

Portaria CGER N.º 23/2026

A Coordenadoria Geral da Secretaria de Esportes, com fundamento no Artigo 24, inciso VI, da Resolução SESP nº 16, de 18 de julho de 2025, aprova e publica o presente Regulamento:

14ª Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo.**I - DOS OBJETIVOS**

Artigo 1º - A 14ª Copa Estadual de Ginástica Artística do Estado de São Paulo tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento técnico da Ginástica Artística, bem como divulgar, fortalecer e incentivar sua prática em todo o Estado de São Paulo.

II - DAS CATEGORIAS

Artigo 2º - Será disputada nas seguintes categorias, com idades completas ou a completar no ano da realização do evento, para ambos os sexos

- **Categoria A:** Para nascidos entre 2016 e 2010 (10 a 16 anos)
- **Categoria B:** Para nascidos entre 2017 e 2013 (09 a 13 anos)
- **Categoria C:** Para nascidos entre 2018 e 2016 (08 a 10 anos).

III - PERÍODO DE REALIZAÇÃO

Artigo 3º - A Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo será realizada e organizada, anualmente, pela Secretaria de Esportes, em parceria com o município-sede, no período de 30 de abril a 3 de maio de 2026, no município de São José do Rio Preto.

IV - DAS INSCRIÇÕES

- As entidades deverão se inscrever através de formulário próprio disponível no site da SEESP - www.esportes.sp.gov.br, de 02 de março a 02 de abril, e encaminhadas para o e-mail raqueldalrihailer70@gmail.com aos cuidados de Raquel Hailer, obedecendo o Calendário Oficial da SESP.
- O não cumprimento do cronograma estabelecido implicará no impedimento de participação da entidade.

V - CONGRESSO

Artigo 4º - O Congresso Técnico será realizado em formato on-line, no dia 11 de abril de 2026, às 09h00. O link de acesso será enviado posteriormente.

VI - DA PARTICIPAÇÃO

Artigo 5º - Poderão participar da Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo ginastas vinculados a entidades legalmente constituídas, como clubes, escolas, prefeituras, academias, centros esportivos e culturais, e autarquias.

- As entidades participantes devem estar sediadas em municípios do interior do Estado de São Paulo.
- Não serão aceitas inscrições de entidades sediadas na capital do Estado.

Artigo 6º - Cada entidade poderá inscrever uma única equipe por categoria e sexo, composta por até 05 (cinco) ginastas, sendo permitida a participação de até 04 (quatro) ginastas por aparelho. Para fins de classificação por equipes, será considerada a pontuação dos 03 (três) melhores ginastas por aparelho.

- O ginasta poderá participar de apenas uma categoria, respeitando sua faixa etária.
- O atleta deverá apresentar, antes de sua participação, documentos originais que comprovem sua idade.

Parágrafo Primeiro - Serão aceitos como documentos comprobatórios:

- Carteira de Identidade (RG), original ou digital (por meio de aplicativo oficial);
- Carteira de Identidade Nacional (CIN), original ou digital (por meio de aplicativo oficial).
- O técnico(a) deverá estar registrado no Conselho Regional de Educação Física e apresentar documento que o comprove (CREF).

Parágrafo Segundo - Não serão aceitas fotos de documentos armazenados em telefone celular, nem cópias simples ou autenticadas. Serão válidos apenas os documentos originais, físicos ou digitais, desde que apresentados por meio de aplicativo oficial.

Artigo 7º - Os órgãos promotores não se responsabilizarão por acidentes ocorridos com os atletas antes, durante ou após qualquer competição, cabendo às entidades inscritas tomar as devidas providências quanto às condições físicas e clínicas dos atletas para a prática da modalidade.

Parágrafo Único - A inscrição na Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo implica na anuência e autorização irretratável para o uso do nome, imagem e voz dos inscritos pelo Governo do Estado de São Paulo,

para fins de transmissão, cobertura jornalística e divulgação do evento e das atividades da SEESP, no Brasil e no exterior, por quaisquer veículos de comunicação, mídias ou formas de exploração de imagem e som, públicas ou privadas.

Artigo 8º – São condições fundamentais para que um ginasta participe da competição:

- Atender a todas as exigências previstas nas Portarias e Regulamentos da SESP;
- Caso o atleta tenha sido apenado pela Justiça Desportiva, poderá ser inscrito somente se a pena for cumprida integralmente até a data do evento.

