



REGULAMENTO ESPECÍFICO 2023

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Jogos Escolares do Ceará

11 a 12 e 13 a 15 anos (feminino)

12 a 14 e 15 a 17 anos (masculino)

REGULAMENTO ESPECÍFICO – 11 e 12 anos (feminino)

1) PARTICIPAÇÃO

1.1. A competição de Ginástica Artística Feminina dos Jogos Escolares do Ceará será regida de acordo com as regras oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG), reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), observando-se as adaptações deste regulamento e do caderno de deduções específicas disponível no site da CBG.

1.2. Cada delegação poderá inscrever até 3 (três) alunas/atletas do naipe feminino e 1 (um) técnico.

1.3. Caso o número de alunas/atletas inscritas for de pouca adesão, o sistema de inscrição ficará em aberto com vagas ilimitadas para cada delegação.

1.4. A competição será realizada para as alunas/atletas nascidas, exclusivamente, nos anos de 2011 e 2012.

1.5. A participação em relação às séries obrigatórias nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada aluna/atleta. O técnico deverá informar aos árbitros o nível da série que a aluna/atleta irá executar.

1.6. Serão classificadas para a etapa Nacional as 3 (três) primeiras alunas/atletas que obtiverem a maior pontuação no somatório dos quatro aparelhos.

2) CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS E INFORMAÇÕES GERAIS

SALTO SOBRE A MESA	<ul style="list-style-type: none">• Altura de 1,15m;• Pilha de colchões com altura de 1,15m.
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	<ul style="list-style-type: none">• Medidas oficiais;• Séries obrigatórias;• É permitida a utilização de um colchão complementar para a saída.
TRAVE DE EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none">• Altura oficial;• Tempo máximo de 1'30";• É permitida a utilização do trampolim para a entrada;• É permitida a utilização de um colchão complementar para a saída;• As séries devem ser compostas apenas pelos elementos obrigatórios e a ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• Tablado oficial (12m x 12m) ou pista de 14m;• Tempo máximo de 1'30";• A música poderá ser igual ou diferente para toda a equipe;• As séries devem ser compostas apenas pelos elementos obrigatórios e a ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

INFORMAÇÕES GERAIS	<ul style="list-style-type: none"> • A escolha das séries obrigatórias nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta; • O técnico deverá informar a série que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão; • As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento, haverá uma dedução neutra de 0,50p. cada vez; • Em caso de omissão de algum elemento obrigatório na série, a ginasta será penalizada em 0,50p. da nota final e não ganhará a nota de dificuldade do exercício; • Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total. Porém, não acarretará na dedução neutra por elemento faltante; • É obrigatório o técnico se manter ao lado da ginasta durante toda a prova nas Paralelas Assimétricas e na saída da Trave de Equilíbrio. Caso não haja a devida
---------------------------	---

3) SÉRIES OBRIGATÓRIAS

3.1. SALTO SOBRE A MESA

Série 1 = 13.00	
Entrada de parada de mãos, finalizando em decúbito dorsal sob os colchões	Nota D = 5.00 Nota E = 8.00
Série 2 = 14.00	
Reversão (permitido utilizar dois trampolins sobrepostos)	Nota D = 6.00 Nota E = 8.00
Série 3 = 15.00	
Reversão (um trampolim)	Nota D = 7.00 Nota E = 8.00

- 1 salto;
- Caso na primeira tentativa de salto este seja inválido, poderá ser feito uma segunda tentativa sem penalização. Na terceira tentativa dedução neutra de 1.00p.

