Regulamento Específico Ginástica Artística Masculina

CERGS 2023

# CAPÍTULO I – Da Participação

**Art. 1º -** A competição de ginástica artística masculina dos Jogos Escolares Brasileiros – JEB’s/2023 obedecerá às Regras Oficiais da *Fédération Internationale de Gymnastique* - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do caderno de deduções específicas, disponível no site da Confederação Brasileira de Ginástica - CBG.

**Art. 2º -** Cada delegação poderá inscrever até 3 (três) estudantes-atletas do naipe masculino e 1 (um) professor/técnico.

**Art. 3º -** A competição será realizada para os estudantes-atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de 2009, 2010 e 2011.

**Art. 4º -** É obrigatória a participação dos representantes na reunião técnica da modalidade, que será realizada em data e local previamente estabelecidos pela Comissão Organizadora.

# CAPÍTULO II – Dos Aparelhos

**Art. 5º -** Aparelhos e informações gerais:

|  |  |
| --- | --- |
| **Aparelhos** | **Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra fixa.** |
| **Informações Gerais** | A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. |
| O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível. |
| Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte. |
| Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50 p. |
| As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte. |

**Art. 6º -** Programa Livre:

|  |
| --- |
| **Programa Livre** |
| **Solo, Cavalo com Alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra Fixa.** |
| **Nota D** | Saída + 06 elementos |
| **Nota E** | 10,00 pontos |
| **Grupo de Elementos** | Três grupos livres (saída + 2 grupos) - **Total 1,50 pontos**Bonificação pelo Grupo adicional **– 0,20p.** |
| Saída A Saída B | 0,30 p0,50 p |
| **Deduções Específicas** | Dedução Neutra para provas curtas 05 elementos – 2,00 pontos04 elementos – 3,00 pontos03 ou menos – 4,00 pontos |
| Aplicam-se as restrições FIG com relação aos elementos proibidos para juvenis. |
| Aplica-se o Sistema de Bonificações de adaptações CBG |
| **Salto sobre a mesa** |
| **Requisitos Específicos** | Finais | Dois saltos diferentes (família e 2ª fase de voo) Regra FIG |
| Nota D | De acordo Código de Pontuação |
| Nota final | De acordo Código de Pontuação |

|  |
| --- |
| **Programação** |
| Programa Obrigatório | Todos participam |
| Programa livre | **Finais por aparelhos** – Classificam-se os 06 melhores ginastas por aparelho,sendo no **máximo 01 ginasta por Estado para as finais.** |
| **Configuração dos Aparelhos** |
| **Aparelhos** | **Medidas** | **Colchões ou observações** |
| **Solo** | Tempo máximo 70 segundos Para obrigatório Nível 07 e 08 – **80****segs**. | Não autorizado |
| **Cavalo com Alças** | 90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão) | Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginastacomeçar sua série |
| **Argolas** | 240 cm do colchão | Colchão de 10 cm |
| **Salto** | 125 cm do chão | Não autorizado |
| **Paralela** | 140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para todaequipe. | Colchão de 10 cm |
| **Barra** | 240 cm do colchão | Não autorizado |

# CAPÍTULO III – Das Bonificações

**Art. 7º -** Sistema especial de bonificações:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aparelho** | **Movimento** | **Bonificação** |
|  | C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ mortais | 0,10 |
| Qualquer duplo mortal | 0,10 |
| Flair à parada de mãos | 0,20 |
|  | Dois giros em 01 alça (#2.14) | 0,20 |
| SDB (#2.56) | 0,10 |
|  | Cristo (#414) | 0,10 |
| Prancha no apoio afastado (#48) | 0,10 |
|  | Stuts (#1.03) | 0,10 |
| Diamidov (#1.21) | 0,10 |
| Luftroll (#1.33) | 0,10 |
| Felge ao apoio invertido (#3.106) | 0,10 |
|  | Adler (#3.63) | 0,10 |
| Tkatchev afastado (#2.09) | 0,10 |