VII – DAS PROVAS

Artigo 9º – Serão realizadas provas nos seguintes aparelhos:

Provas Femininas

Salto sobre a Mesa – Categoria A, B e C altura 1,15 metro Paralelas Assimétricas – Medidas oficiais.

Trave de Equilíbrio – Medidas oficiais.

Solo – Pista de solo ou pista de 14 metros (lateral do tablado)

Provas Masculinas

Solo – Pista de solo ou pista de 14 metros (lateral do tablado)

Salto sobre a Mesa – altura 1,15 metro, 1,25 metro e 1,35 metro. Paralelas Simétricas – altura 1,60 a 1,80 metro.

Barra Fixa – altura 2,60 (colchão de 30 centímetros opcional).

VIII – CLASSIFICAÇÃO

Artigo 10º – A classificação final da modalidade, por categoria e sexo, será obtida pelo resultado da pontuação por equipes.

IX – COMPOSIÇÃO DAS DELEGAÇÕES

Artigo 11º– Cada entidade poderá ser composta por:

Feminino - 01 (um) Motorista; 01 Técnico, 01 Assistente técnico, 05 (cinco) ginastas por categoria.

Masculino -01 (um) Motorista; 01 Técnico, 01 Assistente técnico, 05 (cinco) ginastas por categoria.

X – DOS TRANSPORTES - ALIMENTAÇÃO – HOSPEDAGEM

Artigo 12º – O município-sede deverá providenciar, junto aos órgãos competentes, alimentação e disponibilizar alojamentos em bom estado de higiene e conforto para acomodar os atletas e dirigentes das delegações.

Parágrafo Primeiro – Cada entidade será responsável pela boa conservação dos alojamentos que lhe forem reservados, obrigando-se a acatar as ordens disciplinares e a indenizar o Comitê Organizador por quaisquer avarias verificadas no material colocado à sua disposição.

Parágrafo Segundo -Cada participante deverá levar roupa de cama e banho.

Parágrafo Terceiro - Os representantes das entidades deverão levar colchões em quantidade compatível com o número de componentes da delegação.

- É proibida a permanência ou o usufruto da alimentação e hospedagem nos alojamentos, sem autorização do Chefe do Comitê Dirigente, por pessoas que não constem nas Relações Nominais.
- O transporte intermunicipal será de responsabilidade do município participante, assim como o transporte interno durante a competição.

XI–DA ARBITRAGEM

Artigo 13º – A arbitragem será de responsabilidade da Secretaria de Esportes. Os árbitros deverão estar, obrigatoriamente, cadastrados no Sistema Integrado de Cadastro – SIC/CEL, da SESP.

XII –DA JUSTIÇA DESPORTIVA

Artigo 14º – O atleta, técnico, assistente técnico e dirigente em comportamento antidesportivo, dentro ou fora da área de competição será feito relatório ao Chefe do Comitê Dirigente, ficando, sujeitas a outras penalidades que poderão ser aplicadas pelos órgãos judicantes da SESP.

Artigo 15º– O prazo para os Responsáveis das Entidades interpirem representações será até as 17h do primeiro dia útil após o término da competição.

XIII – DA PUBLICIDADE

Artigo 16º – A publicidade de qualquer gênero só poderá ser realizada mediante autorização expressa ao Setor de Comunicação da SESP, cabendo a esta lugar de destaque em todas as inserções, com exceção da constante dos uniformes de jogos e competições dos municípios participantes.

XIV– DO CERIMONIAL E DA PREMIAÇÃO

Artigo 17º – No cerimonial de premiação, a participação de todas as delegações devidamente uniformizadas será obrigatória. O não cumprimento desta exigência implicará na exclusão da premiação.

Artigo 18º – Todos os participantes da 14ª Copa Estadual de Ginástica Artística receberão medalhas de participação. Serão conferidos troféus de posse definitiva, oferecidos pela SESP, às equipes Campeã, Vice-Campeã e 3ª Colocada, por categoria e sexo.

Artigo 19º – A SESP oferecerá medalhas a todos os atletas, técnicos e assistentes técnicos classificados em 1º, 2º e 3º lugares por equipe, em cada categoria e sexo.

Para os classificados por aparelho e no individual geral:

- Premiação individual geral - 1º ao 10º lugar;
- Premiação por aparelho - 1º ao 6º lugar
-

XV – DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 20º – As competições da Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo serão regidas por este Regulamento, bem como pelas Regras Oficiais da modalidade.

