

## **Portaria G-CEL 21/23 de 01/03/2023**

### **Dispõe sobre a participação na 11ª Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo.**

#### **I - DOS OBJETIVOS**

**Artigo 1º** - A 11ª Copa Estadual de Ginástica Artística do Estado de São Paulo tem como objetivo buscar os melhores atletas e/ou equipes em cada uma das Regiões Esportivas, visando a participação na Copa Estadual de Ginástica Artística, e contribuir para o aprimoramento técnico da modalidade em disputa, divulgar, aprimorar e difundir a modalidade de Ginástica Artística no Estado de São Paulo.

#### **II - DAS CATEGORIAS**

**Artigo 2º** - Será disputada nas seguintes categorias, com idades completas ou a completar no ano da realização do evento, para ambos os sexos

- **Categoria A:** Para nascidos entre 2013 e 2007 (10 a 16 anos)
- **Categoria B:** Para nascidos entre 2014 e 2010 (09 a 13 anos)
- **Categoria C:** Para nascidos entre 2015 e 2013 (08 a 10 anos).

#### **III - PERÍODO DE REALIZAÇÃO**

**Artigo 3º** - A Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo será realizada organizada pela Secretaria de Esporte, **anualmente, em parceria** com o município sede.

#### **IV - CONGRESSO**

**Artigo 4º** - O Congresso Técnico da Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo será realizado 30 minutos antes do início da competição de cada categoria e sexo.

#### **V - DA PARTICIPAÇÃO**

**Artigo 5º** - Poderão participar da Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo, ginastas de qualquer entidade legalmente constituída (Clubes, escolas, prefeituras, academias, centros esportivos e culturais, autarquias, condomínios e etc.) que desenvolvam atividades relacionadas à Ginástica Artística no Estado de São Paulo.

**Artigo 6º** - Cada entidade poderá inscrever uma única equipe por categoria e sexo, constituída de até 05 (cinco) ginastas, podendo participar até 04 (quatro) ginastas por aparelho. **Para efeito de classificação por equipes será considerada a pontuação de até 03 (três) melhores ginastas por aparelho.**

**Parágrafo Primeiro** – O ginasta poderá participar em uma única categoria, respeitando a sua faixa etária.

**Parágrafo Segundo** - Todos os ginastas e técnicos participantes deverão apresentar em cada banca de arbitragem o RG original, ou **o digital do Aplicativo oficial.**

**Artigo 7º** – Os órgãos promotores não se responsabilizarão por acidentes ocorridos com atletas antes, durante ou depois de qualquer competição cabendo às Entidades inscritas **as** providências quanto às condições físico/clínica dos atletas para a prática da respectiva modalidade.

**Parágrafo Único** – A inscrição na Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo implica na anuência e irrevogável permissão de uso do nome, imagem e voz dos inscritos pelo Governo do Estado de São Paulo para a transmissão, cobertura jornalística e divulgação do evento e das atividades da SESP, no Brasil e no exterior, através de quaisquer veículos de comunicação, mídias ou modalidades existentes de exploração de imagem e som, pública ou privada.

**Artigo 8º** – São condições fundamentais para que um ginasta participe da competição:

- a) Satisfazer a todas as exigências das Portarias e Regulamentos da SEESP/CEL;
- b) O Atleta apenas pela Justiça Desportiva poderá ser inscrito desde que a pena termine até a data do evento.

## **VI - DAS INSCRIÇÕES**

**Artigo 9º** – As entidades deverão se inscrever através de formulário próprio disponível no site da SEESP - [www.esportes.sp.gov.br](http://www.esportes.sp.gov.br) e encaminhadas para o e-mail [delesportesribpreto@yahoo.com.br](mailto:delesportesribpreto@yahoo.com.br) aos cuidados de Raquel Hailer, obedecendo o Calendário Oficial da SESP, disponível no site [www.esportes.sp.gov.br](http://www.esportes.sp.gov.br), no período de 01 de março à 14 de abril de 2023.

**Artigo 10º** - O não cumprimento do cronograma estabelecido implicará no impedimento de participação da entidade.

## **VII - DAS PROVAS**

**Artigo 11** – Serão realizadas provas nos seguintes aparelhos:

### **Provas Femininas**

Salto sobre a Mesa – altura 1,15 metro e 1,25 metro

Paralelas Assimétricas – Medidas oficiais.

