



REGULAMENTO ESPECÍFICO 2026

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Jogos Escolares do Ceará

12 a 13 e 13 a 15 anos (Feminino)

12 a 14 anos e 14 a 17 (Masculino)

REGULAMENTO ESPECÍFICO – 12 e 13 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. O sistema de inscrição ficará em aberto com vagas ilimitadas para cada delegação para esta modalidade.

1.3. A competição será realizada para as alunas/atletas nascidas, exclusivamente, nos anos de 2013 e 2014.

1.4. 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.

1.5. 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	• Altura de 1,15m; • Pilha de colchões com altura de 1,15m.
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	• Medidas oficiais; • Séries obrigatórias; • É permitida a utilização de um colchão complementar para a saída.
TRAVE DE EQUILÍBRIO	• 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	• 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

- As séries obrigatórias serão baseadas no Torneio Nacional, Níveis Iniciante e Intermediário
- 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 permanência, a ginasta será penalizada em 0,50p.

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

POR EQUIPES	Somatório das duas melhores notas em cada aparelho	Medalhas 1º ao 3º lugar para atletas
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 2011, 2012 e 2013)		
Aparelhos: Salto, paralelas Assimétricas, trave e solo		
Nota D	Regra Programa Nacional para a categoria JUVENIL a 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	Somatório das duas melhores notas em cada aparelho	Medalhas 1º ao 3º lugar para atletas
INDIVIDUAL GERAL	Somatório das notas obtidas nos 4 (quatro) aparelhos na competição	Medalhas 1º ao 3º lugar para atletas
POR APARELHOS	Classificação pelas notas obtidas na apresentação da competição final por aparelho (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 2025, com o suporte dos coordenadores técnicos da respectiva modalidade, não podendo, essas resoluções, contrariar as regras oficiais da modalidade.

SALTO SOBRE A MESA

	Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes	NF = Média dos dois saltos
		Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p
	BONIFICAÇÕES	+ 0.10p. Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. No salto executado +0.20p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60p
	2.	Impulso para trás com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0,60p
	3.	Impulso para trás com pernas unidas.	0,20p
	4.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,20p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0,60p
	6.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para atrás ao apoio facial (oitavão)	0,40p
	7.	Impulso para trás com pernas unidas.	0,20p
	8.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,20p

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0.60p
	3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás.	0.60p
	4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104).	0.60p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
	6.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão).	0.40p
	7.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás (6.104). 1,0	0.30p

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas.	0.50p
	3.	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101)	0.60p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS	0.40p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.60p
	6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.50p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.	0,50
	3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0.60p
	4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.40p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.60p
	7.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.	0,50
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	9.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201).	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1,20p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	0.70p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201).	0.80p

	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 45° (de 45° à vertical).	0,90p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00p
	9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS1: Impulso para trás do item 4 se não atingir a altura mínima perderá somente em execução.

OBS2: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

Nível 6			
		Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra no mínimo a 30° (de 30° à vertical) (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.90p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	0.70p
	8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
	9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
	10.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00p
	11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.90p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 30° (de 30° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	0,70p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,70p
	9.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DO ESPORTE

Anexo Fares Cândido Lopes Estádio Castelão
Av. Alberto Craveiro 2707 CEP: 60839-900
Fortaleza/CE
Fone: (85) 3101.4401 Fax: (85) 3101.4412
E-mail: gabinete@esporte.ce.gov.br
Site: www.esporte.ce.gov.br

1 0.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½	1.50p
---------	---	-------

	giro no EL (3.206)	
1.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	2.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (5.108) * e impulso a suspensão na BS	1,50p
	4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	5.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, a parada de mãos	1.00p
	6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
	7.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
	8.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00p

Caso seja inserido um kipe no item3 – dedução neutra de 0,50 – inclusão de elemento. Obs: Se for executado impulso a PM (2.201) **em todos os itens (1, 2 e 4)**, a ginasta receberá uma bonificação de +0,20 na ND.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,20p
	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 joelhos estendidos.	0.30p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0.50p
	4.	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical.)	0.60p
	5.	Sequência de dança: Salto extensão+ Grupado	0.30p
	6.	Estrela/Roda (4.107)	0.80p
	7.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0.30p
<i>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída</i>			



Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0.20p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés.	0.40p
	3.	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2" em cada posição.	0.50p
	4.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1.00p
	5.	Sequência de dança: Salto extensão+ Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas - sissone (2.108)	0.50p
	6.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
	7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	0.80p
<i>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída</i>			

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés+ movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0.40p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1".	0.50p
	4.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave e finalizando no avião 2"	0.80p
	5.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0.50p
	6.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
	7.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202)	0.50p
	8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido. 0,80	
<i>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</i>			

