



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Esportes

JOGOS ABERTOS DA JUVENTUDE

REGULAMENTO TÉCNICO – 2024 - GINÁSTICA ARTÍSTICA – FEMININA

As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (Código FIG – disponível em: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es_2022-2024%20WAG%20COP.pdf); o Regulamento Técnico Específico e **O CADERNO DE DEDUÇÕES DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA.**

Regulamento CBG e Caderno de deduções CBG – disponível em: https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/12229ed270bce63fa1c86db77cd24a08_629612a28481b.pdf) do ciclo vigente e suas atualizações; e as adaptações presentes neste regulamento.

É DE RESPONSABILIDADE DOS TREINADORES ACESSAREM O REFERIDO SITE PARA TER ACESSO AO CADERNO DE DEDUÇÕES DISPONIBILIZADO PELA CBG JUNTO AO SEU REGULAMENTO.

As equipes poderão ser inscritas na **CATEGORIA ATÉ 14 ANOS** (Programa de Séries Obrigatórias – **APENAS AS SÉRIES DO NÍVEL 1 AO NÍVEL 5**) ou **CATEGORIA LIVRE** (Séries Livres com adaptações), competindo nos **quatro aparelhos oficiais da ginástica artística feminina**: saltos sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo (pista de solo).

Para a Categoria Feminina até 14 anos: as ginastas deverão apresentar somente as **séries obrigatórias DO NÍVEL 1 AO NÍVEL 5** previstas nesse regulamento (transcritas do Regulamento Técnico Específico e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica), sendo estas de escolha livre em cada aparelho e para cada ginasta.

A escolha das séries nos aparelhos é livre, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta. **O técnico deverá informar o nível que a ginasta apresentará junto à ordem de apresentação da equipe obrigatoriamente de forma impressa antes do início do tempo de aquecimento.**

As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja **acrescentado um elemento** do Código de Pontuação que não esteja previsto na descrição das séries, haverá uma **dedução neutra de 0,50 ponto** (da nota final) para cada vez que for realizado (exceto elementos ginásticos de valor A no SOLO que façam parte da composição coreográfica). Em caso de **omissão de qualquer elemento** das séries haverá uma **dedução neutra de 0,50 ponto** cada vez (da nota final), além da perda do valor da parte não apresentada (**os dois descontos não poderão ser aplicado de forma acumulativa para a mesma situação – por exemplo: troca de um elemento por outro – ou se aplica pela omissão do que não foi feito, ou pelo acréscimo do que foi realizado no lugar**).

Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará Dedução Neutra por omissão de elemento. Para essa validação deve ser observado atentamente o que está previsto do Caderno de Deduções Específicas supracitado.

Para a prova de **salto sobre a mesa**, poderão ser apresentados somente os saltos listados no presente regulamento, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade e execução. As ginastas poderão apresentar um ou dois saltos listados (podendo ser iguais ou diferentes). **NA CATEGORIA ATÉ 14 ANOS a Nota Final será a nota do melhor salto – sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.**

Conforme o código de pontuação da FIG, para saltos com entrada em rodante no trampolim, é necessário usar o colchão “colar” de proteção em torno do trampolim. Caso não seja utilizado, o salto é considerado inválido e a nota será zerada.

No aparelho **Solo**, as séries deverão ser adaptadas para o formato adequado à pista de solo, quando necessário. Para isso serão permitidos os ajustes às deduções de apresentação artística com relação a utilização do aparelho.

Devem ser consideradas todas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente e também as observações do Caderno de Deduções Específicas da CBG.



Como medida de segurança, é obrigatória a presença do treinador durante toda a série nas paralelas assimétricas (podendo se posicionar dentro do aparelho e na saída) e durante a saída detrave. Contudo, é importante que o treinador não obstrua a visão da arbitragem. A ausência do técnico como medida de segurança para as atletas acarretara em uma Dedução Neutra de 0,50 ponto na nota final da ginasta. **SÉRIES OBRIGATÓRIAS SALTO SOBRE A MESA**
A altura da mesa de salto é opcional para essa categoria – **1,15 metros OU 1,25 metros** (sema utilização de plano alto) podendo ser alterada para ginastas de uma mesma equipe.

NÍVEL 1 – Utilização da mesa de salto e UM trampolim: Salto estendido do trampolim para a mesa (sem o apoio das mãos e com rotação dos braços – de baixo para cima, finalizando com eles estendidos ao lado da cabeça) – Nota de Dificuldade: 2,00 pontos / Nota de Execução: 6,00 – Nota Máxima: **8,00 pontos**.

