

Portaria G. CEL 12/2020

Documento "Regulamento Técnico Ginástica Artística SESP 2020"

Para ser utilizados nos eventos:

Jogos Abertos da Juventude

Jogos Regionais

Jogos Abertos do Interior

Serão realizadas provas nos seguintes aparelhos:

Provas Femininas

Salto sobre Mesa – Categoria até 14 anos – altura 1,15m ou 1,25m.

Categoria Livre – altura 1,25m.

Barras Paralelas Assimétricas – Medidas oficiais.

Trave de Equilíbrio – Medidas oficiais.

Solo – Pista de molas: 17 metros x 2,20 metros. Para os Jogos Abertos tablado oficial.

Provas Masculinas

Solo – Pista de molas: 17 metros x 2,20 metros. Para os Jogos Abertos tablado oficial.

Cavalo com Alças – Medidas oficiais – Categoria até 16 anos poderá utilizar uma caixa de plinto.

Salto sobre Mesa – Categoria até 16 anos – 1,15m - 1,25m ou 1,35m.

Categoria Livre altura – 1,35m.

Paralelas Simétricas – Categoria até 16 anos barrotes altura optativa para a equipe inteira: 1,60m ou 1,80m.

Categoria Livre: Medidas oficiais.

Argolas e Barra-Fixa – Medidas Oficiais (Categoria até 16 anos poderá usar um colchão de 30 cm para saída.).

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Nas Categorias femininas até 14 anos e livre as competições serão regidas pelas regras oficiais da Federação Internacional de Ginástica, do ciclo vigente e suas atualizações, com as adaptações e alterações que seguem:

- Para as competições da CATEGORIA ATÉ 14 ANOS a ginasta terá que realizar a montagem de série Conforme o PROGRAMA OBRIGATÓRIO descrito no regulamento para cada aparelho.

- Para as competições da CATEGORIA LIVRE a ginasta terá duas opções de montagem de série:

NÍVEL 1 (SÉRIE LIVRE) – Conforme o CÓDIGO DE PONTUAÇÃO vigente com as ADAPTAÇÕES ESPECÍFICAS para cada aparelho que seguem no regulamento.

NÍVEL 2 (PROGRAMA OBRIGATÓRIO – Série 1 e Série 2) – Conforme o Programa Obrigatório proposto no regulamento para cada aparelho, podendo utilizar somente as Séries 1 e 2 de cada aparelho. Caso a ginasta realize a série referente a Série 3 proposta no PROGRAMA OBRIGATÓRIO, em qualquer aparelho, a mesma será julgada pelo Regulamento do Livre (tanto para a construção da Nota D, quando para as deduções de execução e neutras).

SALTO SOBRE A MESA

REGULAMENTO PARA A CATEGORIA ATÉ 14 ANOS:

Altura da Mesa: 1,15 ou 1,25

1º SALTO – Salto Livre

Opção 1: Salto afastado ou grupado COM o apoio dos pés

Valor Total: 5,00 (Sendo Nota D = 1,00 / Nota E = 4,00)

Opção 2: Salto afastado ou grupado SEM o apoio dos pés

Valor Total: 8,00 (Sendo Nota D = 2,00 / Nota E = 6,00)

Opção 3: Pode ser realizado qualquer salto existente no Código de Pontuação

Nota D = Código de Pontuação / Nota E = 10,00

2º SALTO – Salto Obrigatório

Opção 1: Salto afastado ou grupado COM o apoio dos pés

Valor Total: 5,00 (Sendo Nota D = 1,00 / Nota E = 4,00)

Opção 2: Salto afastado ou grupado SEM o apoio dos pés

Valor Total: 8,00 (Sendo Nota D = 2,00 / Nota E = 6,00)

Opção 3: Salto Reversão (Salto 1.10 do Código de Pontuação)

Valor Total: 15,00 (Sendo Nota D = 5,00 / Nota E = 10,00)

NOTA FINAL = Média dos 2 saltos

Observações:

1-Para efeito de Classificação por Equipes (C IV), Individual Geral (C II) e Por Aparelhos (C III) será considerada a MÉDIA DOS DOIS SALTOS (Nota Final);

2-Na Categoria até 14 anos a ginasta pode realizar os dois saltos iguais, sem nenhuma Dedução Específica ou Neutra na Nota Final;

3-Se a ginasta realizar apenas um salto válido sua Nota Final será a nota do salto válido dividido por dois;

4-Caso a ginasta apresente um apoio adicional durante a realização do salto – como apoio da cabeça e joelhos ou passos sobre a mesa – o salto será considerado inválido, recebendo a nota zero.

5-O técnico poderá optar por altura da mesa diferente para ginastas de uma mesma equipe (dividindo entre elas o tempo de aquecimento).

REGULAMENTO PARA A CATEGORIA LIVRE (VÁLIDO PARA NÍVEL 1 E NÍVEL 2):

Altura da Mesa: 1,25

- Para fins de Classificação Individual (CII) e Por Equipes (CIV) será considerada a NOTA DO PRIMEIRO SALTO;
- Para fins de Classificação no Aparelho (CIII) – Será considerada a MÉDIA DOS DOIS SALTOS – A ginasta deve apresentar DOIS SALTOS DIFERENTES.

ND = de acordo com o Código de Pontuação

NE = 10,00

Opção de Salto Válido – não incluso no Código de Pontuação:

Opção 1: Salto afastado ou grupado COM o apoio dos pés

Valor Total: 5,00 (Sendo Nota D = 1,00 / Nota E = 4,00)

Opção 2: Salto afastado ou grupado SEM o apoio dos pés

Valor Total: 8,00 (Sendo Nota D = 2,00 / Nota E = 6,00)

Observações:

1- Se a ginasta realizar dois saltos iguais (com o mesmo número na Tabela de Saltos do Código de Pontuação), o segundo salto será considerado inválido e receberá Nota 0,00 (ZERO). Neste caso, sua Nota Final será a nota do salto válido dividido por dois.

2-Caso a ginasta apresente um apoio adicional durante a realização do salto – como apoio da cabeça e joelhos ou passos sobre a mesa – o salto será considerado inválido, recebendo a nota zero.

REGULAMENTO PARA O PROGRAMA OBRIGATÓRIO (PARALELA, TRAVE E SOLO)

Válido para a CATEGORIA ATÉ 14 ANOS e para a CATEGORIA LIVRE – NÍVEL 2

Nos aparelhos Barras Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo:

1- A ginasta deve realizar uma das séries apresentadas no regulamento podendo optar por níveis diferentes de séries em cada aparelho;

2- A série deve ser composta exclusivamente pelos elementos descritos em cada aparelho. Estando sujeita as seguintes DEDUÇÕES NEUTRAS, que deverão ser aplicadas em sua NOTA FINAL:

- - 0,50 pontos por Omissão de **Elemento E/OU Item** – Se a ginasta **NÃO DEMONSTRAR NENHUMA INTENÇÃO DE REALIZAR** alguns dos Elementos E/OU Itens descritos na série.
- - 0,50 pontos por Elementos Adicionais (que não constam no regulamento) EXISTENTE NO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO VIGENTE (Exceto no SOLO: elementos ginásticos de **VALOR A** que estejam incluídos na sequência coreográfica). Os Elementos adicionais terão as Deduções de Execução previstas no Código de Pontuação vigente.