Trave de Equilíbrio – Medidas oficiais.

Solo – Pista de molas - 17 metros x 2,20 metros.

### **Provas Masculinas**

Solo – Pista de molas - 17 metros x 2,20 metros.

Salto sobre a Mesa – altura 1,15 metro, 1,25 metro e 1,35 metro.

Paralelas Simétricas – altura 1,60 a 1,80 metro.

Barra Fixa – altura 2,60 (colchão de 30 centímetros opcional).

**Artigo 12** – As equipes que abandonarem as disputas em qualquer categoria ou prova(s) serão desclassificadas e consideradas desistentes, ficando, ainda, sujeitas a outras penalidades que poderão ser aplicadas pelos órgãos judicantes da CEL.

**Parágrafo Primeiro** - Configuram abandono as seguintes situações:

- a) Deixar de comparecer depois de inscrito;
- b) Não comparecer no horário da competição programada;
- c) Desistir oficialmente da competição entre uma fase e outra;
- d) Comparecer ao local das competições e se recusar a competir.

**Parágrafo Segundo** – Configurado o abandono serão considerados nulos os resultados da equipe.

**Parágrafo Terceiro** – As Entidades, nos casos citados, deverão apresentar justificativa fundamentada por escrito, até 12 (doze) horas após o ocorrido, para apreciação da Chefia, que poderá encaminhar à Comissão Disciplinar.

## **VIII - CLASSIFICAÇÃO**

**Artigo 13** – A classificação final da modalidade, por categoria e sexo, será obtida pelo resultado da pontuação por equipes, com premiação do 1º ao 3º lugar.

A premiação por aparelho e individual geral, será feita por categoria e sexo.

- Premiação de individual geral - 1º ao 10º.
- Premiação por aparelho - 1º ao 6º.

## **IX - COMPOSIÇÃO DAS DELEGAÇÕES**

**Artigo 14** – A Delegação de cada entidade poderá ser composta por:

- a) 01 (um) Chefe;
- b) 01 (um) Motorista;
- c) 01 (um) Técnico por sexo;
- d) 01 (um) Assistente Técnico por sexo;
- e) 05( cinco) ginastas por categoria e sexo.

**Artigo 15** – O Chefe da delegação representa a Entidade para todos os efeitos legais no decorrer do evento.

**Parágrafo Único** – Nenhum membro suplementar poderá figurar na Delegação.

## **X - DOS TRANSPORTES - ALIMENTAÇÃO – HOSPEDAGEM**

**Artigo 16** – O município-sede deverá providenciar junto aos órgãos competentes alimentação e disponibilizar alojamentos em bom estado de higiene e conforto para acomodar os atletas e dirigentes das delegações.

**Parágrafo Primeiro** – Cada Entidade será responsável pela boa conservação dos alojamentos que lhes forem reservados, obrigando-se a acatar as ordens disciplinares e a indenizar o Comitê Organizador pelas avarias verificadas no material posto a sua disposição;

**Parágrafo Segundo** – As representações Municipais e/ou entidades que fizerem a opção por não alugar nos locais disponibilizados pelo município sede deverão comunicar o fato, através de ofício encaminhado diretamente à Diretoria de Esporte e Lazer da respectiva região, com cópia para o Chefe do Comitê Dirigente, isentando, a partir daí, de qualquer responsabilidade os Comitês Dirigente e Organizador, sendo sua participação no evento de inteira responsabilidade de seus dirigentes;

**Parágrafo Terceiro** - Cada participante deverá levar roupa de cama, banho, prato, copo e talheres;

**Parágrafo Quarto** – O Chefe da Delegação comunicará ao Comitê Organizador com antecedência, a hora em que a delegação deixará o Município-sede, para fim de vistoria nos respectivos alojamentos;

**Parágrafo Quinto** – É proibida a permanência de pessoas que não constem nas Relações Nominais permanecerem ou desfrutarem da alimentação e hospedagem nos alojamentos sem autorização do Chefe do Comitê Dirigente.

**Artigo 17** – O transporte intermunicipal será de responsabilidade do município participante, bem como o transporte interno durante a competição.