3.2. PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Série 1 = 13.00		
		ND = 5.00
		NE = 8.00
1	Balanço de kipe	0.50
2	Oitava ao apoio facial (na força)	0.50
	Oitava ao apoio facial (com impulso)	0.10
3	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0.50
4	Giro de quadril para trás (2.105)	1.00
5	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1.00

	Subida alternada ao apoio dos pés na BI e impulso à suspensão na BS	0.30
6	Balanço à frente – balanço atrás	0.50
7	Balanço à frente – balanço atrás	0.50
8	Balanço à frente e solta atrás entre as barras	0.50

Série 2 = 14.00		
		ND = 6.00
		NE = 8.00
1	Kipe ao apoio facial na BI (1.101)	1.00
	Oitava ao apoio facial (na força)	0.50
	Oitava ao apoio facial (com impulso)	0.10
2	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0.50
3	Giro de quadril para trás (2.105)	0.30
4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1.00
5	Kipe ao apoio facial na BS	1.00
	Oitavão	0.30
6	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0.50
7	Oitavão	1.00
8	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal + saída de sublançamento para a frente com as pernas unidas ou afastadas	(0.50 + 0.20) 0.70

Série 3 = 15.00		
		ND = 7.00
		NE = 8.00
1	Kipe ao apoio facial na BI (1.101)	1.00
2	Impulso para trás com pernas unidas acima da horizontal	0.50
3	Giro facial livre para trás + kipe	(1.00 + 0.50) 1.50
4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0.50
5	Kipe ao apoio facial na BS (1.104)	1.00
6	Impulso para trás com pernas unidas acima da horizontal + oitavão	1.00
7	Impulso para trás com pernas unidas acima da horizontal	0.50
8	Saída de mortal grupado para trás (6.104)	1.00

Série 4 = 16.00		
		ND = 8.00
		NE = 8.00
1	Kipe ao apoio facial na BI + impulso para trás com pernas unidas na horizontal 90° + kipe	0.90
2	Impulso para trás com pernas unidas ou afastadas 45°	0.80
3	Giro facial livre para trás na horizontal + kipe	(1.00 + 0.50) 1.50
4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0.50
5	Kipe ao apoio facial na BS (1.104)	0.50
6	Impulso para trás com pernas unidas ou afastadas 45°	0.80
7	Giro gigante para trás (3.201)	2.00
8	Saída de mortal grupado para trás (6.104)	1.00

3.3. TRAVE DE EQUILÍBRIO

Série 1 = 13.00		
		ND = 5.00
		NE = 8.00
1	Entrada livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	Sem valor
2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta, perna livre na posição de passé – unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com os joelhos estendidos	1.00
3	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102)	1.00
4	Parada de mãos 1" (4.103)	1.00
5	Leap: Salto tesoura (2.110)	0.50
6	Jump: Salto grupado	1.00
7	Saída: A partir da corrida quicar com as pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (preparação para o mortal para a frente)	0.50

Série 2 = 14.00		
		ND = 6.00
		NE = 8.00
1	Entrada em esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave	0.50
2	Giro de 180° sobre um dos pés (a perna livre na posição de passé)	0.50
3	Reversão lenta para trás (4.109)	1.00
4	Estrela (4.107)	1.00
5	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) (2.101) – Salto longo	1.00

6	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) (2.108) – Sissone	1.00
7	Saída: Mortal para frente grupado (6.101)	1.00

Série 3 = 15.00		
		ND = 7.00
		NE = 8.00
1	Entrada em esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave	0.50
2	Giro de 360° sobre um dos pés (a perna livre na posição de passé)	0.50
3	Reversão lenta para trás (4.109)	1.50
4	Flic flac (5.204) ou (5.202)	1.50
5	Ligação de dança: Leap – 2 saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) (2.101)	1.00
6	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) (2.108) – Sissone	1.00
7	Saída: Acrobático no mínimo A diferente dos demais + salto estendido para trás	1.00

Série 4 = 16.00		
		ND = 8.00
		NE = 8.00
1	Entrada livre mínimo “A” do Código de Pontuação	0.50
2	Giro de 360° sobre um dos pés (a perna livre na posição de passé)	0.50
3	Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + flic-flac com pernas unidas (5.202) ou alternadas (5.204)	1.50
4	Equilíbrio facial: Avião 2” (4.102) + reversão lenta para a frente (4.108)	1.50
5	Ligação de dança: Leap – salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) (2.101) + salto leap, jump ou hop	1.00
6	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) – Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.50
7	Saída: Acrobático no mínimo A diferente dos demais + mortal de costas grupado (6.104)	1.50

