



**SECRETARIA DE ESPORTES  
COORDENADORIA DE ESPORTES E LAZER  
DIVISÃO DE ESPORTES**

**Jogos Escolares do Estado de São Paulo JEESP / 2022  
Etapa III - Seletivas Individuais/ Categoria Mirim**

**REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO**

**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA  
CATEGORIA MIRIM**

**1- DA PARTICIPAÇÃO**


A competição será realizada para alunas-atletas nascidas, exclusivamente, nos anos de 2010 e 2011 (11 e 12 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 as competições a ginasta terá que realizar a montagem da série conforme o programa obrigatório com opções do nível - 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08, descrito no regulamento para cada aparelho.  
Para efeito de classificação das atletas, será computada as notas dos quatro aparelhos para a categoria mirim.

**2- DOS APARELHOS**


Configuração dos aparelhos e informações gerais:


<b>Salto sobre a mesa</b>	1.25 m do chão. Aterrissagem em colchão oficial.
<b>Paralelas Assimétricas</b>	Medidas oficiais. Séries obrigatórias. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída.
<b>Trave de Equilíbrio</b>	Altura oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída
<b>Solo</b>	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.
<b>Informações gerais para séries obrigatórias.</b>	A escolha das séries obrigatórias nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.
Paralelas Assimétricas Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.
Trave de Equilíbrio Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída. Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento, haverá uma dedução neutra de 0,50p cada vez Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.


## SALTO SOBRE A MESA


	<p>Altura da Mesa: 1,25m</p> <p>Plano alto: altura da mesa</p>	<p>2 saltos Diferentes</p> <p>1º- 1.00 Reversão 2º- 1.20 Rodante</p> <p>Ou</p> <p>1º- 1.00 Reversão 2º- 1.40 Rodante flic</p> <p>Nota D = Código de Pontuação</p>	<p>NF = Média dos dois saltos</p> <p>NE = 10.00p</p>
---	--	---	--


## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nível 1			
	Nº	<p><b>Nota D: 3.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b></p>	<p><b>Nota máxima: 11 pontos</b></p>
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
	2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
	3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0.30p
	4.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.30p
	5.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0.30p
	6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
	7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés nabarra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0.30p


Nível 2			
	Nº	<p><b>Nota D: 4.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b></p>	<p><b>Nota máxima: 12 pontos</b></p>
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas.	0.30p
	3.	Giro Facial Livre para trás na horizontal	0.60p
	4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.40p
	7.	Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas.	0.30p
	8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	0.50p
	9.	Saída de Mor tal para trás (6.104)	0.70p

<b>Nível 3</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 5.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 13 pontos</b>
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás a 45° com pernas unidas.	0.60p
	3.	Giro Facial Livre para trás a 45° + kipe ao apoio facial (1.101)	0.70p
	4.	Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	6.	Impulso para trás mínimo 45° com pernas unidas ou afastadas	0.60p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p


<b>Nível 4</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 6.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 14 pontos</b>
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás mínimo a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.80p
	3.	Giro de sola para trás carpado/sem tirar o pé da barra	1.00p
	4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.60p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	7.	Impulso para trás mínimo a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.80p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
	9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.10p

<b>Nível 5</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 7.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 15 pontos</b>
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
	3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30°+ Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.50p
	4.	Giro de sola para trás carpado (5.108) impulso a suspensão para BS	0.60p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30°	1.00p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0.90p
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	


OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

Nível 6			
		<b>Nota D: 8.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 16 pontos</b>
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) +Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
	4.	Giro de sola para trás carpado (5.108) impulso a suspensão para BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.60p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30°	0.70p
	8.	<b>Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° a tomadadorsal</b>	1.10p
	9.	<b>Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° a tomadadorsal</b>	1.10p
	10.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,80p
11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00p	


OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe


Nível 7			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 9.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 17 pontos</b>
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) +Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
	4.	Giro de sola para trás carpado (5.108) impulso a suspensão para BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 a parada de mãos	0,70p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,70p
	9.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
	10.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
11.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	


OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe


Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201)	1.10p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) +Giro de sola para trás carpado (5.108)	1,20p
	4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
	5.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201)	1.10p
	6.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, aparada de mãos	1.50p
	7.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.40p
	8.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL(3.206)	2.00p
	9.	Saída de Mo tal para frente estendido(6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00p


