

## **REGULAMENTO ESPECÍFICO**

### **GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - INFANTIL**

**Artigo 1º** - A competição de ginástica artística masculina será realizada de acordo com as regras oficiais da *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG), adotadas pela Confederação Brasileira de Ginástica, salvo o estabelecido neste regulamento.

**Artigo 2º** - A competição será realizada para alunos- atletas, exclusivamente de **15 a 17 anos** (nascidos em **2006, 2007 e 2008**).

**Artigo 3º** - Para ter condição de participação:

- O aluno/atleta deverá estar inscrito nos Jogos Escolares do Estado de São Paulo, de acordo com o Regulamento Geral – JEESP/ 2023, dentro do período estipulado no Calendário Oficial da Secretaria de Esportes do Estado de São Paulo.
- O aluno/atleta deverá estar **regularmente matriculado até 28 de abril de 2023**, em uma Unidade Escolar da Rede de Ensino do Estado de São Paulo, e que tenha frequência comprovada.

**Parágrafo 1º** - Deverá ser entregue na Seletiva a Declaração de escolaridade (declaração de matrícula), do aluno/atleta, em papel timbrado da escola, com assinatura e carimbo da direção da escola.

**Artigo 4º** - O aluno/atleta deverá comparecer ao local da competição com antecedência, devidamente uniformizado e apresentar obrigatoriamente, em todas as participações um dos seguintes documentos originais, de acordo com o **artigo 10º** do Regulamento Geral – JEESP / 2023:

- Carteira de Identidade Original (**com data máxima de 10 anos de expedição**), incluindo o RG. Digital acessado via aplicativo (**fotos não serão aceitas**);
- Passaporte ou Registro Nacional de Estrangeiro – RNE Original, válido com data vigente, e sem a apresentação dos mesmos, o aluno ficará impossibilitado de participar da competição;

**Parágrafo Único** – O professor deverá apresentar documento original com foto expedido pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF/CONFEF), ou Carteira de Habilitação, ou Passaporte válido, ou RG Original (**com data máxima de 10 anos de expedição**), incluindo o RG digital acessado via aplicativo (**fotos não serão aceitas**).

**Artigo 5º** - Para efeito de classificação dos atletas na categoria infantil para o resultado individual geral e individual por aparelhos dos Jogos Escolares do Estado de São Paulo - JEESP - será feito do primeiro dia de competição do programa obrigatório.

**Parágrafo 1º** - Serão premiados com medalhas as 3 melhores notas do individual geral e individual por aparelho do programa obrigatório.

**Parágrafo 2º** - Serão classificados do programa obrigatório os oito melhores ginastas para o segundo dia de competição – programa livre FIG juvenil.

**Parágrafo 3º** - Para efeito da composição da Seleção Estadual serão classificados os 2 melhores ginastas do individual geral do programa obrigatório, somando-se ao individual geral do programa livre FIG Juvenil.

### **PROGRAMA COMPETITIVO**

- Séries obrigatórias do Programa Nacional Obrigatório, nos aparelhos – solo, cavalo com alças, argolas, salto, paralela simétrica e barra fixa.
- 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.

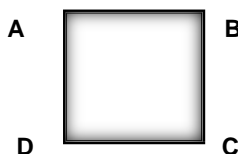
### **Competição Livre (8 melhores classificados do programa obrigatório)**

- Programa Livre FIG para a categoria JUVENIL
- Aplica-se o Sistema de Bonificações e elementos adaptados CBG

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	FIG	FIG
<b>Cavalo</b>		
<b>Argolas</b>		
<b>Salto</b>		
<b>Paralela</b>		
<b>Barra</b>		


**PROGRAMA OBRIGATÓRIO BRASILEIRO**


O Solo terá como referência as seguintes linhas:



Obs.: Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis.


Não cumprimento DN -0,30


	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Posição fundamental, 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 APINHO) (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, rolamento (C-A)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00


	<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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 com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (C-A)	1,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00


Parte	Elemento	Valor
<p><b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
1.	Posição fundamental, 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 (SAPINHO) (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 À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para 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 GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

Parte	Elemento	Valor
<p><b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à 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 (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
7.	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
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 GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

 <b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> 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 (A–C).	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS.	1,00

 <b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> 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 finalizando em pé	0,25
5.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
6.	1 ½ volteio	1,00
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
8.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
9.	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
10.	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
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 D-B).	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC (A–C)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO	1,00