3- Se um elemento não atingir as especificações descritas em cada série não será considerado, perdendo seu valor total, e terá as deduções de execução previstas no Código de Pontuação (NÃO SERÁ APLICADA A DEDUÇÃO POR OMISSÃO DE ELEMENTO);

4- Antes da apresentação da ginasta o técnico deve anunciar à banca de arbitragem qual série será realizada.

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Série 1 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 6,00

Nota D = 3,00 / Nota E = 3,00

Descrição dos Itens:

1- Subida em oitava à força = 0,50

- Ou Subida em oitava do impulso = 0,25

2- Lançamento de pernas unidas = 0,25

3- Giro de Quadril (Elemento 2.105 do Código de Pontuação) = 0,50

4- Subida grupada = 0,50

5- Balanço entre as barras para frente e para trás = 0,25

6- Oitavão = 0,50

7- Saída em sub-lançamento com o apoio dos pés na barra = 0,50

Observações:

1- No Item 2, entre o Item 3 e o Item 4, e entre o Item 6 e o Item 7 não serão aplicados os descontos por angulação do Código de Pontuação;

2- Após o Item 3 e o Item 6, se a ginasta apresentar movimento contínuo, não será aplicado o desconto por impulso vazio do Código de Pontuação;

3- Nesta série não será aplicado o desconto por passagem de barra sem realizar um elemento do Código de Pontuação.

Série 2 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 10,00

Nota D = 4,50 / Nota E = 5,50

Descrição dos Itens:

- 1- Kipe na barra inferior (Elemento 1.101 do Código de Pontuação) = 0,50
- 2- Lançamento de pernas unidas na horizontal = 0,25
- 3- Giro livre (Elemento 2.305 do Código de Pontuação) = 1,00
 - Ou Giro de quadril (Elemento 2.105 do Código de Pontuação) = 0,50
- 4- Kipe na barra inferior (Elemento 1.101 do Código de Pontuação) = 0,50
- 5-Subida grupada ou Giro de sola (Elemento 5.108 do Código de Pontuação) – grupado ou carpado = 0,50
- 6- Kipe na barra superior (Elemento 1.104 do Código de Pontuação) = 0,50
- 7- Lançamento de pernas unidas na horizontal = 0,25
- 8- Oitavão = 0,50
- 9- Saída em mortal grupado, carpado ou estendido para trás (Elemento 6.104 do Código de Pontuação) = 0,50
 - Ou Saída em sub-lançamento com o apoio dos pés na barra COM OU SEM meia volta na fase de vô (Elemento 6.101 do Código de Pontuação) = 0,25

Observações:

- 1- Nos Itens 2 e 7, se a ginasta atingir as especificações descritas no regulamento, não serão aplicados os descontos por angulação do Código de Pontuação;
- 2- Entre o Item 4 e o Item 5 não será aplicado o desconto por angulação do lançamento do Código de Pontuação;
- 3- Nesta série não será aplicado o desconto por passagem de barra sem realizar um elemento do Código de Pontuação;
- 4- Após o Item 3 e o Item 8, se a ginasta apresentar movimento contínuo, não será aplicado o desconto por impulso vazio do Código de Pontuação.

Série 3 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 13,00

Nota D = 5,50 / Nota E = 7,50

Descrição dos Itens:

- 1- Kipe na barra inferior (Elemento 1.101 do Código de Pontuação) = 0,50
- 2- Lançamento de pernas unidas ou afastadas a parada de mãos = 0,50
 - Ou Lançamento de pernas unidas ou afastadas acima de 45° = 0,25
- 3- Oitava a Parada (Elemento 2.305 do Código de Pontuação) = 1,00
 - Ou Giro livre acima de 30° (Elemento 2.305 do Código de Pontuação) = 0,50
 - Ou Giro livre entre horizontal e 30° (Elemento 2.305 do Código de Pontuação) = 0,25
- 4- Kipe na barra inferior (Elemento 1.101 do Código de Pontuação) = 0,50
- 5- Giro de sola (Elemento 5.108 do Código de Pontuação) – grupado ou carpado = 0,50
 - Ou Subida grupada = 0,25
- 6- Kipe na barra superior (Elemento 1.104 do Código de Pontuação) = 0,50
- 7- Lançamento de pernas unidas ou afastadas a parada de mãos = 0,50
 - Ou Lançamento de pernas unidas ou afastadas acima de 45° = 0,25
- 8- Giro gigante para trás (Elemento 3.201 do Código de Pontuação) = 1,00
- 9- Saída em mortal estendido para trás (Elemento 6.104 do Código de Pontuação) = 0,50
 - Ou Saída mortal carpado ou grupado para trás (Elemento 6.104 do Código de Pontuação) = 0,30

Observações:

- 1- Se a ginasta ligar diretamente sem falhas graves o Item 3 e o Item 5 receberá o valor de 0,50 pontos do Item 4 (mesmo ser tê-lo executado);
- 2- Nos Itens 2, 3 e 7, se a ginasta atingir as especificações descritas no regulamento, não serão aplicados os descontos por angulação do Código de Pontuação;

- 3- Entre o Itens 4 e o Item 5 não será aplicado o desconto por angulação do lançamento do Código de Pontuação;
- 4- Nesta série não será aplicado o desconto por passagem de barra sem realizar um elemento do Código de Pontuação.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Série 1 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 6,00

Nota D = 3,00 / Nota E = 3,00

Descrição dos Itens:

- 1- Entrada em esquadro livre = 0,50
- 2- Sequência ginástica – composta por dois saltos diferentes, podem ser utilizados os saltos: GALOPE, GRUPADO E TESOURA = 0,50
- 3- Parada de mãos – É obrigatório atingir a posição vertical = 0,50
- 4- Um salto de dança com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas de 180° = 0,50
- 5- Meio giro sobre um pé (180° de giro) = 0,50
- 6- Saída em rodante ou reversão = 0,50

Observações:

- 1- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente;
- 2- O Item 1 deve ser realizado com impulso dos dois pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas. Se o elemento não for realizado como descrito será aplicada uma dedução de 0,30 pontos pelo Painel E;
- 3- A sequência do Item 2 pode conter o Item 4, o Item 5, os demais elementos ginásticos existentes no Código de Pontuação.

