dos elementos:

### # 2/7 – Impulso para trás acima de 30º

- De 31º até 45º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- De 44º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo da Horizontal – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 1.00 por omissão



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Bonificação: +0.20 Impulso a parada de mãos com pernas unidas dentro dos 10º com boa técnica

+0.10 Impulso a parada de mãos com pernas afastadas dentro dos 10º com boa técnica

Se realizado com os joelhos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação

# 3 – Giro facial livre para trás acima de 45º

- De 44º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- Abaixo da Horizontal – Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Giro de quadril – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 1.00 por omissão

Bonificação:

+0.10 Giro livre de 11º a 30º a com boa técnica

+0.20 Giro livre à parada de mãos dentro dos 10º com boa técnica

Se realizado com os joelhos/cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação

Adicional às deduções por angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.

#3 e # 8 – caso a ginasta sofra a queda antes de completar o giro – Painel D não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão. Aplicar todos as deduções de execução.

# 9 - Saída

- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1) Parada de mãos no sentido longitudinal com pernas unidas ou em grande afastamento lateral das pernas(180º )	+0.50
	2) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) <b>OU</b> - Reversão lenta para frente/Ponte para frente(4.109) Obs: mostrar os 180º de abertura antero posterior das pernas na passagem pela parada de mãos	+0.50
	3) Reversão Lateral – estrela/roda(4.108)	+0.50
	4) Flic flac com finalização livre(5.203 ou 5.205)	+0.50
	5) 1 Salto de dança(leap)com grande afastamento ântero-posterior das pernas(180º) impulso em 1 dos pés (2.101)	+0.50
	6) Giro de 360º sobre 1 dos pés( 3.101)	+0.50
	7) Passagem coreográfica em toda a extensão da trave( de uma ponta a outra) demonstrando fluidez(sem pausa), incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção(alto/baixo e na posição lateral), utilizando movimentação do tronco.	+0.50
	8) Ligação de 2 saltos da dança diferentes(jump, leap ou hop), 1 deles com afastamento antero posterior das pernas(180º ) ou lateral	+0.50
	9) Passagem com combinação de movimentos coreográficos próximo à trave tocando o torso, coxa e ou cabeça e um equilíbrio facial 180º	+0.50
	10) Saída: Mortal para frente grupado ou carpado Mortal para frente estendido ou saída vinda de um elemento acrobático mínimo A	+0.30  +0.50

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

OBS: Painel D deduzir 1.00 p. por elemento faltante –Dedução Neutra da Nota Final

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.
- Será atribuído o valor do elemento obrigatório caso a ginasta utilize qualquer dos itens para as ligações acrobáticas/saída ou de dança.
- Para a saída será permitida a repetição do elemento obrigatório.



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

# 1 –Parada de mãos no sentido longitudinal: será considerado cumprido o elemento obrigatório (4.104) se chegar na vertical.

- De 30° a 10° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- De 45° a 31° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo de 44° – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 0.80 por amplitude

• Elementos que exigem a manutenção de 2”:

Painel E – por falha na manutenção – 0,30p.

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

#6 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro

# 7 – na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6

Deve apresentar fluência, utilizando toda a extensão da trave, incluindo movimentos na ½ ponta, mudança de direção entre baixo/alto e lateral com movimentação do tronco.

# 8 ligação de 2 saltos de dança diferentes, 1 deles com afastamento antero posterior ou lateral das pernas

Pausa- não atribuir o valor da ligação, sem dedução por omissão.

– 0.10/0.30( ritmo) Painel E

Sem tentativa de ligação – 1.00 por omissão



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: ✓ Confiança ✓ Estilo pessoal Ritmo e tempo ✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD) ✓ Apresentação do exercício completo como um a série de movimentos desconectados	X X  X X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b> – Falta de criatividade nos movimentos e transições – Falta de combinação de movimentos no sentido lateral da trave (com deslocamento) – Uso insuficiente de todo o aparelho: ✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave ✓ Falta de uma combinação de movimentos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) encostando na trave. - Uso unilateral dos elementos ✓ Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X X  X  X X	    X	

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
- Pausa(+1”) e ou preparação excessiva antes dos elementos.	Xcd		
Postura pobre durante a série: - Postura do corpo, posição da cabeça - Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro - Amplitude(Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X X X		
Agarrar-se na trave para evitar queda			X
Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
Falta de tentativa de saída			X





## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

SOLO		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D</b> <b>Máx 5.00p.</b> <b>+</b> <b>VL</b>  <b>Nota E</b> <b>Máx 10.00p.</b>	1) Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupado-estendido(5.101) ou estendido(5.101). * se carpar considerar o elemento e dedução - 0.50p(Painel E). Rodante(3.106). flic flac (3.107), mortal grupado	+1.00  +0.50
	2) Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac sem mãos(5.104), flic flac(3.107) e salto estendido	+1.00
	3) Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, flic para frente(3.105)	+0.50
	4) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	5) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	6) Passagem de dança - 2 saltos iguais ou diferentes com grande afastamento ântero - posterior das pernas(180º -com impulso em 1 dos pés (leaps/hops)	+0.50
	7) Ligação de dança- 2 saltos(jumps)com impulsão simultânea dos pés, 1 deles em grande afastamento lateral das pernas com ou sem giro	+0.50
	8) Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés	+0.50
<b>VL – Valor de Ligação</b>	Reversão para frente (3.105)+ Flic para frente (3.105)+ mortal para frente grupado(4.101)	+0.20

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

Dedução Específica – Painel D

- 1.00 p. por omissão de elemento/sequencia – Dedução Neutra da NF.

#1 – Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás estendido

\* se carpar atribuir o valor do elemento e dedução -0.50p(Painel E).

#2– Rodante, flic, flic sem mãos,flic e salto

Se a ginasta realizar a sequencia incompleta, não atribuir o valor da sequencia obrigatória, sem dedução por omissão -0.50 pela falta do 2º flic

#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e flic para frente

Pausa entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão

Painel E - 0.10/0.30 pela pausa

Corrida entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Painel E - 0.50 pela falta de ligação  
 Flic para frente sem fase de voo  
 Painel E -0.10/0.30/0.50

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps/hops com afastamento antero posterior ou lateral das pernas

#7 A ligação de 2 saltos com afastamento lateral das pernas (1.107) deve ser realizado isoladamente, sem conexão com outro elemento

#8 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés  
 Giro incompleto (até ¼) – Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro  
 Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro,mas sem dedução por omissão.

- Elementos adicionais não serão considerados, mas haverá dedução caso apresentem falhas técnicas.
- Não haverá dedução específica de falta de giro sobre um pé por estar entre os elementos obrigatórios.

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo:			
✓ Expressividade	X		
✓ Confiança	X		
✓ Estilo pessoal	X		
- Falta de habilidade em atuar como um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação da série como uma sequencia de elementos e movimentos desconectados	X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b>			
- Falta de variedade e/ou criatividade nos movimentos e transições	X		
- Utilização insuficiente da área do solo			
✓ Uso de linhas retas, curvas e mudanças de direção	X		
✓ Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco,coxa ou cabeça)	X	X	



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>Música e Musicalidade</b>			
Falhas	0.10	0.30	0.50
✓ Edição da música (ex:sem início,final ou acentos) – música sem estrutura	X		
<b>Musicalidade</b> - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. ✓ Falta de habilidade em seguir as batidas musicais, ritmo e compasso ✓ Fundo musical (o exercício/série está conectada com a música apenas no início e no final do exercício/série)	X	X	X
- Falta de sincronia entre os movimentos e a batida musical no final da série	X		

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Distribuição dos elementos			
- O exercício/série inicia imediatamente com a 1ª linha acrobática	X		
- Subseqüente linha acrobática (ida e volta na mesma diagonal) – deve ser realizada uma coreografia rica entre as linhas	X		
Preparação para as linhas acrobáticas			
- Mais de uma posição estacionária (6ª posição do ballet) antes da acrobacia	Xcd		
- Ajuste nos cantos utilizando passo/s ou corrida simples sem movimentação dos braços ou ampla movimentação do corpo	Xcd		
- Pausa (+ 1" ) excessiva na preparação para os elementos	Xcd		
- Excessivo movimento dos braços antes dos elementos de dança.	xcd		
Postura pobre durante a série:			
- Postura do corpo, posição da cabeça e olhar	X		
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X		
- Amplitude(Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X		
- Falta de intenção de saída			X



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

## COPA ESTADO DE SÃO PAULO 2014 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### NÍVEL AVANÇADO

- ➔ A avaliação será baseada nos seguintes fatores:
- Valor de dificuldade (VD):  
Serão considerados os 06 VD de maior dificuldade, incluindo a saída na PA.  
Serão considerados os 08 VD de maior dificuldade, incluindo a saída na TRA e SO.  
Na trave e solo:
    - Máximo de 5 acrobáticos
    - Mínimo de 3 dança
- O Painel D sempre reconhecerá o VD do elemento, exceto quando não reúne os requisitos técnicos próprios do elemento.