 <b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (C–A) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B)	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (B-D ou D-B).	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 lateral	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (B-D ou D-B)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00


 <b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA (B-D ou D-B)	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B)	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 lateral	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.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50


Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.		
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


Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
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 transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – PF	0,75


 <b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> 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 transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio – PF	0,50


 <b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> 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



 <b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> 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, RASTEIRA	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00


 <b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Tcheca dorsal	1,75
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Volteio nas alças	0,50
6.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
8.	Tesoura para trás	0,50
9.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
10.	Tesoura para frente	0,50
11.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
12.	Volteio nas alças	0,50
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Volteio posição 1	0,50
17.	Saída em alemã	0,50


 <b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 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	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheca dorsal	2,00
6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
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)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50


 <b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly B para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50
5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta pra alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheca	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25


14.	Tesoura frente	0,50
15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50


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


	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>
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	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

	<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	1,00
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	1,00
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
8.	Balanço completo	0,50
9.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50


 <b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50


 <b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO da suspensão até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Elevação GRUPADA até a "MEIA PARADA" com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	DESLOQUE	0,50
14.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

 <b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas	1,00
11.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, ENLOQUE	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	DESLOQUE	0,50
16.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

 <b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	Elevação do quadril carpado, COTOVELO ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de ENLOQUE	0,50

13.	Balanço completo	0,50
14.	DESLOQUE	0,50
15.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,50
6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	DESLOQUE	0,50
9.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
12.	Queda atrás seguido DESLOQUE	1,00
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás	1,00


	<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>
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.	Retorno a vela com corpo estendido	1,00
6.	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 AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO	1,00
14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás	1,00


## SALTO

Obrigatório			
SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Reversão (2.01)	2,00	125cm ou 135cm (opcional para toda equipe)	✓ Colchão oficial
Rodante (3.01)	2,00		✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante ou Rodante Flic - Média dos dois saltos
Rodante Flic (4.01)	2,50		- Nota de apresentação: 10,00 p.


### Tabela de distancia para chegadas no SALTO sobre a MESA

Distancia da MESA	Dedução aplicada	Observação
Até 0,50m	G	Obrigatório e Livre
De 0,51 a 1,00m	M	
De 1,01 até 1,50m	P	
A partir de 1,51m	0,00	


 <b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> 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

 <b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> 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 (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

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



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

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

	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Opção 01</b>		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	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.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

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 frente ao...	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 frente ao...	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 PARA FRENTE	1,50

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	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 (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
<b>Opção 02</b>		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	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 (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
11.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

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.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
12.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00

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

Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
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

Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
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

Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	KIPE AFASTADO	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	KIPE UNIDO	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


<input type="checkbox"/> <p><b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	KIPE UNIDO	1,00
3.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	KIPE AFASTADO	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	KIPE UNIDO	1,00
11.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

<input type="checkbox"/> <p><b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
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.	KIPE	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.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	KIPE	1,00
3.	LANÇAMENTO À PARADA DE MÃOS	1,00
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	1,50
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
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 para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	ENDO	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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 para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	STALDER	1,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50





 <b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> 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.	CÂMBIO 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 de preparação para o giro de sola (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.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50



**DAS BONIFICAÇÕES**

Para a competição de Ginástica Artística masculina, serão aplicadas as bonificações conforme descritas nas tabelas a seguir:

I. Sistema Especial de Bonificações:

<b>Aparelho</b>	<b>Movimento</b>	<b>Bonificação</b>
	Qualquer sequência <b>Flop</b> ou sequência <b>Combinada</b>	0,10
	Dois volteios em 1 alça (#2.14)	0,10
	Stockly Direto B (#2.50)	0,10
	Cristo (#2.14)	0,10
	Prancha no apoio afastado (#2.19)	0,10
	Stuts (#1.03)	0,10
	Diamidov (#1.21)	0,10
	Luftröll (#1.33)	0,10
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10
	Da suspensão duplo mortal grupado para trás (#445)	0,10
	Adler (#3.63)	0,10
	Tkatchev afastado (#2.15)	0,10
	2ª largada com voo (família diferente)	0,10

II. Bonificações para Saídas Cravadas:

<b>Competição</b>	<b>Dificuldade</b>	<b>Bonificação</b>
Obrigatório	Todos aparelhos	<b>0,10p.</b>
Livre	Qualquer saída codificada ou Salto	<b>0,10p.</b>

**Parágrafo único:** Os movimentos serão bonificados se não houver **erro grande**.