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1". Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1.00p
	4.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	5.	Ligação de dança: Leap - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0.60p
	6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0.20p
	7.	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave	0.40p
	8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1.00p
<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>			

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) - Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	0.70p
	4.	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando perna alta da trave 2' reversão Lenta para trás/Ponte para trás, marcar a parada de mãos 2". + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	5.	Salto em grande afastamento anteroposterior de Pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203)	1.00p
	6.	Um salto Jump :com início e fim na posição transversal ao aparelho. Do CP	0.70p
	7.	Flic Flac finalizando com pernas unidas (5.202)	1.00p
	8.	Saída: Rodante (5.208) + salto estendido.	0.80p
<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>			

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1' no mínimo.	0.80p
	4.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.60p
	5.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, diferente do jump da sequência de dança.	0.80p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - Salto longo com troca de pernas (2.305) 1,00+ Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1.50p
<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>			

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Tic-tac (reversão lenta para frente e volta na reversão lenta para trás)	1.20p
	4.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	6.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	2.00p
<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>			

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho 1,00	2.00p
	2.	Qualquer giro de 360° sobre um dos pés 0,50	0.50p

3.	Avião 2" (4.102) +Tic-tac (reversão lenta para frente (mostra ponte e espacato 2") e volta na reversão lenta para trás) finalizando com passagem pelo avião 1,50	2.50p
4.	Sequência Acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal 2") Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204) 2,50	1.50p
5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem. 1,50	1.50p
6.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. 1,00	0.50p
7.	Saída: Mortal para frente ou trás vindo de um acrobático no mínimo B. Observando a regra de repetição do CP. 2,00	1.50p
<i>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</i>		

SOLO

Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.50p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)	0.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180º (1.101 + 1.101)	0.50p
	5.	Salto Jump livre do CP:	0.30p
	6.	Giro de 180º sobre um dos pés (2.101)	0.20p
	7.	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado	0.50P

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.00p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) +reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto Estendido	0.80p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180º (1.101 + 1.101)	0.60p
	5.	Salto Jump livre do CP Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas	0.30p
	6.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0.20p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre	0.60p

OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 3.

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00p
	2.	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.40p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0.60p
	5.	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.20p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos 0,60	0.60P

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1.20p
	2.	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.20p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido	1.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0.80p
	5.	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	6.	Giro de mínimo 540° sobre um dos pés (2.101)	0.60p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre	0.60p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido	1,50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna	1.00p

		(não é necessário parar no arabesque) (1.112)	
	5.	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.80p
	6.	Giro 720° sobre um dos pés valor mínimo B	0.70p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro	1.00p

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.00p
	5.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.70p
		Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/2 giro	1.00P

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido	1.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo B.	1.00p
	5.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1.20P

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal	2.00p



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DO ESPORTE

Anexo Fares Cândido Lopes Estádio Castelão
Av. Alberto Craveiro 2707 CEP: 60839-900
Fortaleza/CE
Fone: (85) 3101.4401 Fax: (85) 3101.4412
E-mail: gabinete@esporte.ce.gov.br
Site: www.esporte.ce.gov.br

		estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C.	1.50p
	5.	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo C diferente dos demais	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1.20P

REGULAMENTO ESPECÍFICO – 12 a 14 anos (Masculino)

9) PARTICIPAÇÃO

9.1. A competição de Ginástica Artística Masculina 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.

9.2. O sistema de inscrição ficará em aberto com vagas ilimitadas para cada delegação para esta modalidade.

9.3. A competição será realizada para os alunos/atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de 2012, 2013 e 2014.

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

9.5. Serão classificadas para a etapa Nacional os 3 (três) primeiros alunos/atletas que obtiverem a maior pontuação no somatório dos quatro aparelhos.

10) CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS E INFORMAÇÕES GERAIS

SALTO SOBRE A MESA	• 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe). Permitido usar dois trampolins. • Pilha de colchões com altura de 1,25m.
BARRA FIXA	• Altura; 2,20 OU 2,40 m do colchão • É permitida a utilização de um colchão complementar para a saída
SOLO	• Tablado oficial (12m x 12m) ou pista de 14m; • As séries devem ser compostas apenas pelos elementos obrigatórios e a ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

INFORMAÇÕES GERAIS

- As séries obrigatórias serão baseadas no Torneio Nacional, Nível Iniciante.
- 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 na Barra Fixa. Caso não haja a devida permanência, o ginasta será penalizado em 0,50p.