Série 2 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 10,00

Nota D = 4,50 / Nota E = 5,50

Descrição dos Itens:

- 1- Entrada em esquadro seguida de elevação simultânea das pernas estendidas até apoiar os pés sobre a trave próximos às mãos = 0,50
- 2- Sequência ginástica – Composta por dois saltos diferentes, pelo menos um deles existente no CÓDIGO DE PONTUAÇÃO = 0,50
- 3- Flic flac para trás (Elemento 5.203 ou 5.205 do Código de Pontuação) = 1,00
 - Ou Ponte para trás (Elemento 4.109 do Código de Pontuação) = 0,50
 - Ou Ponte para frente (Elemento 4.110 do Código de Pontuação) = 0,50
- 4- Estrela (Elemento 4.108 do Código de Pontuação) = 0,50
- 5- Salto Jete (Elemento 2.101 ou do Código de Pontuação) = 0,50
- 6- Giro sobre um pé com 360° (Elemento 3.101 do Código de Pontuação) = 0,50
- 7- Saída em mortal para trás vindo de um elemento acrobático sobre a trave = 1,00
 - Ou Saída em mortal para frente = 0,50

Observações:

- 1- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente;
- 2- O Item 1 deve ser realizado com impulso dos dois pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas. Se o elemento não for realizado como descrito será aplicada uma dedução de 0,30 pontos pelo Painel E;

3-A finalização do Item 1 deve ser realizada com os pés apoiados próximos às mãos, se não for realizada dessa forma será aplicada uma dedução de 0,10 ou 0,30 (de acordo com a distância entre os pés e as mãos) pelo Painel E;

4- A sequência do Item 2 pode conter o Item 5, o Item 6, os demais elementos ginásticos existentes no Código de Pontuação e ainda os saltos: GALOPE, GRUPADO e TESOURA;

5- No Item 7 poderão ser utilizados os elementos do Item 3 e do Item 4, desde que não sejam repetidos durante a série.

Série 3 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 13,00

Nota D = 5,50 / Nota E = 7,50

Descrição dos Itens:

1- Entrada em elevação a parada com finalização livre (Elemento 1.210 do Código de Pontuação) = 1,00

- Ou entrada em esquadro seguida de elevação simultânea das pernas estendidas até apoiar os pés sobre a trave próximos às mãos = 0,50

2- Sequência ginástica – Composta por dois saltos DIFERENTES existentes no Código de Pontuação, sendo um deles um salto com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas de 180° = 0,50

3- Flic flac para trás (Elemento 5.203 ou 5.205 do Código de Pontuação) = 0,50

4- Elemento acrobático para frente OU para o lado com ou sem vôo = 0,50

5- Sequencia acrobática: Com DOIS elementos de vôo = 1,00

- Ou sequência acrobática: Com UM elemento de vôo = 0,50

6- Salto cortada (Elemento 2.305 do Código de Pontuação) = 0,50

- Ou Salto jete (Elemento 2.101 do Código de Pontuação) = 0,25

7- Giro com, no mínimo, 360° do Grupo 3 do Código de Pontuação = 0,50

8- Saída em mortal para trás ou para frente VINDO DE UM ELEMENTO ACROBÁTICO, SOBRE A TRAVE, de Valor B = 1,00

- Ou Saída em mortal para trás ou para frente VINDO DE UM ELEMENTO ACROBÁTICO, SOBRE A TRAVE, de Valor A = 0,50

- Ou Saída em mortal para frente = 0,25

(Elemento 6.102 ou 6.202 do Código de Pontuação)

Observações:

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

2- Todos os elementos descritos na série e os demais elementos do Código de Pontuação podem ser utilizados para compor os Itens 2, 5 e 8;

3- O Item 3 pode ser repetido uma vez durante a série para compor o Item 5 e o Item 8;

SOLO

Série 1 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 6,00

Nota D = 3,00 / Nota E = 3,00

Descrição dos Itens:

1- Rodante + Flic (Elementos: 3.106 + 3.107 do Código de Pontuação) = 0,50

2- Reversão para frente com chegada simultânea dos pés (Elemento 3.105 do Código de Pontuação) = 0,50

- Ou Reversão para frente com chegada alternada dos pés (Elemento 3.105 do Código de Pontuação) = 0,25

3- Mortal para frente grupado (Elemento 4.101 do Código de Pontuação) = 0,50

4- Giro de 360° sobre um pé (Elemento 2.101 do Código de Pontuação) = 0,50

5- SALTO JETE (Elementos 1.101 do Código de Pontuação) = 0,50

6- UM salto JUMP em grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas com impulsão simultânea dos pés – salto afastado ou espacate (Elementos 1.107 ou 1.109 do Código de Pontuação) = 0,50

Observações:

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

2-Neste nível (Série 1) a ginasta poderá realizar a série sem o acompanhamento musical. E não será aplicado o desconto específico por realização de série sem música do Código de Pontuação.

Série 2 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 10,00

Nota D = 4,50 / Nota E = 5,50

Descrição dos Itens:

1- Rodante + Flic + mortal ESTENDIDO (Elementos: 3.106 + 3.107 + 5.101 do Código de Pontuação) = 1,00

- Ou Rodante + Flic + mortal GRUPADO / CARPADO (Elementos: 3.106 + 3.107 + 5.101 do Código de Pontuação) = 0,50

2- Rodante + Flic + Flic (Elementos: 3.106 + 3.107 + 3.107 do Código de Pontuação) = 0,50

3- Reversão para frente com chegada alternada dos pés + reversão para frente com chegada simultânea dos pés (Elemento 3.105 do Código de Pontuação) = 0,50

- Ou Reversão para frente com chegada alternada dos pés + reversão para frente com chegada alternada dos pés (Elemento 3.105 do Código de Pontuação) = 0,25

4- Mortal para frente grupado (Elemento 4.101 do Código de Pontuação) = 0,50

5- Estrela sem mãos ou reversão sem mãos (Elemento 4.104 ou 4.103 do Código de Pontuação) = 0,50

6- Giro do grupo 2 do Código de Pontuação, com no mínimo 360° = 0,50

7- Passagem de dança – com DOIS SALTOS IGUAIS: JETE + JETE = 0,50

8-Ligação de dança – dois saltos JUMPS em grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas com impulsão simultânea dos pés – os dois saltos podem ser iguais ou diferentes (Elementos 1.107 ou 1.109 do Código de Pontuação) = 0,50

Observações:

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

2- A ligação de DOIS SALTOS JUMPS (do Item 8) deve ser realizada isoladamente, sem conexão com outro elemento, para receber o valor.

Série 3 – VALOR MÁXIMO TOTAL: 13,00

Nota D = 5,50 / Nota E = 7,50

Descrição dos Itens:

1- Rodante + Flic + mortal ESTENDIDO com uma pirueta – 360° (Elementos: 3.106 + 3.107 + 5.201 do Código de Pontuação) = 1,00

- Ou Rodante + Flic + mortal ESTENDIDO com meia pirueta – 180° (Elementos: 3.106 + 3.107 + 5.201 do Código de Pontuação) = 0,50
- Ou Rodante + Flic + mortal ESTENDIDO (Elementos: 3.106 + 3.107 + 5.101 do Código de Pontuação) = 0,25

2- Rodante + Flic + Flic sem mãos + Flic (Elementos: 3.106 + 3.107 + 5.104 + 3.107 do Código de Pontuação) = 1,00

- Ou Rodante + Flic + Flic + Flic (Elementos: 3.106 + 3.107 + 3.107 + 3.107 do Código de Pontuação) = 0,50
- 3- Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + flic para frente (Elementos 3.105 + 3.105 do Código de Pontuação) = 0,50
- Ou Reversão para frente com chegada alternada dos pés + reversão para frente com chegada simultânea dos pés (Elementos 3.105 + 3.105 do Código de Pontuação) = 0,25
- 4- Mortal para frente grupado (Elemento 4.101 do Código de Pontuação) = 0,50
- 5- Linha acrobática para frente: Ligação direta entre o Item 3 e o Item 4: Elementos 3.105 + 3.105 + 4.101 do Código de Pontuação = 0,50
- 6- Estrela sem mãos ou reversão sem mãos (Elemento 4.104 ou 4.103 do Código de Pontuação) = 0,50
- 7-Giro do grupo 2 do Código de Pontuação, com no mínimo 360° = 0,50
- 8- Passagem de dança – com DOIS SALTOS DIFERENTES e existentes no Código de Pontuação, com impulsos em um pé, AMBOS OS SALTOS com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas de 180° = 0,50
- 9- Salto ginástico ISOLADO – Valor Mínimo B = 0,50

Observações:

- 1- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente;
- 2- O Salto do Item 9 tem que ser realizado isoladamente (Fora do Item 8).