NÍVEL 2 – Utilização da mesa de salto e DOIS trampolins: Reversão (1.00) OU Rodante (1.20) – nota de dificuldade: 2,00 pontos / nota de execução: 8,00 – nota máxima: 10,00 pontos.

NÍVEL 3 – UTILIZAÇÃO DA MESA DE SALTO E UM TRAMPOLIM: reversão (1.00) ou: rodante (1.20) – nota de dificuldade: 1,60 pontos / nota de execução: 10,00 – nota máxima: 11,60 pontos (de acordo com o código de pontuação)

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

As medidas do aparelho serão oficiais, sendo permitida (quando disponível) a utilização de um colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo.

NÍVEL 1: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 11,00 pontos.

1. Kipe ao apoio facial BI (barrote inferior) (1.101): 1,00.
2. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas: 0,40.
3. Giro de quadril para trás (2.105): 0,30.
4. Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS (barrote superior): 0,30.
5. A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão): 0,30.
6. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas: 0,40.
7. Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral): 0,30.

NÍVEL 2: Nota D: 4,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 12,00 pontos.

1. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,40.
2. Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas + kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,40.
3. Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas + giro facial livre para trás na horizontal: 0,50.
4. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,40.
5. Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS: 0,40.
6. Kipe ao apoio facial BS (1.104): 0,40.
7. Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas: 0,30.
8. ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão): 0,40.
9. Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas + saída de mortal para trás (6.104) (0,30 + 0,50) 0,80.

NÍVEL 3: Nota D: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 13,00 pontos.

1. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,30.
2. Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas: 0,60.
3. Giro Facial Livre para trás a 90° + kipe ao apoio facial (1.101): 0,70.
4. Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas + Giro de sola para trás grupad impulso à suspensão na BS: 0,50.
5. Kipe ao apoio facial BS (1.104): 0,30.
6. Impulso para trás mínimo 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas: 0,60.



7. Giro Gigante para trás (3.201): 1,00.
8. Saída de Mortal para trás estendido (6.104): 1,00.

NÍVEL 4: Nota D: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 14,00 pontos.

1. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,30.
2. Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° a vertical) com pernas unidas: 0,60.
3. Giro de sola para trás carpado (5.108) / sem tirar o pé da barra: 0,80.
4. Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS: 0,40.
5. Kipe ao apoio facial BS (1.104): 0,30.
6. Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° a vertical) com pernas unidas: 0,60.
7. Giro Gigante para trás (3.201): 1,00.
8. Giro Gigante para trás (3.201): 1,00.
9. Saída de Mortal para trás estendido (6.104): 1,00.

NÍVEL 5: Nota D: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 15,00 pontos.

1. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,30.
2. Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° a vertical) com pernas unidas (2.201): 0,80.
3. Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo 45° (de 45° a vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101): ~~(0,30)~~ 1,20.
4. Impulso para trás com as pernas unidas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS: 0,70.
5. Kipe ao apoio facial BS (1.104): 0,30.
6. Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° a vertical) com pernas unidas (2.201): 0,80.
7. Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo 45° (de 45° a vertical): 0,90.
8. Giro Gigante para trás (3.201): 1,00.
9. Saída de Mortal para trás estendido (6.104): 1,00.

Observações: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

NÍVEL 6: Nota D: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 16,00 pontos.

1. Kipe ao apoio facial BI (1.101): 0,20.
2. Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101): 0,80.
3. Giro circular próximo a barra no mínimo a 30° (de 30° a vertical) (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI(1.101): (0,70 + 0,20) 0,90.
4. Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 45° (de 45° a vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) impulso a suspensão para BS: 0,50.
5. Kipe ao apoio facial BS (1.104): 0,20.
6. Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101): 0,80.
7. Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo 30° (de 30° a vertical): 0,70.
8. Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° a vertical) a tomada dorsal: 1,00.
9. Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° a vertical) a tomada dorsal: 1,00.
10. Giro Gigante para trás (3.201): 1,00.
11. Saída de Mortal para trás estendido (6.104): 0,90.

Observações: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem okipe.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Altura do aparelho será oficial. O tempo máximo de série será de 1'30" (ao exceder o tempo serão aplicadas as deduções previstas no código de pontuação). A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis abaixo.

NÍVEL 1: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 11,00 pontos.

1. Entrada livre, sem valor (menos passagem de pernas sobre a trave): sem valor.
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: 0,60.
3. Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2": 0,60.
4. Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical ângulo mínimo aceitável



45° até vertical): 0,60.

