



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 2013, 2014 e 2015.

Art.4 A aluna-atleta deverá comparecer ao local de competição com antecedência, devidamente uniformizado e acompanhado de seu técnico, sendo obrigatório a apresentação do documento de identificação de ambos para o diretor de competição, conforme Regulamento Geral.

§1º A Reunião Técnica (RT) da modalidade, de participação obrigatória para os professores-técnico, será realizada na data e local previamente estabelecidos, 30 minutos antes do horário de início da competição.

§2º Os representantes deverão apresentar na RT o documento de inscrição do atleta carimbado e assinado pela direção da Instituição de Ensino.

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.
Informações Gerais	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante-atleta.
	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 forem válidos por qualquer motivo, o estudante-atleta perderá o valor total da parte.

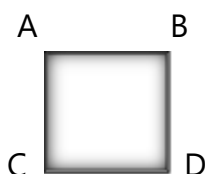
Art.9 Configurações dos Aparelhos:

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:




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


	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

	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

	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

	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


	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

Parte	Elemento	Valor
Série 06 - Nota de partida – 16,00 pontos Valor de Dificuldade – 10,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
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


Parte	Elemento	Valor
Série 07 - Nota de partida – 17,00 pontos Valor de Dificuldade – 11,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
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


	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.




	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


	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

	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


	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

	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

	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 p/ trás.	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda p/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


	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).


Parte	Elemento	Valor
 Série 01 - Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
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


Parte	Elemento	Valor
 Série 02 - Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
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

 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


Parte	Elemento	Valor
 <p>Série 04 - Nota de partida – 14,00 pontos Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
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 das argolas (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	

 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

 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

	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

	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 <u>OU</u> 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.





	Série 01 - Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
	Parte	Elemento
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 barotes, 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
1.	Kipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes	0,50
2.	Esquadro com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	Esquadro afastado (2 segs.)	1,00
8.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à parada de mãos passageira	0,50
10.	Balanço, saída à frente com ½ volta	0,50


	Série 03 - Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
	Opção 01	
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	0,50
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50

4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato mortal grupado para frente	1,50
	Série 04 - Nota de partida – 14,00 pontos Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	1,00
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em mortal grupado para frente	1,50


	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

	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

	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


	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.


 Série 01 - Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás	0,50
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50


 Série 02 - Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

 Série 03 - Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	Kipe afastado	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	Kipe unido	1,50
8.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9.	Giro de quadril	1,00


10.	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25

	Série 04 - Nota de partida – 14,00 pontos Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
	Parte	Elemento
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


	Série 05 - Nota de partida – 15,00 pontos Valor de Dificuldade – 9,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
	Parte	Elemento
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 45°	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

	Série 06 - Nota de partida – 16,00 pontos Valor de Dificuldade – 10,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
	Parte	Elemento

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

Parte	Elemento	Valor
 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

	Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos Valor de Dificuldade – 12,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
	Parte	Elemento
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio A	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embaló 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 6 (seis) 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.

