



REGULAMENTO ESPECÍFICO 2020

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Jogos Escolares do Ceará
12 a 14 anos

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

1. FAIXA ETÁRIA

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
ÚNICA	12 a 14 ANOS	Nascidos em 2006 a 2008

2. APARELHOS

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS:

PROVAS	MEDIDAS
SALTO SOBRE A MESA	1,20 m
TRAVE DE EQUILÍBRIO	1,25 m
SOLO	Tablado oficial ou pista de 16 m

3. Tempo das séries:

PROVAS	
Trave de Equilíbrio	Máximo de 1'30"
Solo	Máximo de 1'30"

4. Música:

É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.
A música deverá ser em pen drive com o nome da ginasta e município, e entregue durante a Reunião Técnica.

5. COMPOSIÇÃO DAS DELEGAÇÕES:

02 ginastas
01 Técnico

6. PREMIAÇÃO

EQUIPE – somatório das notas das 02 ginastas nos 03 aparelhos.

- Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas

INDIVIDUAL GERAL – somatório das notas dos 03 aparelhos da GAF.

- Medalha do 1º ao 3º lugar

POR APARELHO

- Medalha do 1º ao 3º lugar por aparelho.

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO



PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Aparelhos	Salto sobre a mesa, Trave de Equilíbrio e Solo.	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS	Mesa de Salto	1.20m
	Trave	1,25m
	Solo	Tablado oficial ou pista de 16 m
OBSERVAÇÕES GERAIS	Salto – é permitido apresentar apenas o salto obrigatório Trave e Solo - séries livres com elementos obrigatórios, a ordem de apresentação pode ser opcional.	
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries, haverá uma dedução neutra de – 0,50p.(Dedução Neutra) + o valor da parte (Painel D).	
	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado qualquer elemento à série: Painel D: – 0,50p por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1,2 e 3 que não fazem parte dos requisitos obrigatórios serão permitidos como parte da coreografia sem dedução por inclusão.	
	Se um elemento não atingir as especificações descritas, não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na dedução neutra por elemento faltante.	

PROGRAMA OBRIGATÓRIO


SALTO SOBRE A MESA

	I	ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Nº do salto CP 1.00	Reversão para Frente	2,00	1,20 cm	2 saltos NF = Melhor Salto Nota E : 10,00 p.

Deduções Específicas do Aparelho					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X	X	X	X	
	Até 30°	Até 45°	Até 90°	>90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		
• Duplo apoio					2.00
• Cotovelos flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
• Altura	X	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Distância					

• Distância insuficiente	X	X	X	X	X
Geral					
• Desvio da direção reta	X				
• Dinâmica	X	X	X	X	X

TRAVE DE EQUILÍBRIO

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
		
Tempo da série - máximo 1'30"		
Elementos Obrigatórios	1. Entrada: - Esquadro livre, pernas em afastamento lateral	+0.50
	2.Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103)	+0.50
	3. Reversão lateral/Estrela(4.107)	+1.00
	4.Equilíbrio facial sobre 1 pé a 180° (4.102)	+0.50
Nota D Máx 5.00p.	5.Salto com impulso em 1 dos pés (leap/hop)	+0.50
	6.Salto com impulso nos 2 pés (jump)	+0.50
Nota E Máx 10.00p.	7.Giro de 180° sobre 1 dos pés, ½ giro na posição de passé, finalizando na ½ ponta sobre os 2 pés (2")	+0.50
	8.Saída - Rodante - Mortal para frente Grupado(6.102)	+0.50 +1.00

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Deduções Neutras – Painel D

- 0,50p por omissão do elemento (sem tentativa na realização do elemento)

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.

1. Entrada: deve ser realizado com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas.

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada – Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão.

Painel E aplicará dedução - 0.20

2 - Parada de mãos no sentido longitudinal (4.103):

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical.

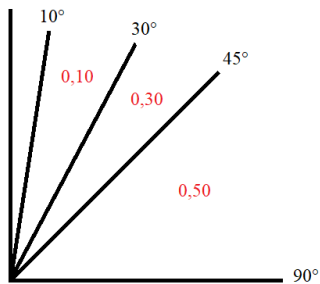
Painel E:

- De 10° a 30° - 0.10 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude

4 - Equilíbrio Facial sobre um pé (2") - Avião (4.102)

Painel E:

- De 10° a 30° - 0.10 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude



Observações:

- Elementos que exigem manutenção 2”
 Painel D – atribuirá o valor do elemento
 Painel E - 0.20 por falha na manutenção

5 e # 6 – Saltos: grupado e tesoura que não constam no Código de Pontuação (CP) podem ser utilizados para cumprir os Elementos Obrigatórios, mas devem cumprir com as exigências técnicas de salto, apresentando altura e definição das posições.