5. Jump: Salto Grupado: 0,60.

6. Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente): 0,60.

NÍVEL 2: Nota D: 4,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 12,00 pontos.

1. Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés: 0,50.
2. Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé, finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2": 0,50.
3. Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos 1" (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°): 0,60.
4. 4. Estrela/Roda (4.107): 0,60.
5. Leap: Salto galope (2.110): 0,40.
6. Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112): 0,70.
7. Saída: Mortal para frente grupado (6.102): 0,70.

NÍVEL 3: Nota D: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 13,00 pontos.

1. Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés: 0,50.
2. Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés: 0,80.
3. Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109): 0,80.
4. Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) 2": 0,80.
5. Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101): 0,80.
6. Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112): 0,50.
7. Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido: 0,80.

NÍVEL 4: Nota D: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 14,00 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": 1,00.
2. Giro de 360° sobre um dos pés (3.101): 0,50.
3. Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109): 0,60.
4. Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101): 0,80.
5. Flic Flac (5.204) ou (5.202): 1,00.
6. Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108): 0,70.
7. Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112): 0,50.
8. Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104): 0,90.

Observações: RC# 6 (4.108) se a ginasta caracterizar o Equilíbrio facial – Avião 2" (4.102) e/ou a Parada de mãos (4.103), sustentando ou não 2 segundos durante a execução da ponte para frente não haverá dedução de elemento adicional.

NÍVEL 5: Nota D: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 15,00 pontos.

1. Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho): 1,00.
2. Giro de 360° sobre um dos pés (3.101): 0,50.
3. Sequência Acrobática: Ponte para trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento anteroposterior das pernas 2") (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202): 1,50.
4. Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108): 0,50.
5. Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112): 1,00.
6. Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas – 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305): 1,00.
7. Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104): 1,50.



NÍVEL 6: Nota D: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 16,00 pontos.

1. Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho): 1,00.
2. Giro de 360° sobre um dos pés (3.101): 0,50.
3. Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202): 2,00.
4. Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) - não é necessário finalizar com sustentação da perna: 1,00.
5. Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112): 1,00.
6. Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305): 1,00.
7. Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104): 1,50.

SOLO

O solo será realizado no tablado oficial ou na pista de solo (de acordo com a disponibilidade dos aparelhos). O tempo máximo de série será de 1'30" (ao exceder o tempo serão aplicadas as deduções previstas no código de pontuação). A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe, sendo dispensável no nível 1. A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis abaixo.

NÍVEL 1: Nota D: 3,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 11,00 pontos.

A Série Nível 1 pode ser realizada sem o acompanhamento musical, sem sofrer deduções por apresentação artística com relação à música.

1. Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido: 0,80.
2. Mortal para frente grupado (4.101): 0,50.
3. Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105): 0,50.
4. Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas (1.101): 0,40.
5. Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107): 0,40.
6. Giro de 360° sobre um dos pés (2.101): 0,40.

NÍVEL 2: Nota D: 4,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 12,00 pontos.

1. Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido: 1,00.
2. Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto estendido: 0,60.
3. Estrela sem mãos (4.104): 0,60.
4. Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101): 0,50.
5. Giro de 360° sobre um dos pés (2.101): 0,40.
6. Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,40.
7. Mortal para frente grupado (4.101): 0,50.

NÍVEL 3: Nota D: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 13,00 pontos.

1. Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido: 1,00.
2. Giro mínimo 360° sobre um pé: 0,40.
3. Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101): 0,90.
4. Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109): 0,40.
5. Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180° - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101): 0,80.
6. Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101): 1,50.

NÍVEL 4: Nota D: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 14,00 pontos.

1. Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101): 1,50.
2. Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + saltos estendido: 1,20.



3. Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido: 0,80.
4. Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180° - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101): 0,50.
5. Giro mínimo 360° sobre um pé: 0,60.
6. Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109): 0,60.
7. Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal, não é necessário parar no arabesque (1.112): 0,80.

NÍVEL 5: Nota D: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 15,00 pontos.

1. Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101): 1,50.
2. **Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101): 1,20.**
3. Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido: 1,50.
4. Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B: 0,60.
5. Giro sobre um dos pés valor mínimo B: 0,60.
6. Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207): 0,60.
7. Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma das pernas: 1,00.

NÍVEL 6: Nota D: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 – Nota Máxima: 16,00 pontos.

1. Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101): 1,50.
2. **Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101): 1,50.**
3. Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101): 2,00.
4. **Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma das pernas: 1,60.**
5. Giro sobre um dos pés valor mínimo B: 0,60.
6. **Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207): 0,80.**

Para a Categoria Feminina Livre: as competições serão regidas pelas regras oficiais do Código de Pontuação da FIG e suas atualizações nos quatro aparelhos oficiais da Ginástica Artística Feminina: saltos sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo (ou pista de solo), com as adaptações e alterações que seguem neste regulamento. As séries livres serão compostas somente por elementos previstos no código de pontuação ou elementos adaptados considerados por esse regulamento (de acordo com regra específica).

Para a prova de **salto sobre a mesa**, deverão ser apresentados os saltos listados neste regulamento, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade e execução ou qualquer outro salto listado no Código de Pontuação vigente. As ginastas deverão apresentar dois saltos diferentes.

NA CATEGORIA LIVRE: A Nota Final será a média dos dois saltos – sendo considerada está médiapara a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.

Caso a ginasta realize dois saltos iguais a nota considerada como nota final do aparelho, somatória do individual geral e somatória da equipe será a média dos dois saltos – **2,00 pontos de dedução neutra**. Caso a ginasta realize um único salto a nota considerada como nota final do aparelho, somatória do individual geral e somatória da equipe será **a nota deste salto válido dívida por 2** (como se o segundo salto tivesse recebido nota zero).

Conforme o código FIG, para saltos com entrada em rodante no trampolim, é necessário usar o colchão “colar” de proteção em torno do trampolim. Caso não seja utilizado, o salto é considerado inválido e a nota será zerada.

Nas provas de **paralelas assimétricas** serão considerados, para a composição da Nota de Dificuldade (Nota D), **sete elementos da série (os seis elementos de maior valor + a saída)**.



Nas provas de **trave de equilíbrio** e **solo** serão considerados, para a composição da Nota de Dificuldade (Nota D), **oito elementos da série (os sete elementos de maior valor + a saída)**. Na Trave de Equilíbrio e no Solo serão considerados no mínimo três elementos de dança e no mínimo três elementos acrobáticos (dois elementos livres), respeitando os critérios do código de pontuação.

Além do valor da soma dos elementos válidos, para a Nota D, serão consideradas os quatro requisitos previstos na descrição de cada aparelho (adaptados do Código de Pontuação), bem como as bonificações específicas de cada aparelho. Para fins de Requisitos de Composição e Bonificações não poderão ser utilizados nenhum dos elementos adaptados (considerados pelo regulamento, mas não existentes no Código de Pontuação).

Nas **Paralelas Assimétricas** – séries apresentadas com cinco elementos ou menos serão avaliadas como **séries curtas**, nesse caso será aplicada uma dedução neutra na nota final da ginasta da seguinte forma:

1. Seis elementos válidos: sem dedução.
2. Quatro ou cinco elementos válidos: - 2,00 pontos.
3. Três elementos válidos: - 4,00 pontos.
4. Dois elementos válidos: - 6,00 pontos.
5. Um elemento válido: - 8,00 pontos.
6. Nenhum elemento válido: - 10,00 pontos.

Na **Trave de Equilíbrio** e no **Solo** – séries apresentadas com sete elementos ou menos serão avaliadas como **séries curtas**, nesse caso será aplicada uma dedução neutra na nota final da ginasta da seguinte forma:

7. Sete elementos válidos: sem dedução.
8. Seis elementos válidos: - 2,00 pontos.
9. Cinco elementos válidos: - 4,00 pontos.
10. Três ou quatro elementos válidos: - 6,00 pontos.
11. Um ou dois elementos válidos: - 8,00 pontos.
12. Nenhum elemento válido: - 10,00 pontos.

Somente na condição de séries curtas, será permitido contar dentro os valores de dificuldade da série os elementos adaptados descritos nesse regulamento até o limite máximo de **cinco elementos para as Paralelas Assimétricas e sete elementos para Trave de Equilíbrio e para o Solo** (entre elementos FIG e adaptados).

Exemplo: Nas **Paralelas Assimétricas** se um ginasta executar 4 elementos de valor "A" (reconhecidos no código de pontuação FIG) e mais 4 elementos adaptados, apenas 2 elementos adaptados serão validados e sua série será considerada com 6 elementos (limite para essa regra), desse modo sua série será tratada como tendo 6 elementos em vez de 4. Na **Trave de Equilíbrio** e no **Solo** se um ginasta executar 4 elementos de valor "A" (reconhecidos no código de pontuação FIG) e mais 4 elementos adaptados, apenas 3 elementos adaptados serão validados e sua série será considerada com 7 elementos (limite para essa regra), desse modo sua série será tratada como tendo 7 elementos em vez de 3.