Parágrafo Primeiro – As pessoas físicas e jurídicas que participarem da Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo serão consideradas conhecedoras do Código de Justiça Desportiva da SESP, da Portaria de Cadastro de Atletas e Dirigentes e das disposições contidas neste Regulamento.

Artigo 21º– O boletim (eletrônico ou impresso) expedido pelo Comitê Dirigente será o meio de comunicação oficial junto aos participantes, podendo, em casos excepcionais, ser emitido comunicados adicionais.

Artigo 22º – Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Técnica do evento.

Artigo 23º– Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

XVI – REGULAMENTOS TÉCNICOS

REGULAMENTO TÉCNICO FEMININO

As competições serão avaliadas tendo como base o **Código de Pontuação** da Federação Internacional de Ginástica (Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3>) e o **Regulamento Específico do Torneio Nacional de 2026** (Disponível em: <https://cbginastica.com.br/regulamentos-tecnicos/119/gaf>) do ciclo vigente e suas atualizações; e com acréscimo das adaptações presentes neste regulamento. É de responsabilidade dos treinadores acessarem o referido site para ter acesso ao **Caderno de Deduções de 2026, disponibilizado no site da CBG**.

❖ As ginastas deverão apresentar somente as séries obrigatórias DO NÍVEL BASE (vide adaptações desse regulamento), NÍVEL INICIANTE E NÍVEL INTERMEDIÁRIO, previstas nesse regulamento (baseadas no Regulamento Específico do Torneio Nacional e avaliadas de acordo com o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica de 2026), sendo estas de escolha livre (de acordo com a categoria inscrita) em cada aparelho e para cada ginasta.

Séries permitidas por categorias:

- **Categoria A:** Podem competir utilizando as séries do NÍVEL BASE (1 e 2), série no NÍVEL INICIANTE (3 e 4), e série do INTERMEDIÁRIO (5 e 6) do Regulamento Específico do Torneio Nacional de 2026.
- **Categoria B:** Podem competir utilizando as séries do NÍVEL BASE (1 e 2), série no NÍVEL INICIANTE (3 e 4), e série do INTERMEDIÁRIO (5 e 6) do Regulamento Específico do Torneio Nacional de 2026.
- **Categoria C:** Podem competir utilizando as séries do NÍVEL BASE (1 e 2) e série no NÍVEL INICIANTE (3 e 4) do Regulamento Específico do Torneio Nacional de 2026 **(a prova de Solo será realizada sem música)**.

A escolha das séries nos aparelhos é livre, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta. O técnico deverá informar o nível que a ginasta apresentará junto à ordem de apresentação da equipe obrigatoriamente de forma impressa antes do início do tempo de aquecimento.

As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do Código de Pontuação que não esteja previsto na descrição das séries, haverá uma dedução neutra de 0,50 ponto (da nota final) para cada vez que for realizado (exceto elementos de ginástica de valor A no SOLO que façam parte da composição coreográfica). Em caso de omissão de qualquer elemento das séries, haverá uma dedução neutra de 0,50 ponto cada vez (da nota final), além da perda do valor da parte não apresentada.

Importante: não pode haver desconto duplo pela mesma situação. Por exemplo, se a ginasta troca um elemento por outro, **não será descontado por omissão de um e adição do outro. Desconta-se uma coisa ou outra, mas não ambas.**

Se um elemento não atingir as especificações descritas, não será considerado, perdendo seu valor total. Contudo, não acarretará Dedução Neutra por omissão de elemento. Para essa validação, deve-se observar atentamente o que está previsto no Caderno de Deduções Específicas supracitado.

Para a prova de Salto sobre a mesa, somente os saltos listados no presente regulamento poderão ser apresentados, com seu respectivo nível, nome do salto, valor de dificuldade e execução.

✓ **No nível Base e no nível Iniciante**, as ginastas poderão apresentar um ou dois saltos listados (podendo ser iguais ou diferentes), e **a Nota Final será a nota do melhor salto**, sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.

✓ **No nível Intermediário**, as ginastas deverão obrigatoriamente apresentar dois saltos diferentes, e **a Nota Final será a média dos dois saltos**, sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.