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística - Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • Segurança • Estilo pessoal - Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> ✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD) ✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez) 	 X X X X		
Composição - Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave ✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave ✓ Passagem coreográfica próxima à trave) Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso 	 X X X	 X	

(incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.			
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
Preparação Excessiva	Xcd		
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)			
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa(2"ou+)	X cd		
Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em releve	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X

- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

SOLO

<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block; vertical-align: middle;"></div> Tempo da série - máximo 1'30"		
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1. Rodante (3.106), flic flac (3.107), salto estendido	+1.00
	Rodante (3.106) salto estendido	+0.50
	2. Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, (3.105)	+0.50
	3. Mortal para frente grupado (4.101)	+1,00
	4. Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés (2.101)	+0.50
	5. 01 salto Leap - salto com grande afastamento ântero posterior das pernas (split 180°) (1.101)	+0.50
	6. 01 salto Jump - com grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas com impulsão simultânea dos pés (1.107 ou 1.109)	+0.50
	7. Reversão Lenta para trás	+0.50
8. Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	+0.50	

A série deverá ser composta somente pelos elementos descritos, com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

- Deduções Neutras – Painel D – 0,50p por omissão do elemento/ ligações (sem tentativa na realização do elemento)
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

•
Música – Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

1 Sequência Acrobática: os elementos devem ser realizados sem pausa.

1 caso a não realize o salto estendido

Painel D atribuir o elemento

Painel E – 0.20

#4 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto (até ¼)

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E - 0.10 por falta de giro

Giro incompleto (mais que ¼) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício:	X		
• Falta de Expressividade	X		
• Gesto ou expressão facial(mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos	X		
• Falta de atrair o público	X		
- Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X		
Composição			
- Seleção incorreta de movimentos para a música Ex: Música “tango” movimento “ polka”	X	X	

- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	

Música e Musicalidade			
Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
Musicalidade - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none"> • Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício. • Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercício • Música de fundo. 	X	X	X
Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva: <ul style="list-style-type: none"> • Pausa (2" ou +) • Ajustes (passos desnecessários) • Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança 	X cd X cd Xcd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none"> • Posição da cabeça, tronco, ombros e braços 	X		

<ul style="list-style-type: none"> • Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro • Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas 	<p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X</p>		
<p>Distribuição dos elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático • Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma linha sem coreografia • Mais de 1 linha acrobática subsequente • O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia • Falta de variedade de coreografia nas linhas. 	<p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X</p>		

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

SÉRIES OBRIGATÓRIAS		
Séries 01, 02, 03 e 04		
APARELHOS	SOLO, SALTO, PARALELA e BARRA	
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 à série 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.	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Soma das 2 notas nos 4 aparelhos	Medalha do 1º ao 3º lugar para alunos-atletas
INDIVIDUAL GERAL	Soma das 4 notas por aparelhos GAM	Medalha do 1º ao 3º lugar para alunos-atletas
APARELHOS	3 melhores ginastas por aparelhos	Medalha do 1º ao 3º lugar para alunos-atletas

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Observações	Colchões de segurança
SOLO	Tablado oficial ou pista de 16 metros	Não permitido
SALTO	125 cm	Oficial
PARALELA	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Colchão de 10 cm
BARRA	220 cm	Oficial

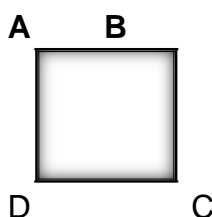
BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS E SALTOS CRAVADOS

Todas as saídas ou Saltos cravados serão bonificadas em 0,10p.

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

SOLO

O Solo terá como referencia as seguintes linhas:



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 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 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 o chão 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, chute com 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

SALTO

SALTO	ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Reversão (#101)	2,00	1,25cm	✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante ou Rodante Flic - Nota Final = Média dos dois saltos - Nota de apresentação:10,00 p.
Rodante (#220)	2,00		
Rodante Flic (#335)	2,50		

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.	Sáida 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

BARRA

* 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