REGULAMENTO PARA PROGRAMA LIVRE (PARALELA, TRAVE E SOLO)

VÁLIDO SOMENTE PARA A CATEGORIA LIVRE - NÍVEL 1

A avaliação será baseada nos seguintes fatores:

- Valor de dificuldade (VD)
- Requisitos de composição (RC)
- Valor de ligação (VL)

A NOTA FINAL = VD + RC + VL + Nota de Execução

VALOR DE DIFICULDADE (VD):

- 1- Nas PARALELAS ASSIMÉTRICAS serão considerados os 06 ELEMENTOS DE MAIOR DIFICULDADE + A SAÍDA (serão considerados apenas ELEMENTOS EXISTENTES NO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO VIGENTE).
- 2- Na TRAVE DE EQUILÍBRIO e no SOLO serão considerados os 07 ELEMENTOS DE MAIOR DIFICULDADE + A SAÍDA (serão considerados apenas ELEMENTOS EXISTENTES NO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO VIGENTE).
- 3- Na trave e no solo serão considerados:
 - No mínimo 3 elementos acrobáticos
 - No mínimo 3 elementos de dança
- 4- O Painel D reconhecerá o VD do elemento, exceto quando não reunir os requisitos técnicos próprios do elemento:
 - Elementos A = 0,10
 - Elementos B = 0,20
 - Elementos C = 0,30
 - Elementos D = 0,40
 - Elementos E / F / G / H / I = 0,50

REQUISITOS DE COMPOSIÇÃO (RC):

- 1- Os Requisitos de Composição serão descritos especificamente em cada aparelho.
- 2- Um elemento poderá cobrir mais de um RC, no entanto um elemento não poderá ser repetido para cobrir outro RC.

VALOR DE LIGAÇÃO (VL):

1- Serão considerados os VL presente no Código de Pontuação e os Especificados nos diferentes aparelhos que seguem neste regulamento (PA / TRA / SO).

EXERCÍCIO CURTO – Dedução Neutra quando se realiza:

PARALELAS ASSIMÉTRICAS:

- 6 elementos – sem dedução
- 5 elementos – 2,00 pontos
- 4 elementos – 4,00 pontos
- 3 elementos – 6,00 pontos
- 1 ou 2 elementos – 8,00 pontos
- 0 elementos – 10,00 pontos

TRAVE DE EQUILÍBRIO E SOLO:

- 7 elementos – sem dedução
- 5 ou 6 elementos – 4,00 pontos
- 3 ou 4 elementos – 6,00 pontos
- 1 ou 2 elementos – 8,00 pontos
- 0 elementos – 10,00 pontos

O critério de aplicação de EXERCÍCIO CURTO é sobre o número de VD total independente da regra de número mínimo de elementos de dança e de elementos acrobáticos (TRA e SO).

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

VD – Valor de Dificuldade:

6 elementos de maior dificuldade + saída
(7 elementos EXISTENTES NO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO)

RC – Requisitos de Composição:

4 Requisitos com valor máximo de 0,50 cada um = Total Máximo = 2,00

Descrição dos Requisitos:

1- Um elemento de giro circular próximo a barra do Grupo 2, 4 ou 5 com ou sem giro no EL, mínimo B = 0,50

- Bonificação a ser acrescentada no VL = para cada giro circular adicional DE RAIZ DIFERENTE a ginasta terá uma bonificação de + 0,50 pontos.

2- Um elemento SEM VOO e COM GIRO de 360º, com passagem pela parada de mãos (não será considerada entrada e/ou saída) = 0,50

- Ou Um elemento SEM VOO e COM GIRO de 180º no EL, com passagem pela parada de mãos (não será considerado entrada e/ou saída) = 0,30

3- Voo DA BARRA ALTA PARA A BARRA BAIXA ou NA MESMA BARRA = 0,50

- Ou Um Voo DA BARRA BAIXA PARA A BARRA ALTA = 0,30
- Bonificação a ser acrescentada no VL = Para qualquer voo adicional (inclusive os da barra baixa para a barra alta) a ginasta terá uma bonificação de + 0,50 pontos.

4- 2 tomadas (empunhaduras) diferentes – exceto entrada/saída ou impulso à parada de mãos = 0,50

VL – Valor de Ligação

Levar em Consideração todas as ligações do Código de Pontuação, adicionando as seguintes, em caso de Bonificação do Código e do Regulamento para a mesma ligação somar as duas:

C + C = + 0,10

C + D (ou mais) = + 0,20

Bonificações Especiais para as Saídas:

Saída A = 0,00 (SEM BONIFICAÇÃO ESPECIAL)

Saída B = + 0,10

Saída C = + 0,20

Saída D (ou mais) = + 0,30

Observação:

A Dedução por troca de barra sem realizar elemento será feita da seguinte forma pela Banca E (da nota de Execução pela Banca E):

- Para troca de barras com GRUPADINHO = - 0,50 pontos;
- Para troca de barras com GIRO DE SOLA (ou similar) = - 0,20 pontos.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

VD – Valor de Dificuldade:

7 elementos de maior dificuldade + saída

(8 elementos Existentes no Código de Pontuação)

RC – Requisitos de Composição:

4 Requisitos com valor máximo de 0,50 cada um = Total Máximo = 2,00

Descrição dos Requisitos:

1- Ligação de dança: 2 elementos de dança diferentes, um deles um salto com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas de 180º = 0,50

2- Giro do Grupo 3 do Código de Pontuação = 0,50

3- Sequencia acrobática: Mínimo 2 elementos acrobáticos de voo executados sobre a trave SENDO UM DELES MORTAL = 0,50

- Ou sequencia acrobática: Mínimo 2 elementos acrobáticos de voo executados sobre a trave (sem mortal) = 0,30

4- Elementos acrobáticos em diferentes direções (Frente/Lado e Trás) = 0,50

VL – Valor de Ligação

Levar em Consideração todas as ligações do Código de Pontuação, adicionando as seguintes, em caso de Bonificação do Código e do Regulamento para a mesma ligação somar as duas:

Ligações para o Requisito de Composição 1 – Ligação de Dança:

B + B ou A + C = + 0,10

B + C (ou mais) = + 0,20

Ligações para o Requisito de Composição 3 – Sequência Acrobática:

B + C (ou mais) = + 0,30

Ligações para o Requisito de Composição 4 – Saída:

B + C = + 0,10

B + D = + 0,20

B + B + C = + 0,20

B + B + D = + 0,40

SOLO

VD – Valor de Dificuldade:

7 elementos de maior dificuldade + Saída

(8 elementos EXISTENTES NO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO)

RC – Requisitos de Composição:

4 Requisitos com valor máximo de 0,50 cada um = Total Máximo = 2,00

Descrição dos Requisitos:

- 1- Passagem de Dança: Dois saltos diferentes (leap/hop), 1 deles com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas de 180° (espacate/split) = 0,50
- 2- Uma LINHA ACROBÁTICA com um mortal para frente ou para trás com giro no eixo longitudinal de no mínimo 360° = 0,50
- 3- Uma LINHA ACROBÁTICA com 2 mortais diferentes (na mesma ou em diferentes direções) = 0,50
- 4- Uma LINHA ACROBÁTICA com mortal em uma direção diferente: "frente ou lado" e "trás" = 0,50
 - Os Elementos 4.104 e 4.103 do Código de Pontuação (estrela sem mãos e reversão sem mãos) não podem ser utilizados para cumprir esse requisito.