## **XI-DA ARBITRAGEM**

**Artigo 18** – A arbitragem será de responsabilidade da Secretaria de Esportes. Os árbitros deverão estar, obrigatoriamente, cadastrados no Sistema Integrado de Cadastro da CEL.

## XII – DA JUSTIÇA DESPORTIVA

**Artigo 19** – O atleta, técnico, assistente técnico e dirigente em comportamento anti-desportivo, dentro ou fora da área de competição será feito relatório ao Chefe do Comitê Dirigente, ficando sujeitas a outras penalidades que poderão ser aplicadas pelos órgãos judicantes da CEL.

**Artigo 20** – O prazo para os Responsáveis das Entidades interpor representações será até as 17h do primeiro dia útil após o término da competição, desde que acompanhadas de provas devendo ser protocoladas na sede da sua DREL/IREL.

## XIII – DA PUBLICIDADE

**Artigo 21** – A publicidade de qualquer gênero só poderá ser realizada mediante autorização expressa da SESP-CEL, cabendo a esta lugar de destaque em todas as inserções, com exceção da constante dos uniformes de competições dos municípios participantes.

## XIV – DO CERIMONIAL E DA PREMIAÇÃO

**Artigo 22** - No Cerimonial de premiação deverão participar, obrigatoriamente, todas as delegações devidamente uniformizadas, caso contrário estarão impedidos de participar.

**Artigo 23** – Ao Campeão, Vice-Campeão e 3º Colocado por equipe, de cada categoria e sexo serão conferidos troféus de posse definitiva oferecida pela SESP-CEL.

**Artigo 24** – A SESP-CEL e o Município-sede oferecerão medalhas a todos os atletas, técnicos e assistentes técnicos classificados em 1º, 2º e 3º, lugares por equipe, de cada categoria e sexo, para os classificados por prova e individual geral, segue o artigo 13.

## XV – REGULAMENTOS TÉCNICOS –

### FEMININO

As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (Código FIG – disponível em: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es\\_2022-2024%20WAG%20COP.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)); o Regulamento Técnico Específico e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica (Regulamento CBG e Caderno de deduções CBG – disponível em: [https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download\\_arquivo/12229ed270bce63fa1c86db77cd24a08\\_629612a28481b.pdf](https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/12229ed270bce63fa1c86db77cd24a08_629612a28481b.pdf)) do ciclo vigente e suas atualizações; e as adaptações presentes neste regulamento.

As entidades inscritas podem entrar com uma equipe em cada categoria), competindo nos **quatro aparelhos oficiais da ginástica artística feminina**: saltos sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo (pista de solo). Diferentes entidades de um mesmo município podem entrar na mesma categoria.

As ginastas deverão apresentar somente as **séries obrigatórias DO NÍVEL BASE AO NÍVEL 3** previstas nesse regulamento (transcritas do Regulamento Técnico Específico e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica), sendo estas de escolha livre (de acordo com a categoria inscrita) em cada aparelho e para cada ginasta.

### SÉRIES PERMITIDAS POR CATEGORIAS:

- **Categoria A:** Podem competir utilizando as séries BASE, 1, 2 e 3 do Programa Obrigatório.
- **Categoria B:** Podem competir utilizando as séries BASE, 1 e 2 do Programa Obrigatório. Exceção para a prova de salto sobre a mesa: Nesse aparelho poderão competir os saltos do NÍVEL BASE, 1, 2 e 3 do Programa obrigatório.
- **Categoria C:** Podem competir utilizando as séries BASE e 1 do Programa Obrigatório.

A escolha das séries nos aparelhos é livre, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta. **O técnico deverá informar o nível que a ginasta apresentará junto à ordem de apresentação da equipe obrigatoriamente de forma impressa antes do início do tempo de aquecimento.**

As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja **acrescentado um elemento** do Código de Pontuação que não esteja previsto na descrição das séries, haverá uma **dedução neutra de 0,50 ponto** (da nota final) para cada vez que for realizado (exceto elementos ginástico de valor A no SOLO que façam parte da composição coreográfica). Em caso de **omissão de qualquer elemento** das séries haverá uma **dedução neutra de 0,50 ponto** cada vez (da nota final), além da perda do valor da parte não apresentada.

Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará Dedução Neutra por omissão de elemento. Para essa validação deve ser observado atentamente o que está previsto do Caderno de Deduções Específicas supracitado.

Para a prova de **Salto sobre a mesa**, poderão ser apresentados somente os saltos listados no presente regulamento, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade e execução. As ginastas poderão apresentar um ou dois saltos listados (podendo ser iguais ou diferentes). A Nota Final será a nota do melhor salto – sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.

No aparelho **Solo**, as séries deverão ser adaptadas para o formato adequado à pista de solo, quando necessário. Para isso serão permitidos os ajustes às deduções de apresentação artística com relação a utilização do aparelho.

Devem ser consideradas todas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente e também as observações do Caderno de Deduções Específicas da CBG.

Como medida de segurança, é obrigatória a presença do treinador durante toda a série nas paralelas assimétricas (podendo se posicionar dentro do aparelho e na saída) e durante a saída de trave. Contudo, é importante que o treinador não obstrua a visão da arbitragem. A ausência do técnico como medida de segurança para as atletas acarretará em uma Dedução Neutra de 0,50 ponto na nota final da ginasta.

## **SÉRIES OBRIGATÓRIAS**

### **SALTO SOBRE A MESA**

A altura da mesa de salto é opcional para as categorias A, B e C – **1,15 metros OU 1,25 metros** (sem a utilização de plano alto) podendo ser alterada para ginastas de uma mesma equipe.

**NÍVEL BASE:** Grupado ou Carpado em 2 tempos (como apoio dos pés) – Nota de Dificuldade: 2,00 pontos / Nota de Execução: 3,00 – Nota Máxima: **5,00 pontos.**

**NÍVEL 1:** Salto grupado ou afastado (passagem direta) – Nota de Dificuldade: 4,00 pontos / Nota de Execução: 4,00 – Nota Máxima: **8,00 pontos.**

**NÍVEL 2:** Salto estendido do trampolim para a mesa (sem o apoio das mãos e com rotação dos braços) – Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota de Execução: 5,00 – Nota Máxima: **10,00 pontos.**

**NÍVEL 3: Reversão (1.00) OU: Rodante (1.20)** – Nota de Dificuldade: 1,60 pontos / Nota de Execução: 10,00 – Nota Máxima: **11,60 pontos** (de acordo com o Código de Pontuação)

### **PARALELAS ASSIMÉTRICAS**

**As medidas do aparelho serão oficiais, sendo permitida (quando disponível) a utilização de um colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo.**

**NÍVEL BASE: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 3,00 – Nota Máxima: 6,00 pontos.**

1. Entrada de oitava ao apoio facial: 0,50.
2. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas: 0,50.
3. Giro de quadril para trás (2.105): 1,00.
4. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas: 0,50.
5. Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral): 0,50.

**NÍVEL 1: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 11,00 pontos.**

1. Kipe ao apoio facial BI (barrote inferior) (1.101): 1,00.
2. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas: 0,40.
3. Giro de quadril para trás (2.105): 0,30.
4. Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS (barrote superior): 0,30.
5. A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão): 0,30.
6. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas: 0,40.
7. Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral): 0,30.

**NÍVEL 2: Nota D: 4,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 12,00 pontos.**

1. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,40.
2. Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas: 0,30.
3. Giro Facial Livre para trás na horizontal: 0,60.
4. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,40.
5. Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS: 0,40.
6. Kipe ao apoio facial BS (1.104): 0,40.
7. Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas: 0,30.
8. ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão): 0,50.
9. Saída de Mortal para trás (6.104): 0,70.

**NÍVEL 3: Nota D: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 13,00 pontos.**

1. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,30.
2. Impulso para trás a 45° com pernas unidas: 0,60.
3. Giro Facial Livre para trás a 45° + kipe ao apoio facial (1.101): 0,70.
4. Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS: 0,50.
5. Kipe ao apoio facial BS (1.104): 0,30.
6. Impulso para trás mínimo 45° com pernas unidas ou afastadas: 0,60.
7. Giro Gigante para trás (3.201): 1,00.
8. Saída de Mortal para trás estendido (6.104): 1,00.

