



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA  
REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

**COPA CIDADE VITÓRIA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA – 2016**

**PARTICIPANTES:**

Poderão participar do evento Entidades filiadas e não filiadas à FESG, com número ilimitado de ginastas de qualquer categoria

\*A ficha de inscrição se encontra no site da FESG: [www.fesg.com.br](http://www.fesg.com.br)

**PREMIAÇÃO:**

Todos os participantes receberão medalha de participação.

**PROVAS:**

- SALTO

Executar 02 (dois) saltos livres com ou sem plinto, com a utilização de prancha ou mini-trampolim.

- SOLO (esteira de colchões tipo sarneige escolar)

Não é permitida a utilização de música. Executar uma série de, no máximo, 10 elementos, incluindo:

- 02 elementos acrobáticos
- 02 saltos ginásticos
- 01 elemento de flexibilidade
- 01 elemento de equilíbrio
- 01 giro