**Art. 8º -** Bonificações para saídas cravadas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Competição** | **Dificuldade** | **Bonificação** |
| Obrigatório e livre | Mín. B (competição livre) | **0,10p.** |

**Art. 9º-** Salto - Bonificações para chegadas cravadas:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Competição** | **Dificuldade** | **Bonificação** |
| Obrigatório e livre | ObrigatórioLivre (mínimo rotação de mortal) | **0,10p.** |

 **Parágrafo único -** Os saltos serão bonificados se não houver **erro grande**.

 **Art. 10 -** Elementos adaptados CBG (Categoria Infantil):

**Art. 11 -** Programa Obrigatório:

1. Solo : O Solo terá como referência as seguintes linhas:

A B

|  |
| --- |
|  |

D C

# 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, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental | 0,50 |
| 2. | Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem (A-C) | 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 (cachorrinho) (2 segs.) | 0,50 |
| 5. | Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocaremo 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 no impulso seguido de rolamento à frente à posição fundamental (C-A) | 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, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C) | 0,50 |
| 2. | Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado aterrissagem | 1,00 |
| 3. | Oitava à parada de mãos com os braços estendidos | 0,50 |
| 4. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.) | 0,50 |
| 5. | Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem ochão até o apoio dos pés afastados no solo | 1,00 |
| 6. | Parada de mãos à força, rolamento à frente à posição fundamental (C-A) | 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 elevação lateral dos braços acima da cabeça, chutecom uma das pernas, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C) | 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 (cachorrinho) (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 a força subindo com afastamento das pernas (2 segs.),rolamento à frente imediato salto direção C-B ou C-D | 1,50 |
| 8. | Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer | 1,00 |
| 9. | Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental (B-D ou D-B) | 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, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C) | 0,50 |
| 2. | Rodante Flic seguido de | 0,50 |
| 3. | Mortal estendido à posição fundamental | 1,00 |
| 4. | Oitava a parada de mãos com braços estendidos | 0,50 |
| 5. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Esquadro afastado (2 segs.) seguido de | 1,00 |
| 7. | Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D) | 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 para frente grupado a posição fundamental (B-D ou D-B) | 1,00 |

**Série 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | P.F. Corrida sobre passo rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos) | 1,00 |
| 2. | Flic para trás à posição fundamental | 0,50 |
| 3. | Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé | 0,50 |
| 4. | Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer “A” | 0,50 |
| 5. | 1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) ou | 1,00 |
| 5. | 1x Breakdance |
| 6. | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) | 0,50 |
| 7. | Esquadro afastado 2 segs. | 0,50 |
| 8. | Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D) | 1,00 |
| 9. | Mortal para frente grupado, passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D) | 1,00 |
| 10. | Corrida reversão ao passo | 0,50 |
| 11. | Reversão pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B) | 0,50 |
| 12. | Corrida rodante Flic | 0,50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13. | Mortal estendido para trás (A–C) | 1,00 |

**Série 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos) | 1,00 |
| 2. | Flic | 0,25 |
| 3. | Mortal para trás grupado, | 1,00 |
| 4. | Salto com ½ volta, Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé | 0,25 |
| 5. | Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer “A” | 0,50 |
| 5. | 1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) OU | 1,00 |
| 6. | 2x Breakdance |
| 7. | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) | 0,25 |
| 8. | Esquadro afastado 2 segs. | 0,50 |
| 9. | Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D). | 1,00 |
| 10. | Corrida sobre passo rodante Twist grupado, passo a frente com giro 270°na direção (D-B ou B-D) | 1,00 |
| 11. | Corrida reversão ao passo | 0,50 |
| 12. | Reversão pernas unidas | 0,50 |
| 13. | Mortal para frente grupado coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B). | 1,00 |
| 14. | Corrida, rodante Flic | 0,25 |
| 15. | Mortal estendido para trás com ½ pirueta (A–C) | 1,00 |

**Série 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) | 1,00 |
| 2. | Flic | 0,25 |
| 3. | Mortal estendido para trás, coreografia qq (B-D ou D-B) | 1,00 |
| 4. | Corrida reversão | 0,50 |
| 5. | Flic para frente | 1,00 |
| 6. | Mortal para frente grupado (B-D ou D-B). | 1,00 |
| 7. | Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento | 0,50 |
| 8. | Esquadro a parada afastado (2 segs.) retornando em pé | 1,00 |
| 9. | Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer “A” | 0,25 |
| 10. | 2 1/2 volteios OU | 1,00 |
| 10. | 1 Flair |
| 11. | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) | 0,25 |
| 12. | Esquadro alto (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé | 0,50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13. | Corrida rodante Twist carpado, passo a frente com giro 270° na direção (D- B ou B-D) | 1,00 |
| 14. | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida,rodante flic (A–C) | 0,25 |
| 15. | Mortal estendido para trás com ½ pirueta | 1,00 |
| 16. | Seguido de mortal para frente grupado (C – A) | 0,50 |

**Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos) | 1,00 |
| 2. | Flic | 0,25 |
| 3. | Mortal estendido para trás com 1/1 pirueta | 1,50 |
| 4. | Corrida reversão | 0,25 |
| 5. | Flic para frente | 0,50 |
| 6. | Mortal para frente estendido | 1,25 |
| 7. | Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento | 0,50 |
| 8. | Esquadro a parada afastado (2 segs.) retornando em pé | 1,00 |
| 9. | Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer “A” | 0,25 |
| 10. | 2 1/2 volteios OU | 1,00 |
| 10. | 2 Flair |
| 11. | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) | 0,25 |
| 12. | Esquadro alto 2 segs. extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para direção A-B | 1,00 |
| 13. | Corrida rodante Twist estendido, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D) | 1,00 |
| 14. | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante Flic (A-C) | 0,25 |
| 15. | Mortal para trás estendido com ½ pirueta | 1,00 |
| 16. | Seguido de mortal para frente grupado (C-A) | 1,00 |

1. Cavalo com Alças

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
|  | Apoio facial – |  |
| 1. | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda) | 0,25 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 3. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 5. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 6. | Balanço de tesoura | 1,00 |
| 7. | Passagem perna direita para trás | 0,25 |
| 8. | Passagem perna esquerda para frente | 0,25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9. | Balanço de tesoura | 1,00 |
| 10. | Passagem perna esquerda para trás | 0,25 |
| 11. | Apoio facial 2 segs. – PF | 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** |
|  | Apoio facial – |  |
| 1. | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda) | 0,25 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 3. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 5. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 6. | Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura) | 1,75 |
| 7. | Balanço para lado direito com pernas afastada | 0,25 |
| 8. | Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo) | 0,25 |
| 9. | Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura) | 1,75 |
| 10. | Apoio facial 2 segs. – PF | 0,75 |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda) | 0,25 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 3. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 5. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 6. | Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura) | 1,00 |
| 7. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 8. | Imediata tesoura para frente | 1,00 |
| 9. | Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura) | 1,00 |
| 10. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 11. | Imediata tesoura para frente | 1,00 |
| 12. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 13. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 14. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 15. | Apoio facial 2 segs. – PF | 0,50 |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
|  | Apoio facial – |  |
| 1. | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda) | 0,25 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 3. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 5. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 6. | Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura) | 0,50 |
| 7. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 8. | Imediata tesoura para frente | 1,00 |
| 9. | Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura) | 0,50 |
| 10. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 11. | Imediata tesoura para frente | 1,00 |
| 12. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 13. | Passagem da perna esquerda para trás (rasteira) | 1,00 |
| 14. | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| 15. | Giro nas alças | 1,50 |
| 16. | Saída lateral dorsal finalizando lateralmente | 0,25 |

**Série 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
|  | Apoio facial – |  |
| 1. | Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerdapara frente (falsa tesoura costas) | 0,75 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com aspernas afastadas | 0,25 |
| 3. | Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente(falsa tesoura costas) | 0,75 |
| 4. | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda parafrente | 0,25 |
| 5. | Tesoura para frente | 1,00 |
| 6. | Tesoura para frente | 1,00 |
| 7. | Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem daspernas unidas para o apoio facial | 0,50 |
| 8. | Giro nas alças | 1,00 |
| 9. | Giro nas alças | 1,00 |
| 10. | Giro nas alças | 1,00 |
| 11. | Giro nas alças | 1,00 |
| 12. | Saída por cima das alças | 0,50 |

**Série 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
|  | Apoio facial |  |
| 1. | Giro nas alças | 1,00 |
| 2. | Giro nas alças | 1,00 |
| 3. | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 1,00 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 5. | Tesoura para trás | 0,75 |
| 6. | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 7. | Tesoura para frente | 0,75 |
| 8. | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| 9. | Giro nas alças | 1,00 |
| 10. | Transporte lateral | 1,25 |
| 11. | Giro posição 1 | 1,00 |
| 12. | Giro posição 1 | 1,00 |
| 13. | Saída em alemã | 0,50 |

**Série 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
|  | Apoio facial – |  |
| 1. | Giro nas alças | 1,00 |
| 2. | Giro nas alças | 1,00 |
| 3. | Theca dorsal | 1,50 |
| 4. | Giro nas alças | 1,00 |
| 5. | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 1,00 |
| 6. | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 7. | Tesoura para trás | 0,50 |
| 8. | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 9. | Tesoura para frente | 0,50 |
| 10. | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| 11. | Giro nas alças | 1,00 |
| 12. | Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado) | 1,25 |
| 13. | Giro posição 1 | 1,00 |
| 14. | Saída em alemã | 0,50 |

**Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Giro posição 1 | 0,50 |
| 2. | Giro posição 1 | 0,50 |
| 3. | Giro em 1 alça | 2,50 |
| 4. | Giro nas alças | 0,50 |
| 5. | Theca dorsal | 1,75 |
| 6. | Giro nas alças | 0,50 |
| 7. | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 1,00 |
| 8. | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 9. | Tesoura de costas | 0,50 |
| 10. | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 11. | Tesoura frente | 0,50 |
| 12. | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| 13. | Giro nas alças | 0,50 |
| 14. | Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado) | 1,50 |
| 15. | Giro posição 1 | 0,50 |
| 16. | Saída em alemã | 0,50 |

1. Argolas

**Art. 12 -** As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal).

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão | 1,00 |
| 2. | Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.) | 1,00 |
| 3. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Tomada de impulso, balanço completo | 0,75 |
| 5. | Balanço completo | 0,75 |
| 6. | Saída em mortal estendido para trás | 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. | Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão | 1,00 |
| 2. | Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.) | 1,00 |
| 3. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Tomada de impulso, balanço completo | 0,75 |
| 5. | Balanço atrás, enloque | 1,00 |
| 6. | Balanço completo | 0,75 |
| 7. | Saída em mortal estendido para trás | 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. | Elevação até o apoio com auxílio do técnico, apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 2. | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| 3. | Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.) | 1,00 |
| 4. | Retornar carpado ao apoio estendido e rolamento carpado para frente à vela | 1,00 |
| 5. | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 1,00 |
| 7. | Tomada de embalo enloque | 0,50 |
| 8. | Balanço completo | 0,50 |
| 9. | Desloque | 0,50 |
| 10. | Saída em mortal estendido para trás | 0,50 |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Elevação até apoio | 1,50 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| 4. | Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | Retornar carpado ao apoio estendido e rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 6. | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 1,00 |
| 7. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 8. | Tomada de embalo enloque | 0,50 |
| 9. | Balanço completo | 0,50 |
| 10. | Desloque | 0,50 |
| 11. | Saída em mortal estendido para trás | 0,50 |

**Série 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Elevação até apoio | 1,00 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 4. | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg) | 0,50 |
| 5. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Tomada de embalo, Enloque | 0,50 |
| 7. | Dominação traseira | 1,00 |
| 8. | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| 9. | Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.) | 1,00 |
| 10. | Queda à frente, enloque | 0,50 |
| 11. | Balanço completo | 0,50 |
| 12. | Desloque | 0,50 |
| 13. | Saída em mortal estendido para trás | 1,00 |

**Série 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Elevação até apoio | 1,00 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 4. | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 5. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Tomada de embalo, Enloque | 0,50 |
| 7. | Dominação traseira | 1,00 |
| 8. | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| 9. | Parada de mãos à força com cotovelos estendidos, pernas afastadas e a manutenção da parada com os pés nos cabos (2 segs.) | 2,00 |
| 10. | Queda à frente seguido de enloque | 0,50 |
| 11. | Balanço completo | 0,50 |
| 12. | Desloque | 0,50 |
| 13. | Saída em mortal estendido para trás | 1,00 |

**Série 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

 Opção 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Elevação até apoio | 1,00 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 4. | Prancha dorsal (2 segs.) | 1,50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | Desloque | 0,50 |
| 8. | Oitava (carpado e cotovelos estendidos) | 1,00 |
| 9. | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| 10. | Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas | 2,00 |
| 11. | Queda atrás seguido de desloque | 1,00 |
| 12. | Saída em mortal estendido atrás | 1,00 |

 Opção 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Elevação até apoio | 1,00 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 4. | Prancha dorsal (2 segs.) | 1,50 |
| 5. | Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | Desloque | 0,50 |
| 8. | Oitava (carpado e cotovelos estendidos) | 1,00 |
| 9. | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| 10. | Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas | 2,00 |
| 11. | Queda a frente seguido de enloque | 1,00 |
| 12. | Saída em mortal carpado à frente | 1,00 |

**Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

**Opção 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Elevação até apoio | 0,50 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 4. | Prancha dorsal (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | Desloque | 0,50 |
| 8. | Oitava (carpado e cotovelos estendidos) | 1,00 |
| 9. | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| 10. | Prancha afastada (2 segs.) | 1,50 |
| 11. | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| 12. | Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas | 1,50 |
| 13. | Queda atrás seguido de Felge passageiro | 1,00 |
| 14. | Saída duplo mortal grupado atrás | 1,50 |

**Opção 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Elevação até apoio | 0,50 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 4. | Prancha dorsal (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | Desloque | 0,50 |
| 8. | Oitava (carpado e cotovelos estendidos) | 1,00 |
| 9. | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| 10. | Prancha afastada (2 segs.) | 1,50 |
| 11. | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| 12. | Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelo estendidos e pernas afastadas | 1,50 |
| 13. | Queda a frente seguido dominação traseira a parada passageira | 1,00 |
| 14. | Saída em mortal carpado frente com ½ volta | 2,00 |

1. Salto Sobre a Mesa

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CATEGORIA** | **SALTO** | **NP** | **ALTURA MESA** | **OBSERVAÇÕES** |
| **INFANTIL** | Reversão (1.01) | 2,00 | 1,25cm | * 1º salto - Reversão
* 2º salto opcional Rodante OU Rodante Flic

- Média dos dois saltos- Nota de apresentação:10,00 p. CHEGADA NO COLCHÃO OFICIAL |
| Rodante (2.20) | 2,00 |
| Rodante Flic (3.35) | 2,50 |

1. Paralela

**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. | Corrida de impulso, Quipe 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 | 1,00 |
| 9. | Balanço completo à parada de mãos passageira | 0,50 |
| 10. | Balanço à frente, com 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 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe 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 | 0,50 |
| 8. | Saída em mortal grupado para trás | 1,50 |

 Opção 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe 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 | 0,50 |
| 8. | Balanço à frente, balanço atrás com imediato mortal para frente grupado | 1,50 |

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

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

Opção 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe 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 Seg.), | 1,00 |
| 6. | Parada de mãos à força pernas afastadas (2 segs.). | 1,00 |
| 7. | Balanço completo à parada de mãos | 1,00 |
| 8. | Saída em mortal grupado para trás | 1,50 |

Opção 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe 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 pernas afastadas (2 segs.) | 1,00 |
| 7. | Balanço completo à parada de mãos | 1,00 |
| 8. | Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em mortal grupado para frente | 1,50 |

**Série 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão | 1,50 |
| 3. | 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.) | 1,50 |
| 7. | Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos | 1,00 |
| 8. | Mortal para trás estendido | 1,50 |

Opção 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão | 1,50 |
| 3. | 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 afastadas (2 segs.) | 1,50 |
| 7. | Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos | 1,00 |
| 8. | Balanço para trás imediato... Mortal para frente grupado | 1,50 |

Opção 1

**SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão | 0,50 |
| 3. | Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao... | 1,50 |
| 4. | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.) | 1,50 |
| 6. | Câmbio A | 0,50 |
| 7. | Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos | 1,50 |
| 8. | Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira | 0,50 |
| 9. | Balanço atrás a parada passageira | 0,50 |
| 10. | Saída em mortal para trás estendido | 1,50 |

 Opção 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão | 0,50 |
| 3. | Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao... | 1,50 |
| 4. | Esquadro (2 seg.) | 1,00 |
| 5. | Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.) | 1,50 |
| 6. | Câmbio A | 0,50 |
| 7. | Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos | 1,50 |
| 8. | Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira | 0,50 |
| 9. | Balanço para trás imediato... | 0,50 |
| 10. | Mortal para frente carpado | 1,50 |

**SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

 Opção 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio | 0,50 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão, | 0,50 |
| 3. | Moy ao apoio de mãos | 1,50 |
| 4. | Balanço para trás parada de mãos | 1,00 |
| 5. | Felge ao apoio de mãos | 1,50 |
| 6. | Esquadro unido | 0,50 |
| 7. | Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.) | 1,50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Câmbio A | 0,50 |
| 9. | Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos | 1,50 |
| 10. | Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira | 0,50 |
| 11. | Saída em mortal para trás estendido | 1,50 |

 Opção 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio | 0,50 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão | 0,50 |
| 3. | Moy ao apoio de mãos | 1,50 |
| 4. | Balanço para trás parada de mãos | 1,00 |
| 5. | Felge ao apoio de mãos | 1,50 |
| 6. | Esquadro unido | 0,50 |
| 7. | Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.) | 1,50 |
| 8. | Câmbio A | 0,50 |
| 9. | Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos | 1,50 |
| 10. | Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira | 0,50 |
| 11. | Mortal para frente carpado | 1,50 |

**Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio | 0,50 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão | 0,50 |
| 3. | Kenmotsu (Giro gigante) | 2,00 |
| 4. | Moy ao apoio de mãos | 1,00 |
| 5. | Balanço para trás parada de mãos | 1,00 |
| 6. | Felge ao apoio de mãos | 1,00 |
| 7. | Esquadro unido | 0,50 |
| 8. | Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.) | 1,50 |
| 9. | Câmbio A, | 0,50 |
| 10. | Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos | 1,50 |
| 11. | Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira | 0,50 |
| 12. | Saída em mortal para trás estendido | 1,50 |

 Opção 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio | 0,50 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos, descida à suspensão | 0,50 |
| 3. | Kenmotsu (Giro gigante) | 2,00 |
| 4. | Moy ao apoio de mãos | 1,00 |
| 5. | Balanço para trás parada de mãos | 1,00 |
| 6. | Felge ao apoio de mãos | 1,00 |
| 7. | Esquadro unido | 0,50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.) | 1,50 |
| 9. | Câmbio A | 0,50 |
| 10. | Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos | 1,50 |
| 11. | Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira | 0,50 |
| 12. | Mortal para frente carpado | 1,50 |

1. Barra

**Art. 13 -** 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 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. | Quipe afastado | 1,50 |
| 6. | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente | 0,25 |
| 7. | Quipe | 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. | Quipe, | 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. | Quipe afastado | 1,00 |
| 9. | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente | 0,25 |
| 10. | Quipe | 1,00 |
| 11. | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros) | 0,50 |
| 12. | Saída em mortal estendido para trás | 1,50 |

**SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Tomada de impulso para frente, balanço para trás | 0,50 |
| 2. | Balanço para frente ½ cambio | 0,50 |
| 3. | Balanço para frente troca para tomada palmar | 0,50 |
| 4. | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente | 0,50 |
| 5. | Quipe | 1,00 |
| 6. | Lançamento mínimo 45º | 1,00 |
| 7. | Giro livre (mínimo 45°) | 1,50 |
| 8. | Giro gigante para trás | 1,00 |
| 9. | Giro gigante para trás | 1,00 |
| 10. | Saída em mortal estendido para trás | 1,50 |

# Série 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Tomada de impulso | 0,50 |
| 2. | Quipe | 1,00 |
| 3. | Lançamento à parada de mãos | 1,50 |
| 4. | Giro livre à parada de mãos | 1,50 |
| 5. | Giro gigante para trás | 1,00 |
| 6. | Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. | 1,00 |
| 7. | Giro gigante para trás | 1,00 |
| 8. | Giro gigante para trás | 1,00 |
| 9. | Saída em mortal estendido para trás | 1,50 |

# Série 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

 Opção 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Tomada de impulso, Quipe | 0,50 |
| 2. | Lançamento à parada de mãos | 0,50 |
| 3. | Giro livre à parada de mãos | 1,50 |
| 4. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 5. | Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. | 1,00 |
| 6. | Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar | 1,00 |
| 7. | Giro gigante para frente | 0,50 |
| 8. | Endo | 2,50 |
| 9. | Giro gigante para frente com ½ volta | 1,00 |
| 10. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 11. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 12. | Saída em mortal estendido para trás | 1,00 |

 Opção 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Tomada de impulso, Quipe | 0,50 |
| 2. | Lançamento à parada de mãos | 0,50 |
| 3. | Giro livre à parada de mãos | 1,00 |
| 4. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 5. | Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. | 1,00 |
| 6. | Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar | 1,00 |
| 7. | Giro gigante para frente | 0,50 |
| 8. | Giro gigante para frente com ½ volta | 1,00 |
| 9. | Giro gigante para trás | 0,50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. | Stalder | 2,50 |
| 11. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 12. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 13. | Saída em mortal estendido para trás | 1,00 |

# Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Tomada de impulso, Quipe | 0,50 |
| 2. | Lançamento à parada de mãos | 0,50 |
| 3. | Giro livre a parada de mãos | 1,00 |
| 4. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 5. | Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. | 1,00 |
| 6. | Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar | 1,00 |
| 7. | Giro gigante para frente | 0,50 |
| 8. | Endo | 1,50 |
| 9. | Giro gigante para frente com ½ volta | 1,00 |
| 10. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 11. | Giro gigante para trás (“efeito especial” sem passar pela parada) | 0,50 |
| 12. | Giro de sola unido | 1,50 |
| 13. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 14. | Giro gigante para trás | 0,50 |
| 15. | Saída em mortal estendido para trás | 1,00 |

# CAPÍTULO IV – Dos Equipamentos

**Art. 14 -** A Comissão Organizadora deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

**Art. 15 -** Os equipamentos devem cumprir com as regras da *Fédération Internationale de Gymnastique* - FIG.

# CAPÍTULO VI – Da Premiação

**Art. 16 -** A premiação ocorrerá das seguintes maneiras:

* 1. Por Aparelhos – Os 3 melhores ginastas por aparelhos – resultado da **Competição Livre**. Serão premiados com medalhas os ginastas classificados em 1º, 2º e 3º lugares por aparelho.

# CAPÍTULO VI – Das Condições Gerais

**Art. 17 -** Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Técnica Geral.