No aparelho Solo, as séries deverão ser adaptadas para o formato adequado à pista de solo, ou a pista de 14 metros (lateral do tablado) quando necessário. Para isso, serão permitidos ajustes nas deduções de apresentação artística em relação à utilização do aparelho. **(para a categoria C a prova de solo será realizada sem música)**.

Devem ser consideradas todas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente, bem como as observações do Caderno de Deduções Específicas da CBG.

Como medida de segurança, é fortemente recomendada a presença do treinador durante toda a série nas paralelas assimétricas (podendo se posicionar dentro do aparelho e na saída) e durante a saída de trave sobre o colchão. Contudo, é importante que o treinador não obstrua a visão da arbitragem.

DESCRIÇÃO DAS SÉRIES OBRIGATÓRIAS

SALTO SOBRE A MESA A altura da mesa de salto é obrigatória para todas as categorias A, B e C: 1,15 m.

NÍVEL BASE

	BASE	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	Aparelho: MESA DE SALTO OFICIAL A altura da mesa de salto é obrigatória para todas as categorias A, B e C: 1,15 metros.	SALTO 1 – COM UM TRAMPOLIM. Da corrida, salto grupado (apoio das mãos, seguido do apoio dos pés sobre a mesa), seguido de uma extensão do corpo e salto estendido para o colchão de aterrissagem. Nota de Dificuldade: 2,00 Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 10,00	As ginastas poderão apresentar um ou dois saltos listados (podendo ser iguais ou diferentes). A Nota Final será a nota do melhor salto. Sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.
		SALTO 2 – COM UM TRAMPOLIM. Da corrida, salto de extensão para cima, finalização em pé (sem o apoio das mãos e com rotação dos braços – de baixo para cima, finalizando com os braços estendidos ao lado da cabeça), seguido de salto estendido para o colchão de aterrissagem. Nota de Dificuldade: 3,00 pontos Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 11,00	

NÍVEL INICIANTE

	INICIANTE	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	Aparelho: MESA DE SALTO OFICIAL A altura da mesa de salto é obrigatória para todas as categorias A, B e C: 1,15 metros.	SALTO 3 – COM DOIS TRAMPOLINS Salto reversão (1.00) Nota de Dificuldade: 5,00 Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 13,00	As ginastas poderão apresentar um ou dois saltos listados (podendo ser iguais ou diferentes). A Nota Final será a nota do melhor salto. Sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.
		SALTO 4 – COM UM TRAMPOLIM Salto reversão (1.00) Nota de Dificuldade: 6,00 Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 14,00.	

NÍVEL INTERMEDIÁRIO

	INTERMEDIÁRIO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	Aparelho: MESA DE SALTO OFICIAL A altura da mesa de salto é obrigatória para todas as categorias A, B e C: 1,15 metros.	SALTO 5 – COM UM TRAMPOLIM Salto reversão (1.00) Nota de Dificuldade: 7,00 Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 15,00.	As ginastas deverão obrigatoriamente apresentar dois saltos diferentes. A Nota Final será a média dos dois saltos. Sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.
		SALTO 6 – COM UM TRAMPOLIM Salto rodante (1.20) Nota de Dificuldade: 7,00 Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 15,00.	

Os saltos devem ser apresentados obrigatoriamente nesta ordem (Salto 5 e Salto 6). Caso a ordem de apresentação seja invertida, **haverá uma dedução neutra de 0,50 ponto**. No caso de saltos repetidos, **o 2º salto será inválido** (receberá nota zero) e a nota final será a nota do primeiro salto dividida por dois.

❖ **PARALELAS ASSIMÉTRICAS**

As medidas do aparelho serão oficiais, sendo permitida (quando disponível) a utilização de um colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo.

	NÍVEL BASE – SÉRIE 1 Nota de Dificuldade: 3,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 11,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Iniciando em pé em frente à BI (barra inferior), flexiona os braços até passar o queixo da barra, garantindo que os pés não toquem mais o chão – mantém a posição de flexão de braços com as pernas estendidas por 2 segundos	0,30
2.	Estende novamente os braços, apoiando os pés simultaneamente no chão e retornando à posição em pé em frente à BI	0,20
3.	Entrada de oitava ao apoio facial	0,50
4.	Impulso para trás com pernas unidas	0,50
5.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,50
6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50
7.	Saída de sub-lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,50