VL – Valor de Ligação

Levar em Consideração todas as ligações do Código de Pontuação, adicionando as seguintes, em caso de Bonificação do Código e do Regulamento para a mesma ligação somar as duas:

Ligações para o Requisito de Composição 3 – Linha acrobática com dois mortais:

- Ligações Diretas de dois mortais:
 - A + C ou B + C = + 0,10
 - A + D (ou mais) = + 0,20
 - C + C = + 0,20
- Ligações Indiretas de dois mortais:
 - A + D ou B + D = + 0,10
 - C + C (ou mais) = + 0,20
- Ligações Indiretas de três mortais:
 - A + A + C = + 0,10
 - A + A + D = + 0,20

Ligações para Sequências Mistas:

- Mortal C + Salto Jump A (ou mais) = + 0,10
- Mortal D + Salto Jump A (ou mais) = + 0,20

Observação:

- Atenção às regras e critérios para consideração de LINHAS ACROBÁTICAS DO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO;
- Atentos ao fato de que todos os Requisitos de Composição (relacionados a acrobacias) devem estar inseridos em Linhas Acrobáticas (de forma que os Elementos não cumprirão os Requisitos se forem realizados isoladamente);
- Todas as regras do Código de Pontuação com relação às linhas acrobáticas são válidas para o este regulamento.

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Para a Categoria Masculina até 16 anos as competições serão avaliadas tendo como base para descontos de execução o Código de Pontuação da Federação Internacional do ciclo vigente e suas atualizações, os ginastas deverão apresentar somente séries obrigatórias, sendo estas de livre escolha em cada aparelho e para cada ginasta. As séries apresentadas deverão ser somente as que seguem, bem como as notas de dificuldade, execução e valores das partes.

SOLO

O Solo terá como referência as seguintes linhas:

- Para os Jogos Abertos - ABCD
- Para Jogos da Juventude e Jogos Regionais (Ida e volta – AC/CA)

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 seg.) 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 seg.) 0,50
5. Esquadro afastado (2 seg.), 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. 0,50
7. Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental (C-A). 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 seg.) 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 seg.). 0,50
5. Esquadro afastado (2 seg.), 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 seg.) e retornar a posição fundamental (A-C). 0,50
2. Rodante seguido de 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 seg.), 0,50
6. Esquadro afastado (2 seg.), 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 seg.), 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. 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 seg.) e retornar a posição fundamental (A-C). 0,50
2. Rodante seguido de 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 seg.). 0,50
6. Esquadro afastado (2 seg.) seguido de. 1,00
7. Parada de mãos a força (2 seg.) 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

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) seguido de. 1,00
2. Flic para trás à posição fundamenta. 0,50
3. Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé. 0,50
4. Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A". 0,50
5. Um Volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) ou 1x Breakdance. 1,00
6. Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho). 0,50
7. Esquadro afastado 2 Seg. 0,50
8. Parada de mãos à força com braços estendidos (2 seg.), rolamento à frente à posição fundamental salto com giro (C-B ou C-D). 1,00
9. Mortal para frente grupado, passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D). 1,00
10. Corrida reversão ao passo. 0,50
11. Reversão pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B). 0,50
12. Corrida rodante Flic. 0,50
13. Mortal estendido para trás (A-C). 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) seguido de. 1,00
2. Flic seguido de. 0,25
3. Mortal para trás grupado. 1,00
4. Salto com ½ volta, Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé. 0,25
5. Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A". 0,50
6. Um volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) OU 2x Breakdance. 1,00
7. Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho). 0,25
8. Esquadro afastado (2 seg.). 0,50
9. Parada de mãos a força (2 seg.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D). 1,00
10. Corrida sobre passo Rodante Twist grupado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D). 1,00
11. Corrida reversão ao passo. 0,50
12. Reversão pernas unidas. 0,50

13. Mortal para frente grupado coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B). 1,00
14. Corrida, Rodante seguido de Flic seguido de. 0,25
15. Mortal estendido para trás com ½ pirueta (A-C). 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 Corrida Rodante Tempo Salto (Flic sem mãos) seguido de. 1,00
2. Flic seguido de. 0,25
3. Mortal estendido para trás, coreografia qualquer. 1,00
4. Corrida Reversão seguido de. 0,50
5. Flic para frente seguido de. 1,00
6. Mortal para frente grupado (B-D ou D-B). 1,00
7. Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento. 0,50
8. Esquadro a parada afastado (2 seg) retornando em pé. 1,00
9. Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A". 0,25
10. Dois volteios e ½ ou um Flair. 1,00
11. Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho). 0,25
12. Esquadro alto (2 seg) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé. 0,50
13. Corrida rodante Twist carpado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D). 1,00
14. Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante flic (A-C). 0,25
15. Mortal estendido para trás com ½ pirueta. 1,00
16. Seguido de mortal para frente grupado (C – A). 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. Corrida Rodante Tempo Salto (Flic sem mãos) seguido de. 1,00
2. Flic seguido de. 0,25
3. Mortal estendido para trás com 1/1 pirueta. 1,50
4. Corrida Reversão seguido de. 0,25
5. Flic para frente seguido de. 0,50
6. Mortal para frente estendido. 1,25
7. Oitava a parada para trás com ½ volta, Rolamento. 0,50
8. Passagem pelo esquadro afastado e subida à Parada de mãos (2 seg.) retornando em pé. 1,00
9. Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A". 0,25
10. Dois volteios e ½ ou 2 Flairs. 1,00
11. Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho). 0,25
12. Esquadro alto 2 seg. extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para direção A-B. 1,00
13. Corrida Rodante Twist estendido, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D). 1,00
14. Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, Rodante flic seguido de. 0,25
15. Mortal para trás estendido com ½ pirueta seguido de. 1,00
16. Mortal para frente grupado. 1,00

CAVALO COM ALÇAS

SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação 6,00 pontos.

