

**CADERNO TÉCNICO
GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA
JEESP - ETAPA III SELETIVAS ESTADUAIS
CATEGORIA MIRIM E INFANTIL**

CATEGORIA MIRIM MASCULINO

REGULAMENTO TÉCNICO

1- DA PARTICIPAÇÃO

A competição será realizada para alunos-atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de 2007 e 2008 e 2009 (12, 13 e 14 anos)

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 efeito de classificação dos atletas, será computada as notas dos seis aparelhos.

Para a competição o ginasta terá que realizar a montagem da série conforme o programa obrigatório com opções dos níveis - 01,02,03,04,05,06,07 e 08, descrito no regulamento para cada aparelho.

2 - DOS APARELHOS

Aparelhos e informações gerais:






Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra fixa.
Informações Gerais	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50 p.
	As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.

Configuração dos Aparelhos		
Aparelhos	Medidas	Colchões ou observações
Solo	Tempo máximo 70 segundos Para obrigatório Nível 07 e 08 - 80 segs.	Não autorizado
Cavalo com Alças	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginasta começar sua série
Argolas	240 cm do colchão	Colchão de 10 cm
Salto	125 cm do chão	Não autorizado

Paralela	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.	Colchão de 10 cm
Barra	240 cm do colchão	Não autorizado

3- DAS BONIFICAÇÕES

Sistema especial de bonificações:

Aparelho	Movimento	Bonificação
	C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ mortais	0,10
	Qualquer duplo mortal	0,10
	Flair à parada de mãos	0,20
	Dois giros em 01 alça (#2.14)	0,20
	SDB (#2.56)	0,10
	Cristo (#414)	0,10
	Prancha no apoio afastado (#48)	0,10
	Stuts (#1.03)	0,10
	Diamidov (#1.21)	0,10
	Luftroll (#1.33)	0,10
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10
	Adler (#3.63)	0,10
	Tkatchev afastado (#2.09)	0,10






Bonificações para saídas cravadas

Competição	Dificuldade	Bonificação
Obrigatório e livre	Mín. B (competição livre)	0,10p.

Salto - Bonificações para chegadas cravadas:

Competição	Dificuldade	Bonificação
Obrigatório e livre	Obrigatório Livre (mínimo rotação de mortal)	0,10p.

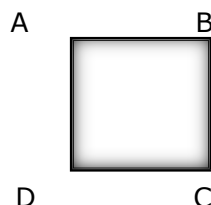
Parágrafo único - Os saltos serão bonificados se não houver **erro grande**. Elementos adaptados CBG (Categoria Infantil).

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	I
	Rodante	A	I
	Falsa tesoura para frente	A	I
	Falsa tesoura para trás	A	I
	Subida chaveada	A	II
	Saída em mortal grupado para frente ou para trás	A	IV
	Esquadro afastado	A	I
	Saída em mortal grupado para frente ou para trás	A	IV
	Quipe afastado	A	III
	Giro de sola a parada de mãos	B	III

4- Programa Obrigatório:

a) Solo

O Solo terá como referência as seguintes linhas:



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

Valor de Dificuldade – 5,00
 pontos. Valor de Apresentação –
 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem (A-C)	1,00
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente à posição fundamental (C-A)	0,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental	1,00

Série 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C)	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado aterrissagem	1,00
3.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo	1,00
6.	Parada de mãos à força, rolamento à frente à posição fundamental (C-A)	1,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental	1,00

Série 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental elevação lateral dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C)	0,50
2.	Rodante um flic seguido de	0,50
3.	Mortal grupado para trás a posição fundamental	1,00
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo	0,50
7.	Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto direção C-B ou C-D	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental (B-D ou D-B)	1,00

Série 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C)	0,50
2.	Rodante Flic seguido de	0,50
3.	Mortal estendido à posição fundamental	1,00
4.	Oitava a parada de mãos com braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 segs.) seguido de	1,00
7.	Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D)	1,00
8.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de	1,00
9.	Reversão com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	Mortal para frente grupado a posição fundamental (B-D ou D-B)	1,00

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)	1,00
2.	Flic para trás à posição fundamental	0,50
3.	Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,50
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) <u>ou</u> 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 segs.	0,50
8.	Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D)	1,00
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)	1,00
2.	Flic	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
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) <u>OU</u>	1,00
6.	2x Breakdance	
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
8.	Esquadro afastado 2 segs.	0,50
9.	Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D).	1,00
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 Flic	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 Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal estendido para trás, coreografia qq (B-D ou D-B)	1,00
4.	Corrida reversão	0,50
5.	Flic para frente	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 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,25
10.	2 1/2 volteios <u>OU</u> 1 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 segs.) 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 Salto Tempo (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal estendido para trás com 1/1 pirueta	1,50
4.	Corrida reversão	0,25
5.	Flic para frente	0,50
6.	Mortal para frente estendido	1,25
7.	Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento	0,50
8.	Esquadro a parada afastado (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,25
10.	2 1/2 volteios <u>OU</u> 2 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 segs. 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 (A-C)	0,25
15.	Mortal para trás estendido com ½ pirueta	1,00
16.	Seguido de mortal para frente grupado (C-A)	1,00

b) 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 –	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00