PROGRAMA OBRIGATÓRIOS BRASILEIRO

SOLO

	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 a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal).	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 (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal).	1,00

PROGRAMA OBRIGATÓRIOS BRASILEIRO

MESA DE SALTO

NÍVEL	SALTOS	OBSERVAÇÕES
	INICIANTE	- Dois saltos iguais - Nota final = melhor salto - Nota final = média dos dois saltos
	REVERSÃO	

PROGRAMA OBRIGATÓRIOS BRASILEIRO

BARRA FIXA

☐	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	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

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

14 a 17 (Masculino)

CAPÍTULO I – DAS REGRAS GERAIS E DA PARTICIPAÇÃO

Art. 1º. A competição de ginástica artística masculina será realizada de acordo com as regras oficiais da *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG), adotadas pela Confederação Brasileira de Ginástica, salvo o estabelecido neste regulamento.

Art. 2º. Cada unidade da federação poderá inscrever até 2 (dois) atletas e 1 (um) técnico(a).

Art. 3º. O atleta deverá comparecer ao local da competição com antecedência e devidamente uniformizado. Para ter condição de participação, antes do início da competição, deverá apresentar sua credencial à equipe de arbitragem e estar acompanhado por seu técnico (também portando sua credencial), salvo quando o mesmo já se encontra acompanhando outro atleta em competição.

CAPÍTULO II – DAS REGRAS DE COMPETIÇÃO

Art. 4º. A competição de Ginástica Artística masculina obedecerá às regras apresentadas na tabela a seguir:

Tabela 1: Regras e Sistema de Competição

CATEGORIA JUVENIL	
14 a 17 anos (Nascidos em 2009, 2010 e 2012)	
Competição Classificatória, individual geral e equipes	Programa Nacional Obrigatório
Competição finais por aparelhos	Programa Livre FIG categoria JUVENIL com sistema de bonificações e elementos adaptados CBG
Aparelhos	Solo, cavalo com alças, argolas, salto, paralela simétrica e barra fixa
PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO	



Informações gerais	- A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. - O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível. - Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte. - Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50 p. - As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.
PROGRAMA LIVRE FIG	
Regras	Regra FIG para a categoria JUVENIL
Informações gerais	Aplica-se o Sistema de Bonificações e elementos adaptados CBG

Sistema de competição	▪ Composição da equipe 2 ginastas ▪ 02 ginastas podem competir ▪ 02 notas válidas	
Resultado Individual Geral	Soma dos 06 aparelhos (Programa Obrigatório)	
Resultado por Equipes	Somatória dos dois ginastas da equipe nos 06 aparelhos (Programa Obrigatório)	
Regra para classificação para finais por aparelhos	06 melhores em cada aparelho Máximo de 01 ginasta por estado Competição Livre	
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Medalhas 1º ao 3 lugar para atletas	
Individual Geral	Medalhas 1º ao 3 lugar para atletas	
Por aparelhos	Medalhas 1º ao 3 lugar para atletas	
PROGRAMAÇÃO		
1º dia	Treinamento oficial e Congresso Técnico	
2º dia	Competição Programa Obrigatório	
3º dia	Competição Livre – Finais por aparelhos	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	FIG	FIG
Cavalo		FIG
Argolas		FIG
Salto		FIG
Paralela		Opcional colchão 10 cm
Barra		FIG

PROGRAMA OBRIGATÓRIO BRASILEIRO



Obs.: Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis.

Não cumprimento 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 a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal).	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 (lateral)	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. (lateral)	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 (diagonal).	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 (lateral)	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. (diagonal)	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) (diagonal)	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 ou Y (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 (lateral)	1,00
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (diagonal)	1,00
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (diagonal)	0,50
12.	Corrida rodante FLIC (diagonal).	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS.	1,00

	SÉRIE 06 - Nota de partida - 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida Rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS (diagonal) coreografia qualquer	1,00
4.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
5.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (diagonal)	1,00
7.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,25
8.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,50
9.	1 ½ volteio	1,00
10.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC (diagonal)	0,25



15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00
	SÉRIE 07 - Nota de partida - 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (diagonal)	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (diagonal) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio, retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO ou "Y" (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 (lateral)	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (diagonal)	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 (diagonal)	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	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO ou Y (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 (lateral)	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DO ESPORTE

Anexo Fares Cândido Lopes Estádio Castelão
Av. Alberto Craveiro 2707 CEP: 60839-900
Fortaleza/CE
Fone: (85) 3101.4401 Fax: (85) 3101.4412
E-mail: gabinete@esporte.ce.gov.br
Site: www.esporte.ce.gov.br

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



	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 - 12,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 6,00 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)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – PF	0,75