**TRAVE DE EQUILÍBRIO**

**Altura do aparelho será oficial. O tempo máximo de série será de 1'30" (ao exceder o tempo serão aplicadas as deduções previstas no código de pontuação). A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis abaixo.**

**NÍVEL BASE: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 3,00 – Nota Máxima: 6,00 pontos.**

1. Entrada livre, sem valor.
2. Posição de preparação para o giro + passagem pela posição sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos: 0,60.
3. Equilíbrio facial – Avião: (4.102) 2": 0,60.
4. Parada de mãos (4.103) (Não é necessário unir as pernas na linha vertical): 0,60.
5. Salto Galope: 0,60.
6. Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente): 0,60.

**NÍVEL 1: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 11,00 pontos.**

1. Entrada livre, sem valor.

2. Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos: 0,60.
3. Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2": 0,60.
4. Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical): 0,60.
5. Jump: Salto Grupado: 0,60.
6. Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente): 0,60.

**NÍVEL 2: Nota D: 4,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 12,00 pontos.**

1. Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés: 0,50.
2. Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé, finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2": 0,50.
3. Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos 1" (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°): 0,60.
4. Estrela/Roda (4.107): 0,60.
5. Leap: Salto galope (2.110): 0,40.
6. Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112): 0,70.
7. Saída: Mortal para frente grupado (6.102): 0,70.

**NÍVEL 3: Nota D: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 13,00 pontos.**

1. Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés: 0,50.
2. Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés: 0,80.
3. Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109): 0,80.
4. Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) 2": 0,80.
5. Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101): 0,80.
6. Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112): 0,50.
7. Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido: 0,80.

**SOLO**

**O Solo será realizado na pista de solo. O tempo máximo de série será de 1'30" (ao exceder o tempo serão aplicadas as deduções previstas no código de pontuação). A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe, sendo dispensada nos níveis base e 1.A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis abaixo.**

**NÍVEL BASE: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 3,00 – Nota Máxima: 6,00 pontos.**

**A Série Nível Base pode ser realizada sem o acompanhamento musical, sem sofrer deduções por apresentação artísticas referentes à música.**

1. Rodante (3.106) + salto estendido: 0,50.
2. Parada de mãos + rolamento para frente grupado (4.101): 0,50.
3. Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105): 0,50.
4. Leap: Salto galope (1.111): 0,50.
5. Jump: Salto grupado: 0,50.
6. Giro de 360° sobre um dos pés (2.101): 0,50.

**NÍVEL 1: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 11,00 pontos.**

**A Série Nível 1 pode ser realizada sem o acompanhamento musical, sem sofrer deduções por apresentação artística com relação à música.**

1. Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido: 0,80.
2. Mortal para frente grupado (4.101): 0,50.
3. Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105): 0,50.
4. Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas (1.101): 0,40.



5. Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107): 0,40.
6. Giro de 360° sobre um dos pés (2.101): 0,40.

**NÍVEL 2: Nota D: 4,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 12,00 pontos.**

1. Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido: 1,00.
2. Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto estendido: 0,60.
3. Estrela sem mãos (4.104): 0,60.
4. Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101): 0,50.
5. Giro de 360° sobre um dos pés (2.101): 0,40.
6. Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,40.
7. Mortal para frente grupado (4.101): 0,50.

**NÍVEL 3: Nota D: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 13,00 pontos.**

1. Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido: 1,00.
2. Giro mínimo 360° sobre um pé: 0,40.
3. Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101): 0,90.
4. Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109): 0,40.
5. Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101): 0,80.
6. Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101): 1,50.

## REGULAMENTO TÉCNICO

### MASCULINO

As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (Código FIG), o Regulamento Técnico Específico e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica do ciclo vigente e suas atualizações. Documentos disponíveis nos endereços abaixo:

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es\\_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf)

[https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download\\_arquivo/17686ffd10770ad00a28f74b35c447df\\_627bb1c9a0d7a.pdf](https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/17686ffd10770ad00a28f74b35c447df_627bb1c9a0d7a.pdf)

[https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download\\_arquivo/02dcf4adb2f35cd99f83319eed9f8cc3\\_62542cb309557.pdf](https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/02dcf4adb2f35cd99f83319eed9f8cc3_62542cb309557.pdf)

Os ginastas deverão apresentar somente as séries obrigatórias previstas nesse regulamento, sendo estas de livre escolha em cada aparelho e para cada ginasta.