Série 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
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 segs. – PF	0,75

Série 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25

14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial 2 segs. - 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 -	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Giro nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

Série 05 - Nota de partida - 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade - 9,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial -	
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 por cima das alças	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	
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	1,25
11.	Giro posição 1	1,00
12.	Giro 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 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 posição 1	0,50
2.	Giro posição 1	0,50
3.	Giro em 1 alça	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 posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

c) Argolas

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

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,75
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 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,75

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 segs.)	0,50
2.	Esquadro (2 segs.)	1,00
3.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	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 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	1,00
7.	Tomada de embalo enloque	0,50
8.	Balanço completo	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 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	1,00
4.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	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 segs.)	1,00
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo enloque	0,50
9.	Balanço completo	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 segs.)	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 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo, Enloque	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 segs.)	1,00

9.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
10.	Queda à frente, enloque	0,50
11.	Balanço completo	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 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo, Enloque	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 segs.)	1,00
9.	Parada de mãos à força com cotovelos estendidos, pernas afastadas e a manutenção da parada com os pés nos cabos (2 segs.)	2,00
10.	Queda à frente seguido de enloque	0,50
11.	Balanço completo	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 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,50
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	1,00
10.	Parada de mãos à força (2 segs.), 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 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,50
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50

6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	1,00
10.	Parada de mãos à força (2 segs.), 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 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	1,00
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.), 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 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelo estendidos e pernas afastadas	1,50
13.	Queda a frente seguido dominação traseira a parada passageira	1,00
14.	Saída em mortal carpado frente com 1/2 volta	2,00

d) Salto Sobre a Mesa

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
MIRIM	Reversão (1.01)	2,00	1,25cm	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional <li style="padding-left: 20px;">Rodante <u>OU</u> <li style="padding-left: 20px;">Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p. CHEGADA NO COLCHÃO OFICIAL
	Rodante (2.20)	2,00		
	Rodante Flic (3.35)	2,50		

e) Paralela

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente,	0,50
4.	Esquadro com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	Saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

Série 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, Quipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes.	0,50
2.	Esquadro com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás,	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	Esquadro afastado (2 segs.)	1,00
8.	Parada de mãos à força com pernas afastadas	1,00
9.	Balanço completo à parada de mãos passageira	0,50
10.	Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta	0,50

Série 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à parada de mãos	0,50
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial,	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à parada de mãos	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato mortal para frente grupado	1,50

Série 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

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

Opção 2

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

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 segs.), 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 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	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 segs.), 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 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com afastadas (2 segs.)	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.

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro (2 segs.)	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	Câmbio A	0,50

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

8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	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 segs.), 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 ao apoio de mãos	1,00
7.	Esquadro unido	0,50
8.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	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 ao apoio de mãos	1,00
7.	Esquadro unido	0,50
8.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	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

f) Barra

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

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás	0,50
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F	0,50

Série 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F	0,50

Série 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	Quipe afastado	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
7.	Quipe	1,50
8.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9.	Giro de quadril	1,00
10.	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F	0,25

Série 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Quipe,	1,00
3.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	Giro LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	Quipe afastado	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	Quipe	1,00
11.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	Saída em mortal estendido para trás	1,50

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

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	Quipe	1,00
6.	Lançamento mínimo 45°	1,00
7.	Giro livre (mínimo 45°)	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.	Embalço 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.

Opção 1

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.	Embalos para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalos 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

Opção 2

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.	Embalos para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalos 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.	Embalos para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalos 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

CATEGORIA INFANTIL MASCULINO

1- DA PARTICIPAÇÃO

A competição será realizada para alunos-atletas , exclusivamente de 15 A 17 anos.

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 efeito de classificação dos atletas será computada as notas dos seis aparelhos.

2- DAS PROVAS

Solo, Cavalo com Alças, Argolas, Salto, Paralelas e Barra-fixa.		
NOTA D	Conforme regra FIG + Sistema Especial de Bonificações CBG	
NOTA E	Conforme regra FIG	
GRUPO DE ELEMENTOS	Conforme regra FIG	
	Saída B Saída C	Conforme regra FIG
DEDUÇÕES ESPECÍFICAS	Aplica-se regra FIG para séries curtas	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	FIG	FIG
Cavalo		FIG
Argolas		FIG
Salto		FIG
Paralela		FIG
Barra		FIG

SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES

Aparelho	Movimento	Bonificação
	Mortal + Duplo mortal ou vice-versa	0,20
	Qualquer seqüencia Flop ou Combinada	0,10
	Stuts (#1.03)	0,10
	Diamidov (#1.21)	0,10
	Luftroll (#1.33)	0,10
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10
	Adler (#3.63)	0,10
	2ª largada com voo (família diferente)	0,10

BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Juvenil	CI, CII, CIII e CIV	Mín. C	0,10p.

BONIFICAÇÕES PARA O SALTO

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Juvenil	CI e CIII	Mínimo rotação de mortal com pirueta	0,10p.

* Os movimentos serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.

ELEMENTOS ADAPTADOS CBG

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos	Categoria
Barra	Quipe afastado	Valor A	III	Juvenil
Argolas, paralela e barra	Saída mortal Gr/Carp.	Valor A	IV	