Parte / Elemento / Valor

Apoio facial nas alças

- 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 seg. – 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

Apoio facial nas alças

- 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 2 seg. – 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

Apoio facial nas alças

- 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 2 seg. – 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

Apoio facial nas alças

- 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. 0,25
- 15.Giro nas alças. 1,50
- 16.Saída a trás 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

Apoio facial nas alças

- 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, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial. 0,50
- 8.Giro nas alças. 1,00
- 9.Giro nas alças. 1,00
- 10.Giro nas alças. 1,00
- 11.Giro nas alças. 1,00
- 12.Saída facial por cima das alças terminando lateralmente. 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

Apoio facial nas alças

- 1.Giro nas alças. 1,00
- 2.Giro nas alças. 1,00
- 3.Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás). 1,00
- 4.Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás. 0,25
- 5.Tesoura para trás. 0,75
- 6.Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente. 0,25

7. Tesoura para frente. 0,75
8. Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial. 0,25
9. Giro nas alças. 1,00
10. Transporte lateral finalizando em apoio transversal. 1,25
11. Giro transversal na posição 1. 1,00
12. Giro transversal na posição 1. 1,00
13. 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

Apoio facial –

1. Giro nas alças. 1,00
2. Giro nas alças. 1,00
3. Theca dorsal. 1,50
4. Giro nas alças. 1,00
5. Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás). 1,00
6. Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás. 0,25
7. Tesoura para trás. 0,50
8. Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente. 0,25
9. Tesoura para frente. 0,50
10. Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial. 0,25
11. Giro nas alças. 1,00
12. Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado). 1,25
13. Giro transversal na posição 1. 1,00
14. 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. Giro transversal na posição 1. 0,50
2. Giro transversal na posição 1. 0,50
3. Giro em 1 alça (subindo da posição 1 e finalizando lateralmente). 2,50
4. Giro nas alças. 0,50
5. Theca dorsal. 1,75
6. Giro nas alças. 0,50
7. Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás). 1,00
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. Giro nas alças. 0,50
14. Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado). 1,50
15. Giro transversal na posição 1. 0,50
16. Saída em alemã. 0,50

ARGOLAS

As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação as 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 (2seg.), retorno lento até a suspensão. 1,00
2. Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 seg.). 1,00
3. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50
4. Tomada de impulso, balanço completo. 0,75
5. Balanço completo. 0,75
6. 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 seg.), retorno lento até a suspensão. 1,00
2. Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 seg.). 1,00
3. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50
4. Tomada de impulso, balanço completo. 0,75
5. Balanço atrás, enloque. 1,00
6. Balanço completo. 0,75
7. Saída em mortal estendido para trás. 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. Elevação até o apoio com auxílio do técnico, apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg.). 0,50
2. Esquadro (2seg.). 1,00
3. Elevação carpado à parada de ombros (2 seg.). 1,00
4. Retornar carpado ao apoio estendido e rolamento carpado para frente à vela. 1,00
5. Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 seg.). 0,50
6. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 1,00
7. Tomada de impulso, balanço a trás seguido de Enloque. 0,50
8. Balanço a trás, balanço a frente seguido de. 0,50
9. Desloque. 0,50
10. 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 até apoio. 1,50
2. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg.). 0,50
3. Esquadro (2 seg.). 1,00
4. Elevação carpado à parada de ombros (2 seg.). 1,00
5. Retornar carpado ao apoio estendido e rolamento carpado para frente à vela. 0,50
6. Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 seg.). 1,00
7. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50

8. Tomada de impulso, balanço a trás seguido de Enloque. 0,50
9. Balanço a trás, balanço a frente seguido de. 0,50
10. Desloque. 0,50
11. 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. 1,00
2. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg.). 0,50
3. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50
4. Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg). 0,50
5. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50
6. Tomada de impulso, balanço a trás seguido de Enloque. 0,50
7. Dominação traseira ao apoio. 1,00
8. Esquadro (2 seg.). 1,00
9. Elevação carpado à parada de ombros (2 seg.). 1,00
10. Queda à frente, Enloque. 0,50
11. Balanço a trás, balanço a frente seguido de. 0,50
12. Desloque. 0,50
13. Saída em 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. Elevação até apoio. 1,00
2. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg.). 0,50
3. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50
4. Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 seg.). 0,50
5. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50
6. Tomada de impulso, balanço a trás seguido de Enloque. 0,50
7. Dominação traseira ao apoio. 1,00
8. Esquadro (2 seg.). 1,00
9. Parada de mãos à força com cotovelos estendidos, pernas afastadas e a manutenção da parada com os pés nos cabos (2 seg.). 2,00
10. Queda à frente seguido de enloque. 0,50
11. Balanço a trás, balanço a frente seguido de. 0,50
12. Desloque. 0,50
13. Saída em 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.

Opção 1

Parte / Elemento / Valor

1. Elevação até apoio. 1,00
2. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg.). 0,50
3. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50
4. Prancha dorsal (2 seg.). 1,50
5. Descida a suspensão em posição de canoinha (2 seg.). 0,50
6. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50
7. Desloque. 0,50
8. Oitava ao apoio (carpado e cotovelos estendidos). 1,00
9. Esquadro (2 seg.). 1,00
10. Parada de mãos à força (2 seg.) (com cotovelos estendidos e pernas afastadas).

2,00

11. Queda atrás seguido de desloque. 1,00

12. Saída em mortal estendido atrás. 1,00

Opção 2

Parte / Elemento / Valor

1. Elevação até apoio. 1,00

2. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg.). 0,50

3. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50

4. Prancha dorsal (2 seg.). 1,50

5. Descida a suspensão em posição de canoinha (2 seg.). 0,50

6. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50

7. Desloque. 0,50

8. Oitava (carpado e cotovelos estendidos). 1,00

9. Esquadro (2 seg.). 1,00

10. Parada de mãos à força (2 seg.) (com cotovelos estendidos e pernas afastadas).

2,00

11. Queda a frente seguido de enloque. 1,00

12. Saída em mortal carpado à frente. 1,00

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte / Elemento / Valor

1. Elevação até apoio. 0,50

2. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg.). 0,50

3. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50

4. Prancha dorsal (2 seg.). 1,00

5. Descida a suspensão em posição de canoinha (2 seg.). 0,50

6. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50

7. Desloque. 0,50

8. Oitava ao apoio (carpado e cotovelos estendidos). 1,00

9. Esquadro (2 seg.). 1,00

10. Prancha afastada (2 seg.). 1,50

11. Esquadro (2 seg.). 0,50

12. Parada de mãos à força (2 seg.) (com cotovelos estendidos e pernas afastadas).

1,50

13. Queda atrás seguido de Felge passageiro. 1,00

14. Saída duplo mortal grupado atrás. 1,50

Opção 2

Parte / Elemento / Valor

1. Elevação até apoio. 0,50

2. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg.). 0,50

3. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50

4. Prancha dorsal (2 seg.). 1,00

5. Descida a suspensão em posição de canoinha (2 seg.). 0,50

6. Retorno carpado até a vela (2 seg.). 0,50

7. Desloque. 0,50

8. Oitava (carpado e cotovelos estendidos). 1,00

9. Esquadro (2 seg.). 0,50

10. Prancha afastada (2 seg.). 1,50

11. Esquadro (2 seg.). 0,50

12. Parada de mãos à força (2 seg.) (com cotovelo estendidos e pernas afastadas).

1,50

13. Queda a frente seguido de dominação traseira a parada passageira. 1,00

14.Saída em mortal carpado à frente com ½ volta. 2,00

SALTO

Para a prova de salto, poderão ser apresentados somente os saltos listados abaixo, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade. Para todos os saltos a nota de execução será de 6,00 pontos.