### TRAVE DE EQUILÍBRIO


Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Entrada livre	Semvalor
	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	0.60p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0.60p
	4.	Parada de mãos 1" (É necessário unir as pernas na linha vertical)	0.60p
	5.	Jump: Salto Grupado	0.60p
	6.	Saída: A partir da corrida, quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0.60p


Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé- finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2"	0.50p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos 1" (em afastamento antero posterior de pernas 180°)	0.60p
	4.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
	5.	Leap:- Salto galope (2.110)	0.40p
	6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.70p
	7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.101)	0.70p


Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés	0.80p
	3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.80p
	4.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento anterior-posterior de pernas 180°) 2"	0.80p
	5.	Leap: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas 180° (2.101)	0.80p
	6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.50p
	7.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido.	0.80p

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) Obs: não é necessário manter 2"	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.60p
	4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anterior-posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0.80p
	5.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
	6.	Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108)	0.70p
	7.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.50p
	8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	0.90p


Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Ponte para trás ( <b>na parada de mãos mostrar grande afastamento anterior-posterior das pernas 2"</b> ) (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108)	0.50p
	5.	Ligação de dança: <b>Leap:</b> Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas 180° (2.101) <b>+Jump:</b> Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento anterior-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1.50p


Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2.00p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.10)	1.00p
	5.	Ligação de dança: <b>Leap:</b> Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101) <b>+Jump:</b> Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição longitudinal ao aparelho)	1.50p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Parada de mãos 2" posição de pernas livre + Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.10)	1.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento antero posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.00p
	7.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamentos variados	0.50p
	8.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p


Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos naforça 2" + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103)+ ponte para frente (4.108),posição longitudinal ao aparelho.	2.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Ponte para trás (4.109)+Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou5.204)	2.50p
	4.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento antero posterior daspernas -180º- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	5.	Um salto Jump com grande afastamento antero posterior ou lateralde pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.50p
	6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimodois passos de deslocamentos variados	0.50p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p


## SOLO


Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p
	3.	Reversão pa a frente com aterrissagemalternada dos Pés (3.105)	0.50p
	4.	Leap: Salto com grande afastamento ânteroposterior das pernas (1.101)	0.40p
	5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0.40p
	6.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0.40p


Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
	2.	Reversão pa a frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + saltoestendido (3.105)	0.80p
	3.	Estrela sem mãos (4.104)	0.60p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento ânteroposterior das pernas 180º (1.101 + 1.101)	0.50p
	5.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0.40p
	6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou ântero posterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
	7.	Mortal para fr e n t e grupado (4.101)	0.50p





<b>Nível 3</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 5.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 13 pontos</b>
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac(3.107) + salto estendido	1,00p
	2.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.40p
	3.	Reversão para a frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,90p
	4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou ântero posterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
	5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.80p
	6.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,50p

<b>Nível 4</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 6.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 14 pontos</b>
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.50p
	2.	Reversão para a frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1.20p
	3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento antero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.50p
	5.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.60p
	6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	7.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)	0.80p

<b>Nível 5</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 7.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 15 pontos</b>
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1,20p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Ântero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B	0.60p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou antero posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.60p
	7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento antero posterior (1.202), recepção em uma das pernas	1.00p

<b>Nível 6</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 8.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 16 pontos</b>
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido(5.101)	1.50p
	2.	Reversão pa a frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortalgrupoado para frente (4.101) + mortal grupoado para frente (4.101)	1.50p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para t ás grupoado (5.101)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento antero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento antero posterior (1.202), recepção em uma das pernas	1.60p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
	6.	Jump: Salto om afastamento lateral ou ântero posterior daspernas e 180' de giro (1.207)	0.80p

<b>Nível 7</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 9.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima: 17 pontos</b>
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) +mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupoado para frente (4.10 )	2.50p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) +saltoestendido	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento antero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento antero posterior (1.202), recepção em uma ou duas das pernas	1.50p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero posterior daspernas e 180' de giro (1.207)	0.50p

<b>Nível 8</b>			
	<b>Nº</b>	<b>Nota D: 10.00 pontos</b> <b>Nota E: 8.00 pontos</b>	<b>Nota máxima:18 pontos</b>
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendidocom 360º giro (5.201)	2.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2.00p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos(5.104) + mortal para trás grupoado (5.101)	2.50p
	4.	Passagem de dança: Dois Saltos diferentes, ambos com grande afastamento Ântero posterior das pernas 180º. Um deles com valor mínimoC	2.00p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero posterior daspernas e 180' de giro (1.207)	0.50p