

Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo

Regulamento

OBJETIVOS

A 9ª Copa Estadual de Ginástica Artística do Estado de São Paulo tem como objetivo favorecer o desenvolvimento da prática da Ginástica Artística.

PERÍODO E LOCAL DE REALIZAÇÃO

Município de Araraquara – Ginásio de Ginástica Artística Gilberto Maestrello

Rua Ivo Magnani s/n – Fonte Luminosa – Cear

Data - 11 e 12 de dezembro de 2021.

CATEGORIAS

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

Categoria Infantil – para nascidos entre 2013 e 2008- (8 a 13 anos).

Categoria Juvenil – para nascidos entre 2013 e 2005- (8 a 16 anos).

PARTICIPAÇÃO

Poderão participar da 9ª Copa de Ginástica Artística do Estado de São Paulo, ginastas de qualquer entidade legalmente constituída (Clubes, escolas, prefeituras, academias, centros esportivos e culturais, autarquias, condomínios e etc.) que desenvolvam atividades relacionadas à Ginástica Artística no Estado de São Paulo.

Cada entidade poderá inscrever uma única equipe por categoria e sexo, constituída de até 05 (cinco) ginastas, podendo participar até 04 (quatro) ginastas por aparelho.

Para efeito de classificação por equipe será considerada a pontuação de até 03 (três) melhores notas por aparelho.

O ginasta poderá participar em uma única categoria, respeitando a sua faixa etária.

Todos os ginastas e técnicos participantes deverão apresentar em cada banca de arbitragem o RG original.

Os órgãos promotores não se responsabilizarão por acidentes ocorridos com atletas antes, durante ou depois de qualquer competição cabendo às Entidades inscritas, às providências quanto às condições físico/clínica dos atletas para a prática da respectiva modalidade.

INSCRIÇÕES

As entidades deverão se inscrever através de formulário próprio disponível no site da SESP - www.esportes.sp.gov.br e deverão ser enviadas para o e-mail - delesportesribpreto@yahoo.com.br – Aos cuidados de Raquel Hailer **até o dia 12 de novembro de 2021.**

PREMIAÇÃO

Serão premiados todos os atletas, classificados em 1º, 2º e 3º lugares de cada categoria, sexo e prova, bem como as equipes classificadas em 1º, 2º e 3º de cada categoria e sexo.

DISPOSIÇÕES GERAIS

Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Técnica do evento.

Os transportes serão de responsabilidade das entidades participantes, bem como a alimentação.

REGULAMENTO TÉCNICO COPA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2021

Provas Femininas

Categorias: Infantil e Juvenil

Salto sobre Mesa – altura optativa 115 ou 125 cm.

Paralelas assimétricas – Alturas oficiais.

Trave – altura oficial.

Solo – Pista molas de (2,20 x 17 metros)

Provas Masculinas

Categorias: Infantil e Juvenil

Solo – Pista de molas de (2,20 x 17 metros)

Salto sobre Mesa – Altura optativa : 115, 125 ou 1,35cm.

Paralelas Simétricas: Altura optativa por ginasta: 160 ou 180 cm.

Barra-fixa – Altura oficial – (Dois colchões de 20 cm opcionais)

REGULAMENTO TÉCNICO FEMININO

Nas categorias Femininas infantil e juvenil, as competições serão regidas pelas regras oficiais da F.I.G, para a Competição I (CI) com as adaptações e alterações que seguem:

COMPOSIÇÃO DA NOTA

01. Elementos Obrigatórios (Nota D) 6,00 pontos.

02. Execução e Apresentação Artística (Nota E) 10,00 pontos.

Máximo Total (Nota Final) 16,00 pontos.

SALTO SOBRE A MESA - Salto Obrigatório:

Opção 1: Reversão – Valor (Nota D) = 6,00 pontos, utilizando mini trampolim Nota D=5,00 pontos

Opção 2: Salto Afastado ou Grupado SEM O APOIO DOS PÉS – Valor (Nota D) = 3,00 pontos.

Opção 3: Salto Afastado ou Grupado COM O APOIO DOS PÉS – Valor (Nota D) = 1,00 pontos.

Observação: A ginasta poderá realizar dois (2) saltos iguais, a Nota Final será a do melhor salto.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS - Série Obrigatória:

Elementos Obrigatórios (Nota D): 6,00 pontos. Nº / ELEMENTOS = VALOR

01 - Quipe ao apoio facial no barrote inferior = 1;00 p.

02 - Impulso para trás com pernas unidas acima da horizontal = 0.50 p. Ou Impulso para trás com pernas unidas da barra até a horizontal = 0,25 p.

03 - Giro facial para trás (giro de quadril) = 0.50 p.

04 - Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada = 0,50 p.

05 - Quipe ao apoio facial no barrote superior = 1,00 p.

06 - Impulso para trás com pernas unidas acima da horizontal = 0.50 p. Ou Impulso para trás com pernas unidas da barra até a horizontal = 0,25 p.

07 - Descida entre as barras, impulso para frente e 1/2 giro gigante ao apoio facial no barrote superior (oitavão) = 0.50 p.

08 - Impulso para trás com pernas unidas acima da horizontal = 0.50 p. Ou Impulso para trás com pernas unidas da barra até a horizontal = 0,25 p.