As séries que serão apresentadas deverão ser informadas **previamente a banca de arbitragem**, a apresentação de uma série diferente da informada, assim como a inclusão de elementos que não constem na série escolhida para apresentação resultará em dedução grande (0,5 ponto) na nota de apresentação do ginasta (uma única vez).

A série apresentada com omissão de elementos ou partes da série será deduzida com erro grande na nota de apresentação (0,5 ponto) por parte faltante, além da perda do valor correspondente daquela parte na nota de dificuldade.

Para a prova de **Salto**, poderão ser apresentados somente os saltos listados, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade. Os ginastas poderão apresentar até dois saltos listados (podem ser iguais ou diferentes). A nota final será a do melhor salto.

Como medida de segurança, a utilização de protetor palmar na prova de barra fixa é recomendável. A presença do treinador na barra fixa durante a apresentação do ginasta é obrigatória.



## **SÉRIES OBRIGATÓRIAS**

### **SOLO**

#### **SÉRIE BASE - Nota de partida – 9,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 3,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, AVIÃO (2 seg.) e retomar a posição fundamental. 0,40
2. Corrida mergulho ao rolamento e salto com meia volta aterrissagem. 0,30
3. Rolamento para trás com pernas estendidas e afastadas. 0,30
4. Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Cachorrinho) (2 seg.). 0,30
5. Retornar a posição sentada, unir as pernas e elevação até a posição da vela (2 seg.), rolamento com as pernas afastadas em X. 0,30
6. Parada de cabeça (três apoios) (2 seg.), rolamento grupado a frente. 0,40
7. Chute com uma das pernas à frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental. 0,30
8. Sobre passo estrela lateral seguido de. 0,30
9. Estrela lateral e salto com  $\frac{1}{4}$  de volta unindo os pés (em direção do rodante). 0,40

#### **SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental. 0,50
2. Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. 1,00
3. ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e afastadas. 0,50
4. Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.). 0,50
5. ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental. 1,00
6. Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento. 0,50
7. Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental. 1,00

#### **SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental. 0,50
2. Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem. 1,00
3. OITAVA À PARADA com os braços estendidos. 0,50
4. Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.). 0,50
5. ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo. 1,00
6. PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento. 1,50
7. Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental. 1,00

#### **SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental. 0,50
2. Rodante um FLIC seguido de. 0,50
3. MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental. 1,00
4. OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos. 0,50
5. Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.). 0,50
6. ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo. 0,50
7. PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente

imediate salto para direção. 1,50

8. Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer. 1,00

9. Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. 1,00

#### **SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental. 0,50

2. Rodante um FLIC seguido de 0,50

3. MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental. 1,00

4. OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos. 0,50

5. Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.). 0,50

6. ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de. 1,00

7. PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer. 1,00

8. Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de. 1,00

9. REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer. 1,00

10. MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. 1,00

#### **SALTO**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

**NÍVEL BASE: Salto grupado ou carpado (com apoio dos pés sobre a mesa) – Dificuldade 3,00 pontos.**

**Nível 1:** Salto grupado ou afastado (passagem direta) – Dificuldade 5,00 pontos.

**Nível 2:** Rodante – Dificuldade 6,00 pontos.

**Nível 3:** Reversão – Dificuldade 7,00 pontos.

**Nível 4:** Tsukahara grupado – Dificuldade 8,00 pontos.

#### **PARALELAS**

**SÉRIE BASE - Nota de partida – 9,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 3,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Corrida de impulso, entrada em apoio braquial. 0,50

2. Imediata dominação dianteira com afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente. 0,50

2. Lançamento à frente com extensão do quadril. 0,50

3. Balanço para trás. 0,50

4. Balanço a frente. 0,50

5. Balanço a trás e descida controlada entre os barrotes. 0,50

**SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril). 1,00

2. Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente. 0,50

3. DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente. 0,50

4. ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.) 1,00

5. Lançamento à frente com extensão do quadril. 0,50

6. Balanço completo no apoio de mãos 2x. 1,00

7. SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final. 0,50

**SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes. 0,50

2. ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.) 1,00
3. Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás. 0,25
4. Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo. 0,50
5. Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente. 0,50
6. DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente. 0,25
7. ESQUADRO AFASTADO (2 segs.). 1,00
8. PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.). 1,00
9. Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA. 0,50
10. Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA. 0,50

**SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

**Opção 01**

Parte / Elemento / Valor

1. KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão. 1,00
2. Balanço completo na suspensão. 0,50
3. Imediata dominação traseira ao apoio braquial. 0,50
4. Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes. 0,50
5. ESQUADRO UNIDO (2 segs.). 1,00
6. PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.). 1,50
7. Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA. 0,50
8. Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS. 1,50

**Opção 02**

Parte / Elemento / Valor

1. KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão. 1,00
2. Balanço completo na suspensão. 0,50
3. Imediata dominação traseira ao apoio braquial. 0,50
4. Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes. 0,50
5. ESQUADRO UNIDO (2 segs.). 1,00
6. PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.). 1,50
7. Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA. 0,50
8. Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE. 1,50

**SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

**Opção 01**

Parte / Elemento / Valor

1. KIPE ao apoio. 1,00
2. Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.). 1,00
3. Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL. 1,00
4. Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA. 0,50
5. ESQUADRO UNIDO (2 segs.). 1,00
6. PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.). 1,00
7. Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA. 1,00
8. Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS. 1,50

**Opção 02**

Parte / Elemento / Valor

1. KIPE ao apoio. 1,00
2. Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.). 1,00
3. Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL. 1,00
4. Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA. 0,50
5. ESQUADRO UNIDO (2 segs.). 1,00
6. PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.). 1,00

7. Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA. 1,00
8. Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE. 1,50

### **BARRA FIXA**

\* As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da barra.

### **SÉRIE BASE - Nota de partida – 9,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 3,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão. 0,50
2. Tomada de impulso para frente (carpa, sela e impulso à frente). 0,50
3. Balanço para trás. 0,50
4. Balanço para frente. 0,50
5. Balanço para trás. 0,50
6. Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. 0,50

### **SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Subida em OITAVA. 1,00
2. LANÇAMENTO atrás. 0,50
3. GIRO DE QUADRIL. 1,00
4. Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás. 0,50
5. Balanço para frente, balanço para trás. 1,50
6. Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. 0,50

### **SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Subida em OITAVA. 1,00
2. LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros). 1,00
3. GIRO DE QUADRIL. 1,00
4. Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás. 0,50
5. Balanço para frente ½ cambio. 0,50
6. Balanço misto completo. 0,50
7. Troca para tomada dorsal atrás. 0,50
8. Balanço completo. 0,50
9. Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. 0,50

### **SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Tomada de impulso para frente, balanço para trás. 0,25
2. Balanço para frente ½ cambio. 0,25
3. Balanço para frente troca para tomada palmar. 0,25
4. Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente. 0,25
5. KIPE AFASTADO. 1,50
6. União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente. 0,25
7. KIPE UNIDO. 1,50
8. LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros). 1,00
9. GIRO DE QUADRIL. 1,00
10. Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás. 0,50
11. Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. 0,25

### **SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.**

Parte / Elemento / Valor

1. Tomada de impulso para frente, balanço para trás. 0,25

2. KIPE UNIDO. 1,00
3. LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros). 0,50
4. GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão. 1,25
5. Balanço para frente ½ cambio. 0,25
6. Balanço para frente troca para tomada palmar. 0,25
7. Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente. 0,25
8. KIPE AFASTADO. 1,00
9. União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente. 0,25
10. KIPE UNIDO. 1,00
11. LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros). 0,50
12. MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS. 1,50

## **XV - DISPOSIÇÕES GERAIS**

**Artigo 26** – As competições da Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo o serão regidas por este Regulamento, assim como pelas Regras Oficiais.

**Parágrafo Único** – As pessoas físicas e jurídicas que participarem da Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo serão consideradas conhecedoras do Código de Justiça Desportiva da CEL e das disposições contidas neste Regulamento.

**Artigo 27** – O Boletim (eletrônico ou impresso) expedido pelo Comitê Dirigente será o meio de comunicação oficial junto aos participantes, podendo, em casos excepcionais, serem expedidos comunicados.

**Artigo 28** – Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela Coordenador de Esporte e Lazer ou seu representante.

**Artigo 29** – Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.