



**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 MASCULINA  
CATEGORIA MIRIM**

**1- DA PARTICIPAÇÃO**

A competição será realizada para alunos-atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de 2008 e 2009 e 2010 (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:

<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra fixa.</b>
<b>Informações Gerais</b>	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.

<b>Configuração dos Aparelhos</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões ou observações</b>
<b>Solo</b>	Tempo máximo 70 segundos Para obrigatório Nível 07 e 08 – <b>80 segs.</b>	Não autorizado
<b>Cavalo com Alças</b>	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
<b>Argolas</b>	240 cm do colchão	Colchão de 10 cm
<b>Salto</b>	125 cm do chão	Não autorizado
<b>Paralela</b>	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.	Colchão de 10 cm
<b>Barra</b>	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	0,10
	Dois giros em 01 alça (#2.14)	0,10
	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
	Luf troll (#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	Mín. B (competição livre)	<b>0,10p.</b>

Salto - Bonificações para chegadas cravadas:

Competição	Dificuldade	Bonificação
Obrigatório	Obrigatório	<b>0,10p.</b>

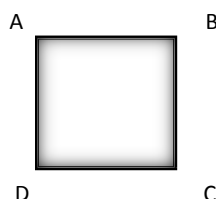
**Parágrafo único** - Os saltos serão bonificados se não houver **erro grande**. Elementos adaptados CBG

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:

##### 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, 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, 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 AVIÃO (2 segs.)	0,50
5.	1 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
8.	PARADA DE MÃOS À 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 GRUPADO PARA FRENTE, 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

**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 GRUPADO PARA TRÁS	1,00
4.	Salto com ½ volta, OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos	0,25
5.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
6.	1 ½ volteio (começa a contagem do volteio atrás)	1,00
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão	0,25
8.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas	1,00
10.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente	1,00
11.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
12.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
13.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (B-D ou	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (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 CARPADO PARA FRENTE (B-D ou D-B).	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento	GIRO
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão dotronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	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 MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
14.	Rodante FLIC (A–C)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
16.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (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) (A-C)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50
4.	Corrida REVERSÃO (C-A)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (A-C)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	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 MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
14.	Rodante FLIC (A-C)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
16.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA(C-A)	1,00

**CAVALO COM ALÇAS****Série 01 - Nota de partida – 11,00 pontos**

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
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
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
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.	Volteio 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
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.	Volteio nas alças	1,00
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio 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
1.	Volteio nas alças	1,00
2.	Volteio 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.	Volteio nas alças	1,00
10.	Transporte lateral	1,25
11.	Volteio posição 1	1,00
12.	Volteio 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
1.	Volteio nas alças	1,00
2.	Volteio nas alças	1,00
3.	Theca dorsal	1,50
4.	Volteio 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.	Volteio nas alças	1,00
12.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,25
13.	Volteio 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.	Volteio posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,50
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Theca dorsal	1,75
6.	Volteio 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.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

**ARGOLAS**

As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação 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 a é asuspensão	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	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	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 a é asuspensão.	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	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
7.	Balanço completo	0,50
8.	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 (corpo e cotovelosestendidos com palma da mão voltada para frente) (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 (2 segs.) 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.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
9.	Balanço completo	0,50
10.	DESLOQUE	0,50
11.	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	1,00
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (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 (2 segs.) 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, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
10.	Balanço completo	0,50
11.	DESLOQUE	0,50
12.	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 (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (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, balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
8.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
9.	Elevação do quadril carpado, COTOVELO ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	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, balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
8.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00

9.	Elevação do quadril carpado, COTOVELO ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	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 01**

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 DESLOQUE	1,00
12.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás	1,00

**Opção 02**

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 01**

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 pernasafastadas	1,50
13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO	1,00
14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás	1,50

**Opção 02**

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 cotovelos estendidos e pernasafastadas	1,50
13.	Queda a frente segui o DOMINAÇÃO TRASEIRA À PARADA passageira	1,00
14.	Saída em MORTAL CARPADO PARA FRENTE com ½ volta	2,00

### SALTO SOBRE A MESA

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
MIRIM	Reversão (1.01)	2,00	1,25cm	✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> 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		

### 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.	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 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 ponto

**Opção 01**

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 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	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 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 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 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 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 01**

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 02**

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.

**Opção 01**

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frenteao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (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 (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	MORTAL ESTENDIDO 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.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frenteao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (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 (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	MORTAL CARPADO P RA FRENTE	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 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

**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 – 15,00 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.	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 45º	1,00
7.	Giro livre (mínimo 45º)	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 01**

Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão paratomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,50
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	0,50
7.	ENDO	2,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

**Opção 02**

Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão paratomada dorsal	0,50
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,50
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
9.	STALDER	0,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	2,50
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

**Série 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Cambio A	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	0,50
7.	Endo	1,50
8.	Endo ½ volta	1,50
9.	Giro gigante para trás	0,50
10.	Giro gigante para trás (sem passar pela parada)	0,50
11.	Giro de sola unido	1,50
12.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Saída em mortal estendido para trás	0,50