	NÍVEL BASE – SÉRIE 2 Nota de Dificuldade: 4,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 12,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Iniciando em suspensão na BI com as pernas estendidas para frente (calcanhares apoiados no chão), eleva as pernas estendidas e sustenta na posição de "L" por 2 segundos	0,30
2.	Flexionando os braços e abaixando as pernas, apoia os pés simultaneamente no chão, ficando em pé em frente à barra	0,20
3.	Entrada de oitava ao apoio facial	0,50
4.	Impulso para trás com pernas unidas	0,50
5.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,50
6.	Subida grupada ao apoio dos pés com impulso simultâneo à suspensão na BS (barra superior)	1,00
7.	Balanço à frente, balanço atrás e soltura da barra, aterrissando em pé entre as barras	1,00

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 3 Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás	0,30
2.	Oitava ao apoio facial	0,70
3.	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50
4.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,50
5.	Subida grupada ao apoio dos pés com impulso simultâneo à suspensão na BS	1,00
6.	Balanço à frente – balanço atrás	0,50
7.	Oitavão – ½ giro gigante para trás ao apoio facial na BS	0,80
8.	Impulso para trás com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,70

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 4 Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) OU Oitava ao apoio facial	1,00 0,30
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50
3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30
4.	Subida grupada ao apoio dos pés com impulso simultâneo à suspensão na BS	1,00
5.	Kipe BS (1.104) OU Oitavão BS	1,00 0,30
6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50
7.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	1,00
8.	Impulso para trás com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,70

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 5 Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1,00
2.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0,50
3.	Giro Facial Livre para trás + kipe (1,00 + 0,50)	1,50 (1,00+0,50)
4.	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	1,00
6.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão	1,00
7.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0,50
8.	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 6 Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio facial BI + Impulso para trás com pernas unidas + Kipe (1.101)	0,90
2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
3.	Giro Facial Livre para trás a 90° + kipe ao apoio facial (1.101)	1,50
4.	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	2,00
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00

❖ TRAVE DE EQUILÍBRIO

Altura do aparelho será oficial. O tempo máximo de série será de 1'30" (ao exceder o tempo serão aplicadas as deduções previstas no código de pontuação). Não há tempo mínimo para a série (não havendo deduções por série muito rápida). A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis abaixo.

OBSERVAÇÕES:

1. As deduções por artísticos são de acordo com o CP e caderno de deduções.
2. As partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios, será penalizado como inclusão.
3. Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

	NÍVEL BASE – SÉRIE 1 Nota de Dificuldade: 3,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 11,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada: Passagem da perna sobre a trave para a posição cavalgada + elemento ou parte coreográfica próxima à trave	SEM VALOR
2.	Elevação à meia ponta, com as pernas estendidas e três passos para a frente + unir os pés em 3ª posição de balé e realizar um giro de 180° sobre os dois pés, com os joelhos estendidos	0,50
3.	Mantendo a meia ponta e os joelhos estendidos – três passos para trás na mesma posição	0,20
4.	Leap: Salto Galope (2.110)	1,00
5.	Jump: Salto estendido	0,50
6.	Movimento lateral (em oito tempos, com deslocamento)	0,30
7.	Saída: A partir da corrida ou em posição estacionária na ponta da trave, quicar com as pernas unidas e realizar um salto grupado na ponta da trave	0,50

	NÍVEL BASE – SÉRIE 2 Nota de Dificuldade: 4,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 12,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave para a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próxima à trave	SEM VALOR
2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio de 2 segundos sobre um dos pés na meia ponta, com a perna livre na posição de passé – unir os pés em 3ª posição de balé e realizar um giro de 180° sobre os dois pés, com os joelhos estendidos	0,50
3.	Em pé, com o corpo inclinado para frente e apoio das mãos à frente da perna de apoio, realizar afastamento anteroposterior das pernas em 180° (4.102)	1,00
4.	Leap: Salto Galope (2.110)	1,00
5.	Jump: Salto estendido	0,50
6.	Andar (para frente ou para o lado – preparando para a passagem lateral)	0,50
7.	Saída: A partir da corrida ou em posição estacionária na ponta da trave, quicar com as pernas unidas e realizar um salto afastado na ponta da trave	0,50

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 3 Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave à posição cavalgada) + 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 joelhos Estendidos	0,50
3.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102)	1,00
4.	Parada de mãos 1" (4.103)	1,00
5.	Leap: Salto Tesoura (2.110)	1,00
6.	Jump: Salto Grupado	1,00
7.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,50