3.4. SOLO

Série 1 = 13.00		
		ND = 5.00
		NE = 8.00
1	Rodante (3.106) + salto estendido	1.00
2	Rolamento para trás carpado	1.00
3	Deslocamento sobre uma perna (skip) Uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos	Sem valor

4	Giro 360° sobre um dos pés (a perna livre na posição de passé)	0.50
5	Galope (1.111) + chassé + galope (1.111)	0.50
6	Reversão lenta para trás	1.00
7	Reversão para a frente com chegada alternada dos pés (3.105) + estrela	0.50 + 0.50

Série 2 = 14.00		
		ND = 6.00
		NE = 8.00
1	Rodante (3.106) + flic-flac (3.107) + salto estendido	1.00
2	Passagem de dança: Leap (salto longo) (1.101) + chassé + salto longo (1.101)	0.50 + 0.50
3	Rolamento para trás à parada de mãos com finalização livre	1.00
4	Movimento coreográfico próximo ao solo	Sem valor
5	Giro 360° sobre um dos pés (a perna livre na posição de passé)	0.50
6	Reversão para a frente com chegada alternada dos pés (3.105) + reversão para a frente com chegada alternada dos pés (3.105)	0.50 + 0.50
7	Peixe com grande fase de voo (3.102)	1.00
8	Reversão lenta para trás	0.50

Série 3 = 15.00		
		ND = 7.00
		NE = 8.00
1	Rodante (3.106) + flic-flac (3.107) + salto estendido	1.00
2	Reversão para a frente com chegada alternada dos pés (3.105) + reversão para a frente com chegada alternada dos pés (3.105)	1.00
3	Passagem de dança: Leap – 2 saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) (1.101 + 1.101)	1.00
4	Giro 360° sobre um dos pés (2.101)	0.50
5	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0.50
6	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	1.50
7	Mortal para a frente grupado (4.101)	1.50

Série 4 = 16.00		
		ND = 8.00
		NE = 8.00
1	Rodante (3.106) + flic-flac (3.107) + flic-flac (3.107) + salto estendido	1.50
2	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0.50

3	Passagem de dança com 2 saltos diferentes: Salto longo com afastamento anteroposterior das pernas (180°) (1.101) + chassé + Hop – Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1.00
4	Giro 360° sobre um dos pés (2.101)	0.50
5	Mortal para a frente grupado (4.101)	1.00
6	Reversão para a frente com chegada alternada dos pés (3.105) + reversão para a frente com chegada simultânea dos pés (3.105)	1.50
7	Rodante (3.106) + flic-flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00

4) EQUIPAMENTOS

4.1. A comissão organizadora deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

4.2. Os equipamentos devem cumprir com as regras da FIG.

5) UNIFORMES

5.1. A aluna/atleta deverá comparecer ao local de competição devidamente uniformizada, conforme as regras da modalidade.

6) ARBITRAGEM

6.1. A banca de arbitragem poderá ser reduzida.

6.2. A convocação da arbitragem é da responsabilidade da FCG.

7) PREMIAÇÃO

INDIVIDUAL GERAL	Somatório das notas obtidas nos 4 (quatro) aparelhos na competição individual geral	Medalhas de 1º, 2º e 3º lugar
POR APARELHOS	Classificação pelas notas obtidas na apresentação da competição final por aparelho (salto, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo)	Medalhas de 1º, 2º e 3º lugar

8) DISPOSIÇÕES GERAIS

8.1. O Congresso Técnico específico da modalidade juntamente com os representantes das delegações participantes tratará exclusivamente de assuntos ligados à competição, tais como: normas gerais, confirmação ou ratificação de inscrições, além de outros assuntos correlatos.

REGULAMENTO ESPECÍFICO – 13 a 15 anos (feminino)

1) REGRAS GERAIS E PARTICIPAÇÃO

1.1. A competição de Ginástica Artística Feminina será realizada de acordo com as regras oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG), adotadas pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), salvo o estabelecido neste regulamento.

1.2. Cada delegação poderá inscrever até 2 (duas) atletas e 1 (um) técnico.

1.3. A atleta deverá comparecer ao local da competição com antecedência e devidamente uniformizada. Para ter condição de participação, antes do início da competição, deverá apresentar a sua credencial à equipe de arbitragem e estar acompanhada pelo seu técnico (também portando a sua credencial), salvo quando o mesmo já se encontre acompanhando outra atleta em competição.