#### **NOTA D (Painel D)**

##### ❖ **Valor de Dificuldade(VD):**

- Elementos A = 0,10
- Elementos B = 0,20
- Elementos C = 0,30
- Elementos D ou + = 0,40

##### ❖ **Requisitos de Composição (RC) – Máx. 2,50p = 5 x 0,50p**

Os RC estão descritos nos aparelhos.

Na série livre, um elemento pode cobrir mais de um RC, no entanto um elemento não pode ser repetido para cobrir outro RC.

##### ❖ **Valor de ligação (VL)**

- Especificado nos diferentes aparelhos(PA/TRA/SO).

#### **NOTA E (Painel E)**

##### **Execução**

10.00 P. – somatória das deduções de execução segundo o Código de Pontuação

TRA/SO – mais as Deduções de Apresentação Artística

#### **NOTA FINAL**

Nota D + Nota E – deduções neutras



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

## SALTO

<b>Altura: 1.25m</b>	2 Saltos iguais ou diferentes	NF = Melhor Salto
	NOTA D = CP	Nota E = 10.00

## BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

<b>VD – Valor de Dificuldade</b>	<b>5 elementos de maior dificuldade + saída (6 elementos)</b>	
<b>RC – Requisitos de Composição</b>  <b>5x 0.50 cd = 2.50</b>	1) Um giro circular próximo a barra do Grupo 2 com ou sem giro no EL, mínimo B (Oitavas)	+0.50
	2) a- Giro Gigante para trás com ou sem giro no EL, mínimo B e/ou b-giro gigante para frente do Grupo 3 com ou sem giro no EL, mínimo B	2a ou 2b +0.30 2a+2b= + 0.50
	3) a) Um elemento do Grupo 4 <b>ou</b> Grupo 5 <b>OU</b> b) Um elemento de voo do BI – BS ou BS - BI	a ou b +0.30 a+b= +0.50
	4) Um elemento sem voo e com giro de 180° no EL, com passagem pela parada de mãos( não será considerado entrada e/ou saída) <b>ou</b> Um elemento com giro de 360°, com passagem pela parada de mãos(não será considerado entrada e/ou saída)	+0.30  +0.50
	5) Saída: - Sem saída - Mortal para frente ou trás, mínimo A(6.104/6.108) - Mortal para frente ou trás, mínimo B(exceto 6.204 com ½ giro)	0.00  +0.10  +0.50

OBS: Painel D deduzir 1.00 p. por elemento faltante – Dedução Neutra

Para a avaliação dos elementos utilizar as Diretrizes Técnicas da Seção 9 do Código de Pontuação:

- 9.4.1 - Impulso à parada de mãos
- 9.4.3 - Elementos circulares sem giros
- 9.4.4 - Elementos com giros no EL



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

## TRAVE DE EQUILÍBRIO

VD – Valor de Dificuldade	5 elementos de maior dificuldade + saída Máximo 4 acrobáticos e mínimo 2 dança	
	1) - Ligação acrobática: 2 elementos de voo (iguais ou diferentes, com ou sem apoio das mãos) - Flic flac, finalização com pernas unidas ou afastadas	+0.50  +0.10
	2) Giro da Tabela de Elementos do Grupo 3	+0.50
	3) Salto de dança (leap/hop) com grande amplitude em afastamento ântero-posterior das pernas de 180° (espacate/split)	+0.50
	4) Um elemento acrobático para frente ou lado, com ou sem o apoio das mãos, <b>exceto</b> estrela e rodante	+0.50
	5) Saída - Mortal para frente ou trás com ou sem giro no EL, <b>exceto</b> mortal para frente grupado ou carpado	+0.50
<b>Deduções Específicas do Aparelho</b>	Falta de uma ligação de dança de pelo menos 2 saltos diferentes, 1 deles ( jump, leap ou hop) com afastamento ântero-posterior das pernas de 180° (espacate/split)	-0.50
	Falta de uma passagem com combinação de movimentos coreográficos próximo com parte do torso em contato com a trave (min 2 movimentos)	0.30
	Falta de uma combinação de movimentos coreográficos no sentido lateral da trave tronco/braços e pernas	0,30