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 4 Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada: esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave	0,50
2.	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50
3.	Reversão lenta para trás (4.109)	1,00
4.	Estrela/Roda (4.107)	1,00
5.	Leap: Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas (180°) (2.101)	1,00
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas = Sissone (2.108)	1,00
7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	1,00

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 5 Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave	0,50
2.	Giro de 360° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50
3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) ou reversão lenta para frente (4.108)	1,50
4.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
5.	Ligação de dança com saltos Leaps: 2 Saltos iguais em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (2.101)	1,00
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas = Sissone (2.108)	1,00
7.	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + Salto estendido para trás estendido na ponta da trave	1,00

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 6 Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada livre mínimo "A" do CP	0,50
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1,00
3.	Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + reversão lenta para frente (4.108)	1,00
5.	Ligação de dança: com saltos Leap = Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (2.101) + um salto leap, Jump ou hop	1,00
6.	Leap: Salto com grande afastamento Anteroposterior das pernas em 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

❖ SOLO

O Solo será realizado na pista de solo, ou na pista de 14 metros (lateral do tablado) quando necessário. O tempo máximo de série será de 1'30" (ao exceder o tempo serão aplicadas as deduções previstas no código de pontuação). A música para as categorias A e B poderá ser igual ou diferente para toda equipe, sendo dispensada para as séries do NÍVEL BASE sem nenhuma dedução (**na Categoria C a prova de Solo será realizada sem música**). Não há tempo mínimo para a série (não havendo deduções por série muito rápida). A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis.

OBSERVAÇÕES:

- As deduções por artísticos são de acordo com o CP e caderno de deduções.
- As partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios, será penalizado como inclusão.
- Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

	NÍVEL BASE – SÉRIE 1 Nota de Dificuldade: 3,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 11,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + salto de extensão	0,50
2.	Rolamento para trás carpado com braços estendidos. Pernas unidas e estendidas do início ao fim	0,50
3.	Deslocamento sobre uma perna (skip) – Uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos	0,30
4.	Giro 360° sobre um dos pés – Perna livre no Passé	0,40
5.	Passagem de dança: Com salto Leap = Galope + chassê + galope	0,50
6.	Reversão lenta para trás	0,30
7.	Reversão com finalização de pernas alternadas (3.105)	0,50
Obs.	Rolamento para trás e oitava a parada com braços flexionados será deduzido como falha pequena 0,10, média 0,30 ou grande 0,50.	

	NÍVEL BASE – SÉRIE 2 Nota de Dificuldade: 4,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 12,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,70
2.	Rolamento para trás com braços estendidos e pernas unidas e estendidas a parada de mãos, finalização livre	0,70
3.	Mortal para frente grupado (4.101)	0,70
4.	Giro 360° sobre um dos pés (2.101.) – Perna livre no Passé	0,40
5.	Passagem de dança com salto Leap: salto longo (1.101) + chassê + salto longo (1.101)	0,50
6.	Reversão lenta para trás	0,30
7.	Reversão com finalização de pernas unidas (3.105) + salto de extensão estendido	0,70
Obs.	Rolamento para trás e oitava a parada com braços flexionados será deduzido como falha pequena 0.10, média 0.30 ou grande 0.50.	

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 3 Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) +Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00
3.	Passagem de dança com saltos Leaps: 2 Saltos com grande afastamento Anteroposterior das pernas em 180º (1.101 + 1.101)	0,80
4.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0,20
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)	0,50
7.	Mortal para frente grupado (4.101)	1,00

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 4 Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,20
2.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,40
3.	Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento Anteroposterior das pernas em 180º (1.101) + chassê + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00
4.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0,30
5.	Mortal para frente grupado (4.101)	0,70
6.	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com pernas unidas+ salto estendido (3.105)	1,00
7.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,40

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 5 Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00
2.	Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou Anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109)	1,00
3.	Passagem de dança com saltos Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas (em 180º) = Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00
4.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	1,00
5.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
6.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) mortal grupado para frente (4.101)	1,00
7.	Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 6 Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1,50
2.	Jump: Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1º - (1.107) afastamento lateral e 2º (1.109) afastamento Anteroposterior	1,20
3.	Passagem de dança com saltos Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas (em 180º) = Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00
4.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,80
5.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1,00
6.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202)	1,50
7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento Anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1,00

OBSERVAÇÕES:

1. As deduções por artísticos são de acordo com o CP e caderno de deduções.
2. As partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios, será penalizado como inclusão.
3. Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

REGULAMENTO TÉCNICO MASCULINO

As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (Código FIG), o Regulamento Técnico Específico e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica do ciclo vigente e suas atualizações. Documentos disponíveis nos endereços abaixo:

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf

https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/17686ffd10770ad00a28f74b35c447df_627bb1c9a0d7a.pdf

https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/02dcf4adb2f35cd99f83319eed9f8cc3_62542cb309557.pdf

Os ginastas deverão apresentar somente as séries obrigatórias previstas nesse regulamento, sendo estas de livre escolha em cada aparelho e para cada ginasta.