2) REGRAS DE COMPETIÇÃO

2.1. A competição de Ginástica Artística Feminina obedecerá às regras apresentadas na tabela seguinte:

Tabela 1 – Regras e Sistema de Competição

CATEGORIA JUVENIL		
13 a 15 anos (nascidas em 2008, 2009 e 2010)		
Aparelhos: Salto, paralelas Assimétricas, trave e solo		
Nota D	De acordo com o código de pontuação da Federação Internacional de Ginástica (ciclo 2017- 2020) para categoria juvenil, e seguintes especificidades: Bonificação + 0.10 para elementos cravados da seguinte forma: Paralelas Assimétricas e Trave de Equilíbrio: saídas cravadas mínimo C Solo: Linha acrobática com mortal mínimo D Salto: Salto cravado com Nota D a partir de 4.00p	
Nota E		
Requisitos de composição		
Valor de ligação		
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
CI e CII CIV	CI - CII - CIV	2 - 2
	CIII	06 melhores ginastas em cada aparelho Máximo de 1 ginasta por estado

PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Duas notas em cada aparelho	Medalhas 1º ao 3º lugar para atletas
INDIVIDUAL GERAL	Soma dos 4 (quatro) aparelhos	Medalhas 1º ao 3º lugar para atletas
POR APARELHOS	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo	Medalhas 1º ao 3º lugar para atletas

PROGRAMAÇÃO GERAL DE COMPETIÇÃO		
1º dia	Treinamento Oficial e Congresso Técnico	
2º dia	CI, CII e CIV	Equipe e Individual Geral
3º dia	CIII	06 melhores ginastas em cada aparelho Máximo de 1 ginasta por estado
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Salto	FIG	Oficial FIG
Paralelas Assimétricas		
Trave de Equilíbrio		
Solo		

3) UNIFORMES

3.1. A atleta deverá comparecer ao local de competição devidamente uniformizada, conforme as regras da modalidade.

3.2. As atletas que se apresentarem fora dos padrões de uniformes estabelecidos neste Capítulo e no Regulamento Geral, não serão impedidas de competir no seu 1º dia de participação e terão relatório encaminhado à CDE, além de serem eventualmente obrigadas a realizar ajustes antes da competição. A partir do seu 2º dia de participação, as atletas que não adequarem os seus uniformes ao exigido por este regulamento serão impedidas de participar.

3.3. Em todas as provas, as atletas devem usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.

4) REUNIÃO TÉCNICA

4.1. Os representantes das equipes participantes deverão comparecer à reunião técnica da modalidade, que tratará exclusivamente de assuntos ligados à competição, tais como: normas gerais, confirmação ou ratificação de inscrições (se aplicável), além de outros assuntos correlatos.

5) DISPOSIÇÕES GERAIS

5.1. Toda e qualquer solicitação de substituição de atletas inscritos na competição e categorias deverá obedecer ao Regulamento Geral.

Parágrafo único: São proibidas substituições após a reunião técnica, somente exclusões.

5.2. Nas hipóteses de conflito entre o Regulamento Geral dos Jogos Escolares do Ceará e este Regulamento Específico, prevalecerá o Regulamento Específico da modalidade.

5.3. Casos omissos e situações excepcionais de caráter técnico serão decididas pelo comitê organizador dos Jogos Escolares do Ceará 2023, com o suporte dos coordenadores técnicos da respectiva modalidade, não podendo, essas resoluções, contrariar as regras oficiais da modalidade.

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

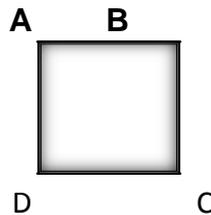
BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS E SALTOS CRAVADOS

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.	Saída em mortal grupado para trás	1,50

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, Moy ao apoio braquial,	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira,	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.),	1,00
6.	Parada de mãos à força pernas afastadas (2 segs.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em mortal grupado para frente.	1,50

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