09 - Saída em Mortal para trás grupado, carpado ou estendido = 1,00 p. Ou Saída em Impulso para trás, apoio dos pés, pernas em afastamento lateral, sublançamento para frente = 0,50 p.

Execução Técnica e Postural (Nota E) = 10,00 pontos.

Observações: - A série deve ser composta exclusivamente pelos elementos descritos acima; - Se a ginasta não demonstrar nenhuma intenção de realizar alguns dos "Itens" descritos na série será penalizada com uma DEDUÇÃO NEUTRA (em sua Nota Final) de - 0,50 pontos por Omissão de Item; - 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).

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Série Obrigatória: Elementos Obrigatórios (Nota D): 6,00 pontos. Nº / ELEMENTOS = VALOR

01 - Entrada em Esquadro livre com afastamento lateral das pernas em qualquer posição na trave = 0,50 p.

02 - Parada de mãos no sentido longitudinal da trave, com pernas unidas ou em afastamento anteroposterior = 0,50 p.

03 - Reversão lateral / Estrela = 0,50 p.

04 - Um equilíbrio facial sobre um dos pés 2" = 0,50 p.

05 - Uma ligação de dança com dois saltos diferentes = 0,50 p.

06 - Um giro de 360° sobre um dos pés = 1,00 p.

07 - Reversão lenta para trás ou para frente (ponte para trás ou frente) = 1,50 p.

08 - Saída em mortal para frente grupado = 1,00 p. Ou Saída em reversão = 0,50 p. Execução Técnica e Postural + Apresentação Artística (Nota E) = 10,00 pontos.

Observações: - A série deve ser composta exclusivamente pelos elementos descritos acima; - Os saltos galope, tesoura e salto grupado podem ser utilizados para cumprir o Item 5 - Se a ginasta não demonstrar nenhuma intenção de realizar alguns dos "Itens" descritos na série será penalizada com uma DEDUÇÃO NEUTRA (em sua Nota Final) de - 0,50 pontos por Omissão de Item; - 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).

SOLO

Série Obrigatória:

Elementos Obrigatórios (Nota D): 6,00 pontos. Nº / ELEMENTOS = VALOR

01 - Rodante + flic-flac + mortal para trás grupado = 1,50 p. Ou Rodante + flic-flac = 0,50 p. 02 - Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + flic para frente = 1,00 p. Ou Reversão para frente com chegada simultânea dos pés = 0,50 p.

03 - Um elemento acrobático de voo sem o apoio das mãos para frente ou lado (Ex: estrela sem mãos ou reversão sem mãos) = 0,50 p.

04 - Mortal para frente grupado = 0,50 p.

05 - Uma passagem de dança com dois saltos (iguais ou diferentes), um deles com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas = 1,00 p.

06 - Um giro de 360° sobre um dos pés = 0,50 p.

07 - Rodante + flic-flac + flic-flac = 1,00 p. Execução Técnica e Postural + Apresentação Artística (Nota E) = 10,00 pontos.

Observações: - A série deve ser composta exclusivamente pelos elementos descritos acima; - Se a ginasta não demonstrar nenhuma intenção de realizar alguns dos "Itens" descritos na série será penalizada com uma DEDUÇÃO NEUTRA (em sua Nota Final) de - 0,50 pontos por Omissão de Item; - 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).

REGULAMENTO TÉCNICO MASCULINO

As apresentações 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

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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 1,00
 8. Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de. 1,00
 9. Reversão com pernas unidas salto P.F. , coreografia qualquer com 180°. 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. 1,00
9. Mortal para frente grupado, coreografia qualquer com 180°. 1,00
10. Corrida reversão ao passo seguido de. 0,50
11. Reversão pernas unidas, coreografia qualquer com 180°. 0,50
12. Corrida rodante Flic seguido de. 0,50
13. Mortal estendido para trás. 1,00

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte / Elemento / Valor

1. P.F. Corrida rodante Tempo Salto (Flic sem mãos) 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. 1,00
10. Corrida sobre passo Rodante Twist grupado, coreografia qualquer com 180°. 1,00
11. Corrida reversão ao passo seguido de. 0,50
12. Reversão pernas unidas seguido de. 0,50
13. Mortal para frente grupado, coreografia qualquer com 180°. 1,00
14. Corrida, Rodante seguido de Flic seguido de. 0,25
15. Mortal estendido para trás com ½ pirueta. 1,00

SALTO

Para a prova de salto, poderão ser apresentados somente os saltos listados abaixo, com seu respectivo nível e valor de dificuldade.

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

- Salto grupado com apoio dos pés – Dificuldade 5,00 pontos.

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

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

- Salto grupado ou afastado (passagem direta) – Dificuldade 6,00 pontos.

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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

- Reversão ou Rodante – Dificuldade 7,00 pontos.

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

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

- Tsukahara grupado ou Yurchenko grupado – Dificuldade 9,00 pontos.

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

- Reversão mortal grupado Tsukahara carpado ou Yurchenko carpado – Dificuldade 10,00 pontos.

Para a competição individual de salto o ginasta deverá executar dois saltos podendo estes ser iguais. A nota final será a média dos dois saltos. Para as competições por equipes e individual geral será considerada a nota do primeiro salto.

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. Corrida 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. Corrida 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

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
- Parágrafo Único - Na prova masculina de barra-fixa é obrigatório a utilização de protetor palmar ("corinho").