As séries que serão apresentadas deverão ser informadas previamente a banca de arbitragem, a apresentação de uma série diferente da informada, assim como a inclusão de elementos que não constem na série escolhida para apresentação resultará em dedução grande (0,5 ponto) na nota de apresentação do ginasta (uma única vez).

A série apresentada com omissão de elementos ou partes da série será deduzida com erro grande na nota de apresentação (0,5 ponto) por parte faltante, além da perda do valor correspondente daquela parte na nota de dificuldade.

Para a prova de Salto, poderão ser apresentados somente os saltos listados, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade. Os ginastas poderão apresentar até dois saltos listados (podem ser iguais ou diferentes). A nota final será a do melhor salto.

Como medida de segurança, a utilização de protetor palmar na prova de barra fixa é recomendável. A presença do treinador na barra fixa durante a apresentação do ginasta é obrigatória.

DESCRIÇÃO DAS SÉRIES OBRIGATÓRIAS

SOLO

	SÉRIE BASE - Nota de partida – 9,00 pontos. Valor de Dificuldade – 3,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida mergulho ao rolamento e salto com meia volta aterrissagem.	0,50
2.	Rolamento para trás com pernas estendidas e afastadas	0,40
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,30
4.	Retornar a posição sentada, unir as pernas e elevação até a posição da vela (2 seg.), rolamento com as pernas afastadas em X	0,30
5.	Parada de cabeça (três apoios) (2 seg.), rolamento grupado a frente	0,50
6.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
7.	Sobre passo seguido de Estrela lateral e salto com ¼ de volta unindo os pés (em direção do rodante)	0,50

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	1,00
2.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas e braços estendidos e pernas afastadas.	0,50
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
4.	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
5.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
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, corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem (diagonal)	1,00
2.	OITAVA À PARADA com os braços estendidos	0,50
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
4.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo.	1,00
5.	PARADA DE MÃOS AFASTADA À FORÇA, rolamento (diagonal)	1,50
6.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
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, Rodante um FLIC seguido de (diagonal).	0,50
2.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	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 (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 subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção (lateral)	1,00
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
8.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE 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, Rodante um FLIC seguido de (diagonal).	0,50
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental	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 (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
8.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
9.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (diagonal)	1,00

SALTO

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

NÍVEL	DESCRIÇÃO	DIFICULDADE
BASE	Salto grupado ou carpado com apoio dos pés sobre a mesa	3,00
1	Salto grupado ou afastado em passagem direta	5,00
2	Rodante	6,00
3	Reversão	7,00
4	Tsukahara grupado	8,00

PARALELAS

	SÉRIE BASE - Nota de partida – 9,00 pontos. Valor de Dificuldade – 3,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, entrada em apoio braquial	0,50
2.	Imediata dominação dianteira com afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente	0,50
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
4.	Balanço para trás	0,50
5.	Balanço à frente	0,50
6.	Balanço a trás e descida controlada entre os barrotes	0,50

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	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 barroto), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50

Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

BARRA

*** As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra**

	SÉRIE BASE - 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	0,50
2.	Tomada de impulso para frente (carpa, sela e impulso à frente)	0,50
3.	Balanço para trás	0,50
4.	Balanço para frente	0,50
5.	Balanço para trás	0,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	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	1,25
6.	União das pernas à frente (tipo Stalder)	0,50
7.	balanço atrás balanço para frente (balanço de preparação do kipe usando técnica adequada)	0,25
8.	KIPE UNIDO	1,50
9.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
10.	GIRO DE QUADRIL	1,00
11.	Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,25
12.	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 (tipo Stalder)	0,50
10.	balanço atrás balanço para frente (balanço de preparação do kipe usando técnica adequada)	0,25
11.	KIPE UNIDO	1,00
12.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00