Nível 1: Salto grupado ou afastado (passagem direta) – Dificuldade 5,00 pontos.

Nível 2: Rodante – Dificuldade 6,00 pontos.

Nível 3: Reversão – Dificuldade 7,00 pontos.

Nível 4: Rodante e flic-flac sobre a mesa – Dificuldade 8,00 pontos.

Nível 5: Tsukahara grupado ou Yurchenko grupado – Dificuldade 9,00 pontos.

Nível 6: Reversão mortal grupado Tsukahara carpado ou Yurchenko carpado – Dificuldade 10,00 pontos.

Nível 7: Reversão mortal carpado – Dificuldade 11,00 pontos.

Nível 8: Tsukahara estendido ou Yurchenko estendido – Dificuldade 12,00 pontos.

Na prova de salto, para que o ginasta concorra na competição individual por aparelho, será preciso realizar dois saltos de grupos diferentes, a execução de saltos do mesmo grupo implicará em penalização de 2,00 pontos no segundo salto. Saltos de grupos diferentes, mesmo que tenham o mesmo nível poderão ser realizados sem penalização. Não será permitido repetir o salto (segundo salto será nulo). A nota final será a média dos dois saltos.

PARALELAS

SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte / Elemento / Valor

1.Corrída de impulso, balanço suspensão 2x (joelhos podem flexionar na passagem mas devem estender no final do balanço). 1,00

2.Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente. 0,50

3.Dominação dianteira com afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente. 0,50

4.Esquadro com pernas unidas (2 seg.). 1,00

5.Lançamento à frente com extensão do quadril. 0,50

6.Balanço completo no apoio de mãos 2x. (saída na terceira passagem a trás). 1,00

7.Saída a trás lateralmente 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.Corrída de impulso, quipe com apoio das pernas afastadas e estendidas nos barrotes. 0,50

2.Esquadro com as pernas unidas (2 seg.), 1,00

3.Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás, 0,25

4.Descida à suspensão (joelhos podem flexionar embaixo, extensão total do corpo altura do barrote). 0,50

5.Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente, 0,50

6.Dominação dianteira com afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente. 0,25

7.Esquadro afastado (2 seg.), 1,00

8.Parada de mãos à força com as pernas afastadas. 1,00

9.Balanço completo à parada de mãos passageira. 0,50

10.Balanço à frente e imediata saída lateral 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. 1,00
2. Descida à suspensão (joelhos podem flexionar embaixo, extensão total do corpo altura do barrote). 0,50
3. Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente, 0,50
4. Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes. 0,50
5. Esquadro unido (2 seg.). 1,00
6. Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.). 1,00
7. Balanço completo à parada de mãos (2 seg.). 1,00
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. Descida à suspensão (joelhos podem flexionar embaixo, extensão total do corpo altura do barrote). 0,50
3. Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente, 0,50
4. Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes. 0,50
5. Esquadro unido (2 seg.), 1,00
6. Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.). 1,00
7. Balanço completo à parada de mãos (2 seg.). 1,00
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 seg.). 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 seg.). 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 seg.). 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 seg.). 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

SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 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 seg.) descida à suspensão, 1,50
3. 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 com pernas afastadas (2 seg.), 1,50
7. Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos 1,00
8. Mortal para trás estendido. 1,50

Opção 2

Parte / Elemento / Valor

1. Quipe ao apoio, 1,00
2. Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.) descida à suspensão, 1,50
3. 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 com afastadas (2 seg.), 1,50
7. Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos. 1,00
8. Balanço para trás imediato...Mortal para frente grupado. 1,50

SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 10,00 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 seg.), descida à suspensão, 0,50
3. Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao. 1,50
4. Esquadro (2 seg.). 1,00
5. Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.). 1,50
6. Câmbio A. 0,50
7. Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos. 1,50
8. Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, 0,50
9. Balanço atrás a parada passageira, 0,50
10. Saída em mortal para trás estendido. 1,50

Opção 2

Parte / Elemento / Valor

1. Quipe ao apoio, 1,00
2. Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão, 0,50
3. Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao. 1,50
4. Esquadro (2 seg.). 1,00
5. Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.). 1,50
6. Câmbio A. 0,50
7. Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos. 1,50
8. Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, 0,50
9. Balanço para trás imediato...0,50
10. Mortal para frente carpado. 1,50

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte / Elemento / Valor

1. Quipe ao apoio, 0,50
2. Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão, 0,50
3. Moy ao apoio de mãos, 1,50
4. Balanço para trás parada de mãos. 1,00
5. Felge (oitava) ao apoio de mãos, 1,50
6. Esquadro unido, 0,50
7. Parada de mãos à força com pernas unidas (2 seg.), 1,50
8. Câmbio A, 0,50
9. Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos. 1,50
10. Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, balanço atrás a parada passageira. 0,50
11. Saída em mortal para trás estendido. 1,50

Opção 2

Parte / Elemento / Valor

1. Quipe ao apoio, 0,50
2. Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão, 0,50
3. Moy ao apoio de mãos, 1,50
4. Balanço para trás parada de mãos. 1,00
5. Felge (oitava) ao apoio de mãos, 1,50
6. Esquadro unido, 0,50
7. Parada de mãos à força com pernas unidas (2 seg.), 1,50
8. Câmbio A, 0,50
9. Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos. 1,50
10. Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, 0,50
11. Mortal para frente carpado. 1,50

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte / Elemento / Valor

1. Quipe ao apoio, 0,50
2. Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão, 0,50
3. Kenmotsu (Giro gigante), 2,00
4. Moy ao apoio de mãos, 1,00
5. Balanço para trás parada de mãos, 1,00
6. Felge (Oitava) ao apoio de mãos, 1,00
7. Esquadro unido, 0,50
8. Parada de mãos à força com pernas unidas (2 seg.), 1,50
9. Câmbio A, 0,50
10. Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos, 1,50
11. Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, balanço atrás a parada passageira. 0,50
12. Saída em mortal para trás estendido. 1,50

Opção 2

Parte / Elemento / Valor

1. Quipe ao apoio, 0,50
2. Balanço para trás a parada de mãos, descida à suspensão, 0,50
3. Kenmotsu (Giro gigante), 2,00
4. Moy ao apoio de mãos, 1,00
5. Balanço para trás parada de mãos, 1,00
6. Felge (Oitava) ao apoio de mãos, 1,00

7. Esquadro unido, 0,50
8. Parada de mãos à força com pernas unidas (2 seg.), 1,50
9. Câmbio A, 0,50
10. Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos, 1,50
11. Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, 0,50
12. Mortal para frente carpado. 1,50

BARRA-FIXA

As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação altura da Barra (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. 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 (tomada mista), 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

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 (tomada mista). 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. Quipe. 1,00
6. Lançamento mínimo 45 graus. 1,00
7. Giro livre (mínimo 45 graus). 1,50
8. Giro gigante para trás. 1,00
9. Giro gigante para trás. 1,00
10. Saída em 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. Quipe. 1,00
3. Lançamento à parada de mãos. 1,50
4. Giro livre à parada de mãos. 1,50
5. Giro gigante para trás. 1,00
6. Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. 1,00
7. Giro gigante para trás. 1,00
8. Giro gigante para trás. 1,00
9. Saída em 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.

1ª opção

Parte / Elemento / Valor

1. Tomada de impulso, quipe. 0,50
2. Lançamento à parada de mãos. 0,50
3. Giro livre à parada de mãos. 1,50
4. Giro gigante para trás. 0,50
5. Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. 1,00
6. Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar. 1,00

7. Giro gigante para frente. 0,50
8. Endo. 2,50
9. Giro gigante para frente com ½ volta. 1,00
10. Giro gigante para trás. 0,50
11. Giro gigante para trás. 0,50
12. Saída em mortal estendido para trás. 1,00

2ª opção

Parte / Elemento / Valor

1. Tomada de impulso, quipe. 0,50
2. Lançamento à parada de mãos. 0,50
3. Giro livre à parada de mãos. 1,00
4. Giro gigante para trás. 0,50
5. Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. 1,00
6. Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar. 1,00
7. Giro gigante para frente. 0,50
8. Giro gigante para frente com ½ volta. 1,00
9. Giro gigante para trás. 0,50
10. Stalder. 2,50
11. Giro gigante para trás. 0,50
12. Giro gigante para trás. 0,50
13. Saída em 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. Tomada de impulso, quipe. 0,50
2. Lançamento à parada de mãos. 0,50
3. Giro livre a parada de mãos. 1,00
4. Giro gigante para trás. 0,50
5. Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. 1,00
6. Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar. 1,00
7. Giro gigante para frente, 0,50
8. Endo. 1,50
9. Giro gigante para frente com ½ volta. 1,00
10. Giro gigante para trás. 0,50
11. Giro gigante para trás ("efeito especial" sem passar pela parada). 0,50
12. Giro de sola unido. 1,50
13. Giro gigante para trás. 0,50
14. Giro gigante para trás. 0,50
15. Saída em mortal estendido para trás. 1,00

As séries que serão apresentadas deverão ser informadas através de formulário próprio (anexo 1) **previamente a banca de arbitragem**, a apresentação de uma série diferente da informada resultará em uma penalização de 0,50 pontos na nota final do ginasta.

Não poderão ser incluídos elementos que não constem na série escolhida para apresentação. O acréscimo ou repetições de elementos (exceto após uma queda) acarretará na dedução de 0,30 pontos na nota de execução.

As séries de solo deverão ser adaptadas para o formato adequado a pista de solo, para isso será permitido o ajuste dos elementos coreográficos.

Nas provas de argolas e barra fixa, será obrigatória a presença do treinador embaixo do aparelho fazendo a segurança do ginasta durante o aquecimento e

competição (o não cumprimento acarretará em uma penalização de 0,30 pontos na nota final do ginasta).

Para a Categoria Masculina Livre as competições serão regidas pelas regras oficiais da F.I.G., suas atualizações, com as adaptações e alterações que seguem: As séries serão livres compostas somente por elementos previstos no código de pontuação ou adaptados por esse regulamento (de acordo com regra específica).

Serão avaliados os oito elementos de maior valor da série (saída e mais sete), respeitando os critérios para a sua seleção de acordo com o código de pontuação.

Para compor a nota de dificuldade, além do valor da soma dos elementos válidos, serão considerados o cumprimento dos diferentes grupos (0,50 pontos por grupo) e bonificações quando for o caso de acordo com o código de pontuação.

Serão consideradas para o cumprimento do grupo de saídas: saídas de valor mínimo "C" cumprirão totalmente o grupo (0,50 ponto), saídas de valor "B" cumprirão parcialmente o grupo (0,30 ponto).

Somente para séries curtas (com até 6 elementos válidos), será permitido compor as séries com os elementos adaptados descritos nesse regulamento. Caso o ginasta apresente mais de 6 elementos, os demais elementos serão desconsiderados. Os elementos adaptados permitem a diminuição da penalização por série curta até a penalização mínima de 4,00 pontos.

Exemplo: Se um ginasta executar 4 elementos de valor "A" (reconhecidos no código de pontuação) e mais 4 elementos adaptados, apenas 2 elementos adaptados serão validados e sua série será considerada com 6 elementos, desse modo sua série sofrerá uma penalização de 4,00 pontos como série curta com 6 elementos.

Os elementos adaptados terão valor "A" (0,10 pontos de dificuldade), mas não valerão para cumprir exigência de grupo.

Na prova de salto, os elementos (saltos) adaptados que constam na tabela poderão ser apresentados, mas com uma penalização de 4,00 pontos. Esses saltos terão valor de dificuldade de 0,10 pontos. Para a competição por aparelhos, será permitido utilizar os dois saltos adaptados, porém haverá uma penalização adicional de 2,00 pontos no segundo salto, considerando nesse caso, se tratar de saltos do mesmo grupo.

Tabela de elementos adaptados para a categoria livre:

Solo

- Estrela
- Rodante
- Rolamento para trás à parada de mãos passageira
- Esquadro unido ou afastado
- Do esquadro afastado elevação até a posição de "X"

Cavalo com Alças

- Tesoura falsa de frente
- Tesoura falsa de costas
- Rasteira
- Da posição cavalgada, união das penas a frente e saída com as duas pernas unidas passando sobre o cavalo na posição dorsal

Argolas

- Da suspensão, subida à vela
- Da vela, descida lenta à canoinha (2 segundos) e retorno à vela
- Parada de ombros
- Do apoio, descida a frente até a posição de vela
- Saída em mortal grupado para trás

Salto

- Salto afastado (passagem direta)
- Salto grupado (passagem direta)

Paralelas

- Entrada em suspensão, balanço à frente, balança à trás subindo ao apoio braquial
- Quipe ao apoio com auxílio das pernas
- Do apoio braquial, dominação dianteira com auxílio das pernas
- Do apoio braquial, balanço completo ou balanço à trás e dominação ao apoio
- Do apoio, balanço à trás seguido de balanço à frente e saída com meia volta sobre o barrote (balanço à trás não é obrigatório)
- Saída em mortal grupado para trás
- Meio balanço e saída em mortal para frente grupado

Barra fixa

- Tomada de embalo em empunhadura dorsal seguida de balanço a frente com meia volta a tomada mista e imediata troca para a empunhadura dorsal
- Quipe com as pernas afastadas, retorno com união das pernas a frente seguido de balança à trás
- Balanço a frente seguido de oitavão
- Quipe ao apoio
- No apoio, lançamento à horizontal seguido de giro de quadril
- Do apoio, lançamento à trás e saída em sub-lançamento (também com os pés na barra)
- Saída em mortal grupado para trás

Nas provas de argolas e barra fixa será obrigatória a utilização de protetor palmar.

São Paulo, 12 de dezembro 2019.

Anexo I – Ficha Ordem de Apresentação e série a serem apresentada competições masculinas.

Competições Masculinas	
Evento	_____
Município	_____
Aparelho	_____
Ginasta	/ Série número
1-	_____
2-	_____
3-	_____
4-	_____
5-	_____