	SÉRIE 03 - Nota de partida - 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio – PF	0,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida - 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
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 05 - 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 06 - 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 07 - 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

	SÉRIE 08 - 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



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

	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	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



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DO ESPORTE

Anexo Fares Cândido Lopes Estádio Castelão
Av. Alberto Craveiro 2707 CEP: 60839-900
Fortaleza/CE
Fone: (85) 3101.4401 Fax: (85) 3101.4412
E-mail: gabinete@esporte.ce.gov.br
Site: www.esporte.ce.gov.br

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 OMBROS (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

	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 referencia 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	0,50

	SÉRIE 05 - Nota de partida - 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO até apoio	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 referencia 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



Obrigatório			
SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Reversão (2.01)	2,00	125cm ou 135cm (opcional para toda equipe)	✓ Colchão oficial ✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante ou Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação:10,00 p.
Rodante (3.01)	2,00		
Rodante Flic (4.01)	2,50		
Livre			
Regra de acordo com regulamento FIG para Final do Aparelho			

Tabela de distância para chegadas no SALTO sobre a MESA

Distancia da MESA	Dedução aplicada	Observação
Até 0,50m	G	Obrigatório e Livre
De 0,51 a 1,00m	M	
De 1,01 até 1,50m	P	
A partir de 1,51m	0,00	



	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 barrote, 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.	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 barotes	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 barotes	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



*** 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	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

	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 45º)	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	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	Dominação TRASEIRA a horizontal	1,00
3.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS	2,50
4.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
6.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida - 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 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	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

Observação:

É indicado consultar CADERNO DE DEDUÇÕES referente a interpretações gerais e específicas do PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO.

CAPÍTULO III – DAS BONIFICAÇÕES

Art. 5º. Para a competição de Ginástica Artística masculina, serão aplicadas as bonificações conforme descritas nas tabelas a seguir:

I. Sistema Especial de Bonificações:

Aparelho	Movimento	Bonificação
	Qualquer sequência Flop ou sequência Combinada	0,10
	Cristo (#2.14)	0,10
	Prancha no apoio afastado (#2.19)	0,10
	Stuts (#1.03)	0,10
	Diamidov (#1.21)	0,10
	Luftroll (#1.33)	0,10
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10
	Da suspensão duplo mortal grupado para trás (#445)	0,10
	Adler (#3.63)	0,10
	Tkatchev afastado (#2.15)	0,10
	2ª largada com voo (família diferente)*	0,10

* Elemento #2.32 não entra nesta regra

II. Bonificações para Saídas Cravadas:

Competição	Dificuldade	Bonificação
Obrigatório	Todos aparelhos	0,10p.
Livre	Qualquer saída codificada ou Salto	0,10p.

CAPÍTULO IV – DOS ELEMENTOS ADAPTADOS CBG

Art. 6º. Os elementos adaptados CBG deverá seguir o disposto abaixo:

Tabela 2: Elementos Adaptados

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	-
	Rodante	A	-
	Falsa tesoura para frente	A	1
	Falsa tesoura para trás	A	1
	Rasteira	A	1
	Subida chaveada	A	2
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	4
	Esquadro afastado	A	1
	Saída de balanço no apoio com meia volta a frente	A	4
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	4
	Moy ao apoio braquial	A	3
	Quipe afastado	A	3
	Giro de sola a parada de mãos	B	3
	Dominação traseira ao apoio	A	3
	Giro de quadril para trás	A	-
	Subida em oitava ao apoio	A	-

CAPÍTULO V – DOS UNIFORMES

Art. 7º. O atleta deverá comparecer ao local de competição devidamente uniformizado, conforme as regras da modalidade.

Art. 8º. Os atletas deverão estar uniformizados de acordo com as Regras da FIG. Atletas com uniformes fora do padrão serão penalizados conforme o Código de pontuação.

Art. 9º. Não serão permitidas inserções da logomarca dos Jogos da Juventude nos uniformes de competição, bem como nos uniformes formais e informais, e nos acessórios (bonés, meias, óculos, toalhas, mochilas, squeezes e outros).

Art. 10. Em todas as provas, os atletas devem usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.

CAPÍTULO VI – DA REUNIÃO TÉCNICA

Art. 11. 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.

CAPÍTULO VII – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 12. 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.

Art. 13. Nas hipóteses de conflito entre o Regulamento Geral dos Jogos da Juventude e este Regulamento Específico, prevalecerá o Regulamento Específico da modalidade.

Art. 14. Casos omissos e situações excepcionais de caráter técnico serão decididas pelo Comitê Organizador dos Jogos Escolares de 2026, com o suporte do coordenador da respectiva modalidade.