OBS: Painel D deduzir 1.00 p. por elemento faltante – Dedução Neutra da Nota Final



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confiança</li> <li>✓ Estilo pessoal</li> </ul> Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)</li> <li>✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados</li> </ul>	X X  X X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b> – Falta de criatividade nos movimentos e transições – Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave (com deslocamento) – Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave</li> <li>✓ Falta de uma combinação de movimentos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) encostando na trave.</li> </ul> - Uso unilateral dos elementos <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício</li> </ul>	X X  X  X  X	    X	

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
- Pausa(+1”) e ou preparação excessiva antes dos elementos.	Xcd		
Postura pobre durante a série: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura do corpo, posição da cabeça</li> <li>- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro</li> <li>- Amplitude(Máximo de alongamento nos movimentos corporais)</li> </ul> Agarrar-se na trave para evitar queda Movimentos adicionais para manter o equilíbrio Falta de tentativa de saída	X X X  X X X		    X X X



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

## SOLO

<b>VD – Valor de Dificuldade</b>	<b>6 elementos de maior dificuldade + saída Máximo 4 acrobáticos e mínimo 2 dança</b>	
<b>RC – Requisitos de Composição</b>  <b>5x 0.50cd = 2.50</b>	1) Uma passagem de dança com no mínimo 2 saltos diferentes(leaps/hops), 1 deles com grande afastamento ântero-posterior das pernas de 180º (espacate/split) ou afastamento lateral	+0.50
	2) Uma linha acrobática com mortal para trás com giro de no mínimo 180º no EL	+0.50
	3) Uma linha acrobática com 2 mortais diferentes	+0.50
	4) Uma linha acrobática com mortal para frente	+0.50
	5) Saída: Última linha acrobática - Sem saída - Saída A - Saída B ou +	0.00 +0.30 +0.50
<b>VL – Valor de Ligação</b>	Item 3 Acro Direto de 2 mortais C+A C+B C+C	+ 0.10 + 0.20 +0.30
	Indireto e direto 3 mortais: A+A+C A+A+D	+0.20 +0.30
	Sequência mista Mortal B+ salto(jump)A(ou+)	+0.10
	Mortal C + salto(jump)A(ou+)	+0.20

Número máximo de linhas acrobáticas com mortal= 3

OBS: Paineis D deduzir 1.00 p. por elemento faltante – Dedução Neutra da Nota Final





# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painele</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Expressividade</li> <li>✓ Confiança</li> <li>✓ Estilo pessoal</li> </ul> - Falta de habilidade em atuar como um papel ou personagem durante a apresentação - Apresentação da série como uma sequencia de elementos e movimentos desconectados	X X X X X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b> - Falta de variedade e/ou criatividade nos movimentos e transições - Utilização insuficiente da área do solo <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uso de linhas retas, curvas e mudanças de direção</li> <li>✓ Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco,coxa ou cabeça)</li> </ul>	X  X X	   X	

<b>Música e Musicalidade</b>			
Falhas	0.10	0.30	0.50
✓ Edição da música (ex:sem início,final ou acentos) – música sem estrutura	X		
<b>Musicalidade</b> - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Falta de habilidade em seguir as batidas musicais, ritmo e compasso</li> <li>✓ Fundo musical (o exercício/série está conectada com a música apenas no início e no final do exercício/série)</li> </ul>	X  X	X   X	
- Falta de sincronia entre os movimentos e a batida musical no final da série	X		



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Distribuição dos elementos			
- O exercício/série inicia imediatamente com a 1ª linha acrobática	X		
- Subseqüente linha acrobática (ida e volta na mesma diagonal) – deve ser realizada uma coreografia rica entre as linhas	X		
Preparação para as linhas acrobáticas			
- Mais de uma posição estacionária (6ª posição do ballet) antes da acrobacia	Xcd		
- Ajuste nos cantos utilizando passo/s ou corrida simples sem movimentação dos braços ou ampla movimentação do corpo	Xcd		
	Xcd		
- Pausa (+ 1" ) excessiva na preparação para os elementos	Xcd		
- Excessivo movimento dos braços antes dos elementos de dança.	xcd		
Postura pobre durante a série:			
- Postura do corpo, posição da cabeça e olhar	X		
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X		
- Amplitude(Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X		
- Falta de intenção de saída			X
Falta de um Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés do Grupo 2		X	

OBS: Painel D - deduzir 1.00 ponto por elemento faltante da Nota Final – Dedução Neutra.



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA