
Regulamento Específico Ginástica

Artística MASCULINO

**11 a 13 Anos - 2025**

**CAPÍTULO I – Da Participação**

**Art.1** A competição de ginástica artística masculina do J do Campeonato Estudantil do RS (CERGS) 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.2** Cada delegação poderá inscrever até 3 (três) estudantes-atletas do naipe masculino e 1 (um) professor/técnico.

**Art.3** A competição será realizada para os estudantes-atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de 2011, 2012 e 2013.

**Art.4** 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 – Sistema de Competição e premiação**

**Art.5** Na competição classificatória, participam todas os estudantes-atletas inscritos na competição, nos seis aparelhos. Nesta fase sairá o resultado por equipes e o individual geral.

**Art.6** No Individual Geral, será considerado o somatório das notas dos 6 (seis) aparelhos.

**Art.7** A ordem de apresentação será por meio de sorteio das estudantes-atletas inscritas.

 **CAPÍTULO III – Dos Aparelhos**

**Art.8** Aparelhos e informações gerais:

|  |  |
| --- | --- |
| **Aparelhos** | **Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra Fixa.** |
|  | A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou |
| **Informações** | seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante-atleta. |
| **Gerais** | O professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que o atleta irá |
|  | executar através de um formulário próprio assinado. |
| **Informações**  **Gerais** | Quando o estudante-atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 ponto. + o valor da parte. |
| Quando o estudante-atleta acrescentar qualquer elemento do CP movimento será penalizado em 0,50 ponto + dedução de execução, quando houver. |
| As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não foremválidos por qualquer motivo, o estudante-atleta perderá o valor total da parte. |

**Art.9** Configurações dos Aparelhos:

|  |  |
| --- | --- |
| **Aparelhos** | **Medidas** |
| **Solo** | ------- |
| **Cavalo com Alças** | 90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão) |
| **Argolas** | 240 cm do colchão |
| **Salto** | 125 cm do chão |
| **Paralela** | 140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe. |
| **Barra** | 240 cm do colchão |

 **CAPÍTULO IV – Programa**

**Art.10** Programa obrigatório

**§1 –** O Solo terá como referência as seguintes linhas:

 A B

 C  D

**Observação:** a) Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis. b) Não comprimento DN – 0,30

|  |  |
| --- | --- |
| Image 35, Imagem | **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 à posição fundamental. | 0,50 |
| **2.** | Corrida sobre passo rodante salto levemente selada 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 (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 (c-a) | 0,50 |
| **7.** | Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental. | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 36, Imagem |  **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 (a-c) | 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 (c-a) | 1,50 |
| **7.** | Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental. | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 37, Imagem | **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 (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 (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 imediato salto para 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 grupado para frente a posição fundamental.(b-d ou d-b) | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 44, Imagem | **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 (a-c). | 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 (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 grupado para frente a posição fundamental. (b-d ou d-b) | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 45, Imagem | **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 avião (2 segs.) | 0,50 |
| **5.** | 1 ½ volteio | 1,00 |
| **6.** | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.) | 0,50 |
| **7.** | Esquadro afastado (2 segs.) | 0,50 |
| **8.** | Parada de mãos à 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 grupado para frente, 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 (a–c). | 0,50 |
| **13.** | Mortal estendido para trás. | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 52, Imagem | **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 grupado para trás | 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 avião (2 segs.) | 0,50 |
| **6.** | 1 ½ volteio | 1,00 |
| **7.** | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.) | 0,25 |
| **8.** | Esquadro afastado (2 segs.) | 0,50 |
| **9.** | Parada de mãos à 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 mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo à 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 grupado para frente coreografia qualquer na direção (b-d ou d-d). | 1,00 |
| **14.** | Corrida, rodante flic (a–c) | 0,25 |
| **15.** | Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 53, Imagem | **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. Rodante flic (b-d ou d-b) | 0,25 |
| **2.** | Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido | 1,00 |
| **3.** | Seguido de mortal grupado para frente (c–a) coreografia qualquer | 0,50 |
| **4.** | Corrida reversão (b-d ou d-b) | 0,50 |
| **5.** | Flic para frente | 1,00 |
| **6.** | Mortal carpado para frente | 1,00 |
| **7.** | Oitava à parada com ½ giro, rolamento (b-d ou d-b). | 0,50 |
| **8.** | Esquadro à parada de mãos (2 segs.) retornando em pé | 1,00 |
| **9.** | Coreografia qualquer seguido de avião (2 segs.) | 0,25 |
| **10.** | 2 1/2 volteios | 1,00 |
| **11.** | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.) | 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 lateral | 0,50 |
| **13.** | Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo à frente com giro 270° para diagonal | 1,00 |
| **14.** | P.F Corrida rodante Salto tempo (Flic sem mãos) (B-D ou D-B) | 1,00 |
| **15.** | Flic | 0,25 |
| **16.** | Mortal estendido para trás | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 60, Imagem |  **Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos**Valor de Dificuldade – 12,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | P.F. Rodante flic (b-d ou d-b) | 0,25 |
| **2.** | Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido | 1,00 |
| **3.** | Seguido de mortal grupado para frente com ½ volta (b-d ou d-b) | 1,00 |
| **4.** | Corrida reversão (b-d ou d-b) | 0,25 |
| **5.** | Flic para frente | 0,50 |
| **6.** | Mortal estendido para frente | 1,25 |
| **7.** | Oitava à parada com ½ giro, rolamento (a-c) | 0,50 |
| **8.** | Esquadro à parada de mãos (2 segs.) retornando em pé | 1,00 |
| **9.** | Coreografia qualquer seguido de avião (2 segs.) | 0,25 |
| **10.** | 2 1/2 volteios | 1,00 |
| **11.** | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.) | 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 lateral | 1,00 |
| **13.** | Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo à frente com giro 270° na direção (d-b ou b-d) | 1,00 |
| **14.** | Corrida rodante salto tempo (Flic sem mãos) | 1,00 |
| **15.** | Flic | 0,25 |
| **16.** | Mortal estendido para trás com 1/1 giro | 1,50 |

**§2 - Cavalo com Alças.**



|  |  |
| --- | --- |
| Image 62, Imagem |  **Série 01 - Nota de partida – 11,00 pontos**Valor de Dificuldade – 5,00 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.** | 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 69, Imagem | **Série 02 - 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 transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio – PF | 0,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 70, Imagem |  **Série 03 - Nota de partida – 14,00 pontos**Valor de Dificuldade – 8,00 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) | 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.** | Volteio nas alças | 1,50 |
| **16.** | Saída lateral dorsal finalizando lateralmente | 0,25 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 77, Imagem | **Série 04 - Nota de partida – 15,00 pontos** Valor de Dificuldade – 9,00 pontos  Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas) | 0,75 |
| **2.** | Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas 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 para frente | 0,25 |
| **5.** | Tesoura para frente | 1,00 |
| **6.** | Tesoura para frente | 1,00 |
| **7.** | Passagem da perna direita para frente, rasteira | 0,50 |
| **8.** | Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,50 |
| **9.** | Volteio nas alças | 1,00 |
| **10.** | Volteio nas alças | 1,00 |
| **11.** | Volteio nas alças | 1,00 |
| **12.** | Volteio nas alças | 1,00 |
| **13.** | Saída por cima das alças | 0,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 78, Imagem | **Série 05 - Nota de partida – 16,00 pontos** Valor de Dificuldade – 10,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **2.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **3.** | Tcheca dorsal | 1,75 |
| **4.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **5.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **6.** | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 0,50 |
| **7.** | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| **8.** | Tesoura para trás | 0,50 |
| **9.** | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| **10.** | Tesoura para frente | 0,50 |
| **11.** | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| **12.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **13.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **14.** | Transporte para trás em apoio transversal (1/3 sivado) | 1,50 |
| **15.** | Volteio posição 1 | 0,50 |
| **16.** | Volteio posição 1 | 0,50 |
| **17.** | Saída em alemã | 0,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 85, Imagem | **Série 06 - Nota de partida – 17,00 pontos** Valor de Dificuldade – 11,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Volteio posição 1 | 0,50 |
| **2.** | Volteio posição 1 | 0,50 |
| **3.** | Volteio em 1 alça | 2,00 |
| **4.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **5.** | Tcheca dorsal | 2,00 |
| **6.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **7.** | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 0,50 |
| **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.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **14.** | Transporte para trás em apoio transversal (1/2 sivado) | 1,25 |
| **15.** | Volteio posição 1 | 0,50 |
| **16.** | Saída em alemã | 0,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 86, Imagem | **Série 07 - Nota de partida – 18,00 pontos** Valor de Dificuldade – 12,00 pontos  Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **2.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **3.** | Stockly B para a ponta | 1,50 |
| **4.** | Volteio alça/ponta | 0,50 |
| **5.** | Volteio na posição 1 | 0,50 |
| **6.** | Volteio ponta/alça | 0,50 |
| **7.** | Transporte lateral da ponta pra alça | 1,50 |
| **8.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **9.** | Tcheca | 1,50 |
| **10.** | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 0,25 |
| **11.** | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| **12.** | Tesoura de costas | 0,50 |
| **13.** | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| **14.** | Tesoura frente | 0,50 |
| **15.** | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| **16.** | Volteio nas alças | 0,50 |
| **17.** | Transporte para trás em apoio transversal (1/2 sivado) | 1,00 |
| **18.** | Volteio posição 1 | 0,50 |
| **19.** | Saída em alemã | 0,50 |

**§3 –** Argolas.



**Art.11** As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência à altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal).

|  |  |
| --- | --- |
| Image 94, Imagem |  **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 | 0,50 |
| **5.** | Balanço completo | 0,50 |
| **6.** | Balanço completo | 0,50 |
| **7.** | Saída em mortal estendido para trás | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 95, Imagem |  **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.) | 1,00 |
| **2.** | Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão. | 1,00 |
| **3.** | Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.) | 0,50 |
| **4.** | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| **5.** | Tomada de impulso, balanço completo | 0,50 |
| **6.** | Balanço completo | 0,50 |
| **7.** | Balanço atrás, enloque | 1,00 |
| **8.** | Balanço completo | 0,50 |
| **9.** | Saída em mortal estendido para trás | 0,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 102, Imagem | **Série 03 - Nota de partida – 13,00 pontos**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Parte** |  **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.) | 0,50 |
| **2.** | Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs.), retorno lento até a suspensão. | 0,50 |
| **3.** | Elevação até o apoio com auxílio do técnico, apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.) | 0,50 |
| **4.** | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| **5.** | Elevação carpado à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **6.** | Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| **7.** | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| **8.** | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| **9.** | Tomada de embalo, balanço completo | 0,50 |
| **10.** | Balanço atrás, enloque | 0,50 |
| **11.** | Balanço completo | 0,50 |
| **12.** | Desloque | 0,50 |
| **13.** | Saída em mortal estendido para trás | 0,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 103, Imagem |  **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 da suspensão até apoio | 0,50 |
| **2.** | Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.) | 0,50 |
| **3.** | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| **4.** | Elevação na posição grupada com braços estendidos, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referência a parte baixa do aro dasargolas (2 segs.) | 1,00 |
| **5.** | Retorno ao esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| **6.** | Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.) | 1,00 |
| **7.** | Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| **8.** | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| **9.** | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| **10.** | Tomada de embalo, balanço completo | 0,50 |
| **11.** | Balanço atrás, enloque | 0,50 |
| **12.** | Balanço completo | 0,50 |
| **13.** | Desloque | 0,50 |
| **14.** | Saída em mortal estendido para trás |  |
| Image 110, Imagem | **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 | 0,50 |
| **2.** | Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.) | 0,50 |
| **3.** | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| **4.** | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| **5.** | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg) | 0,50 |
| **6.** | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| **7.** | Tomada de embalo, balanço completo | 0,50 |
| **8.** | Balanço atrás, dominação traseira | 0,50 |
| **9.** | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| **10.** | Elevação na posição grupada com braços estendidos, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referência a parte baixa do aro das argolas (2 segs.) | 1,00 |
| **11.** | Retorno ao esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| **12.** | Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.) | 1,00 |
| **13.** | Queda à frente, enloque | 0,50 |
| **14.** | Balanço completo | 0,50 |
| **15.** | Desloque | 0,50 |
| **16.** | Saída em mortal estendido para trás | 0,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 111, Imagem | **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 | 0,50 |
| **2.** | Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.) | 0,50 |
| **3.** | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| **4.** | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| **5.** | Prancha dorsal (2 segs.) | 1,00 |
| **6.** | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| **7.** | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| **8.** | Tomada de embalo, balanço completo | 0,50 |
| **9.** | Balanço atrás, dominação traseira | 1,00 |
| **10.** | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| **11.** | Elevação do quadril carpado, cotovelos estendidos até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas | 1,50 |
| **12.** | Queda à frente seguido de enloque | 0,50 |
| **13.** | Balanço completo | 0,50 |
| **14.** | Desloque | 0,50 |
| **15.** | Saída em mortal estendido para trás | 0,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 118, Imagem | **Série 07 - Nota de partida – 17,00 pontos**Valor de Dificuldade – 11,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Parte** |  **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Elevação até apoio | 0,50 |
| **2.** | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| **3.** | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| **4.** | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| **5.** | Prancha dorsal (2 segs.) | 1,50 |
| **6.** | Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| **7.** | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| **8.** | Desloque | 0,50 |
| **9.** | Oitava (carpado e cotovelos estendidos) | 1,00 |
| **10.** | Esquadro (2 segs.) | 1,00 |
| **11.** | Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas | 2,00 |
| **12.** | Queda atrás seguido desloque | 1,00 |
| **13.** | Saída em mortal estendido atrás | 1,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 119, Imagem | **Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos** Valor de Dificuldade – 12,00 pontos  Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **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.** | Retorno a vela com corpo estendido | 1,00 |
| **6.** | 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 afastado (2 segs.) | 0,50 |
| **12.** | Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas | 2,00 |
| **13.** | Queda atrás seguido de felge passageiro | 1,00 |
| **14.** | Saída duplo mortal grupado atrás | 1,00 |

**§4 - Salto Sobre a Mesa.**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Salto** | **Np** | **Altura mesa** | **Observações** |
| 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 |

# **Tabela de distância para chegadas no salto sobre a mesa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Distância da mesa** | **Dedução aplicada** |
| Até 0,50m | G |
| De 0,51 a 1,00m | M |
| De 1,01 até 1,50m | P |
| A partir de 1,51m | 0,00 |

**§5 –** Paralela Simétrica.



|  |  |
| --- | --- |
| Image 134, Imagem | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Ícone  Descrição gerada automaticamente, Imagem | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 142, Imagem | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Ícone  Descrição gerada automaticamente, Imagem | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 150, Imagem | **Série 05 - Nota de partida – 15,00 pontos** Valor de Dificuldade – 9,00 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.) | 1,50 |
| **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.) | 1,50 |
| **7.** | Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **8.** | Mortal estendido 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.) | 1,50 |
| **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.) | 1,50 |
| **7.** | Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **8.** | Balanço para trás imediato... Mortal grupado para frente | 1,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 151, Imagem | **Série 06 - Nota de partida – 16,00 pontos** Valor de Dificuldade – 10,00 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.) | 0,50 |
| **3.** | Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao... | 1,50 |
| **4.** | Esquadro unido (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 (2 segs.) | 1,50 |
| **8.** | Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira | 0,50 |
| **9.** | Balanço atrás à parada de mãos | 0,50 |
| **10.** | Mortal estendido 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.) | 0,50 |
| **3.** | Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao... | 1,50 |
| **4.** | Esquadro unido (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 (2 segs.) | 1,50 |
| **8.** | Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira | 0,50 |
| **9.** | Balanço para trás imediato... | 0,50 |
| **10.** | Mortal carpado para frente | 1,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 158, Imagem | **Série 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.** Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.  Valor de Apresentação – 6,00 pontos. |
| **Opção 01** |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Kipe ao apoio | 0,50 |
| **2.** | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.) | 0,50 |
| **3.** | Moy ao apoio de mãos | 1,50 |
| **4.** | Balanço para trás parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **5.** | Felge ao apoio de mãos | 1,50 |
| **6.** | Esquadro unido (2 segs.) | 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 (2 segs.) | 1,50 |
| **10.** | Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira | 0,50 |
| **11.** | Mortal estendido para trás | 1,50 |
| **Opção 02** |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Kipe ao apoio | 0,50 |
| **2.** | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.) | 0,50 |
| **3.** | Moy ao apoio de mãos | 1,50 |
| **4.** | Balanço para trás parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **5.** | Felge ao apoio de mãos | 1,50 |
| **6.** | Esquadro unido (2 segs.) | 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 (2 segs.) | 1,50 |
| **10.** | Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira | 0,50 |
| **11.** | Mortal carpado para frente | 1,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 165, Imagem | **Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos** Valor de Dificuldade – 12,00 pontos  Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Opção 01** |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Kipe ao apoio | 0,50 |
| **2.** | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.) | 0,50 |
| **3.** | Kenmotsu(giro gigante) | 2,00 |
| **4.** | Moy ao apoio de mãos | 1,00 |
| **5.** | Balanço para trás parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **6.** | Stuts ou diamidov | 2,00 |
| **7.** | Felge ao apoio de mãos | 1,00 |
| **8.** | Esquadro unido (2 segs.) | 0,50 |
| **9.** | Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.) | 1,00 |
| **10.** | Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **11.** | Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, balanço atrás a parada passageira | 0,50 |
| **12.** | Mortal estendido para trás | 1,00 |
| **Opção 02** |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Kipe ao apoio | 0,50 |
| **2.** | Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.) | 0,50 |
| **3.** | Kenmotsu (Giro gigante) | 2,00 |
| **4.** | Moy ao apoio de mãos | 1,00 |
| **5.** | Balanço para trás parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **6.** | Stuts ou diamidov | 2,00 |
| **7.** | Felge ao apoio de mãos | 1,00 |
| **8.** | Esquadro unido (2 segs.) | 0,50 |
| **9.** | Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.) | 1,00 |
| **10.** | Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| **11.** | Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira | 0,50 |
| **12.** | Mortal carpado para frente | 1,00 |

**§6 –** Barra Fixa.



**Art.12** As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra.

|  |  |
| --- | --- |
| Image 173, Imagem | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 174, Imagem | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 181, Imagem | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 182, Imagem | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 183, Imagem | **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.** | Kipe | 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.** | Mortal estendido para trás | 1,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 190, Imagem | **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.** | Kipe | 1,00 |
| **3.** | Lançamento à parada de mãos | 1,00 |
| **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 | 1,50 |
| **7.** | Giro gigante para trás | 1,00 |
| **8.** | Giro gigante para trás | 1,00 |
| **9.** | Mortal estendido para trás | 1,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 191, Imagem | **Série 07 - Nota de partida – 17,00 pontos** Valor de Dificuldade – 11,00 pontos  Valor de Apresentação – 6,00 pontos |
| **Opção 01** |
| **Parte** |  **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Tomada de impulso em tomada mista | 1,00 |
| **2.** | Câmbio A | 1,00 |
| **3.** | Giro gigante para trás | 0,50 |
| **4.** | Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 1,00 |
| **5.** | Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar | 1,00 |
| **6.** | Giro gigante para frente | 1,00 |
| **7.** | Endo | 1,50 |
| **8.** | Giro gigante para frente com ½ volta | 1,00 |
| **9.** | Giro gigante para trás | 1,00 |
| **10.** | Giro gigante para trás | 1,00 |
| **11.** | Mortal estendido para trás | 1,00 |
| **Opção 02** |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| **1.** | Tomada de impulso em tomada mista | 1,00 |
| **2.** | Câmbio A | 1,00 |
| **3.** | Giro gigante para trás | 0,50 |
| **4.** | Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 1,00 |
| **5.** | Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar | 1,00 |
| **6.** | Giro gigante para frente | 1,00 |
| **7.** | Giro gigante para frente com ½ volta | 0,50 |
| **8.** | Giro gigante para trás | 1,00 |
| **9.** | Stalder | 1,50 |
| **10.** | Giro gigante para trás | 1,00 |
| **11.** | Giro gigante para trás | 1,00 |
| **12.** | Mortal estendido para trás | 0,50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Image 198, Imagem | **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 em tomada mista | 1,00 |
| **2.** | Câmbio A | 1,00 |
| **3.** | Giro gigante para trás | 0,50 |
| **4.** | Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 1,00 |
| **5.** | Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar | 1,00 |
| **6.** | Giro gigante para frente | 0,50 |
| **7.** | Endo | 1,50 |
| **8.** | Endo ½ volta | 1,50 |
| **9.** | Giro gigante para trás | 0,50 |
| **10.** | Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada) | 0,50 |
| **11.** | Giro de sola unido | 1,50 |
| **12.** | Giro gigante para trás | 0,50 |
| **13.** | Giro gigante para trás | 0,50 |
| **14.** | Mortal estendido para trás | 0,50 |

#  **CAPÍTULO V – Das Bonificações**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aparelho** | **Movimento** | **Bonificação** |
| SOLO | 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 |
|  Cavalo C/ Arco | Dois giros em 01 alça (#2.14) | 0,20 |
| SDB (#2.56) | 0,10 |
|  Argolas | Cristo (#414) | 0,10 |
| Prancha no apoio afastado (#48) | 0,10 |
|  Barra Fixa | Stuts (#1.03) | 0,10 |
| Diamidov (#1.21) | 0,10 |
| Luftroll (#1.33) | 0,10 |
| Felge ao apoio invertido (#3.106) | 0,10 |
| Paralela simétrica | Adler (#3.63) | 0,10 |
| Tkatchev afastado (#2.09) | 0,10 |

**Art.13** Bonificações para Saídas Cravadas:

|  |  |
| --- | --- |
| **Competição** | **Bonificação** |
| Obrigatório | 0,10 ponto |

**Art.14** Salto - Bonificações para Chegadas Cravadas:

|  |  |
| --- | --- |
| **Competição** | **Bonificação** |
| Obrigatório | 0,10 ponto |

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

 **CAPÍTULO VI – Da Premiação**

**Art.15** A premiação da competição ocorrerá da seguinte maneira:

**§1º Premiação Individual geral** – somatório das notas obtidas nos 4 (quatro) aparelhos. Serão premiadas com medalhas as estudantes-atletas 1º, 2º e 3º lugares.

**§2º Premiação Final por aparelho** – No Cavalo com Alças, Argolas, Paralela, Barra Fixa, Solo e Salto Sobre a Mesa serão consideradas as melhores notas obtidas por cada estudante-atleta, sendo premiadas com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares, em sua respectiva Série (Ouro, Prata e Bronze),

# **CAPÍTULO VII – Dos Equipamentos**

**Art.16** O Comitê Organizador deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

**Art.17** Os equipamentos devem cumprir com as regras da FIG.

# **CAPÍTULO VIII – Das Condições Gerais**

**Art.18** Os casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora ou coordenação técnica da modalidade.