O objetivo da inclusão dos elementos adaptados é permitir o aumento no valor das séries curtas até o limite de 6 ou 7 elementos, de acordo com as especificações do aparelho descritas acima.

Os elementos adaptados terão valor "A" (0,10 ponto de dificuldade), mas não valerão para cumprir
REQUISITOS DE COMPOSIÇÃO, LIGAÇÕES e BONIFICAÇÕES.

ELEMENTOS ADAPTADOS – Que podem ser considerados com valor "A" no caso de séries

curtas:

Paralelas assimétricas:

- Subida de oitava (com ou sem impulso)
- Grupadinho
- Oitavão
- Saída em sub-lançamento com o apoio dos pés na barra (sem meia volta)



Trave de equilíbrio:

- Salto grupado
- Saída em rodante
- Saída em reversão

Solo:

- Salto grupado

Devem ser consideradas todas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente etambém as observações do Caderno de Deduções Específicas da CBG.

SÉRIES LIVRE

SALTOS SOBRE A MESA

A altura da mesa de salto é obrigatória nessa categoria – **1,25 metro**.

A ginasta deverá realizar dois saltos diferentes. A Nota Final será a média dos dois saltos – sendo considerada está média para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.

Opções de saltos fora do Código, listados por este regulamento que podem ser realizados pela categoria livre:

NÍVEL 1 – Utilização da mesa de salto e UM trampolim: Salto estendido do trampolim para a mesa (sem o apoio das mãos e com rotação dos braços – de baixo para cima, finalizando com eles estendidos ao lado da cabeça) – Nota de Dificuldade: 2,00 pontos / Nota de Execução: 6,00 – Nota Máxima: **8,00 pontos**.

NÍVEL 2 – Utilização da mesa de salto e DOIS trampolins: Reversão (1.00) OU Rodante (1.20) – nota de dificuldade: 2,00 pontos / nota de execução: 8,00 – nota máxima: 10,00 pontos.

Demais saltos serão validados de acordo com o Código de Pontuação: Nota D – prevista na tabela de elemento do código vigente / Nota E: 10,00.

Bonificações:

- Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 180° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal: + 0.10 na média final.
- Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 360° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal: + 0.20 na média final.
- Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções (frente e trás): + 0.20 na média final.
- Salto com mortal Cravado: + 0.10 no salto executado.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Valor de Dificuldade: 6 elementos (cinco elementos de maior dificuldade + a saída). **Requisitos de Composição:** 4 x 0,50 cada (total de 2,00 pontos).

1. Um elemento de voo: 0,50.
2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B: 0,50.
3. Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída): 0,50.
4. Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada): 0,50 ou Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada): 0,20.

Bonificações:

- Saídas cravadas a partir de B: +0,10.
- Elemento de voo na mesma barra mínimo D: + 0,20.
- Elemento de voo do BS para a BI: + 0,20.
- Saída de valor C ou +: + 0,20.
-

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Valor de Dificuldade: 8 elementos – sendo 3 acrobáticos, 3 ginásticos e 2 livres (sete



elementos de maior dificuldade + a saída).

Requisitos de Composição: 4 x 0,50 cada (total de 2,00 pontos).

1. Uma ligação de dança, 2 saltos diferentes, um deles com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas: 0,50.
2. Giro do Grupo 3, rolos ou flair (de acordo com CP): 0,50.
3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem apoio das mãos (rebote): 0,50.
4. Elemento Acrobático em diferente direção (F/L e T): 0,50.

Bonificações:

- Saídas cravadas a partir de B: +0,10.
- Sequência acrobática com 3 elementos de voo iguais ou diferentes, incluindo entrada e saída (mínimo B): + 0,10.
- Sequência acrobática com 2 ou 3 elementos de voo, sendo 1 deles mortal: + 0,20.
- Saída de valor C ou +: + 0,20.

SOLO

Serão considerados, para o Valor de Dificuldade, todos os elementos acrobáticos da série, independente da realização ou não da última linha acrobática). Porém, para validação dos Requisitos de Composição só serão considerados os elementos inseridos em linhas acrobáticas, de acordo com a descrição do Código de Pontuação.

Valor de Dificuldade: 8 elementos – sendo 3 acrobáticos, 3 ginásticos e 2 de livres (sete elementos de maior dificuldade + a saída).

Requisitos de Composição: 4 x 0,50 cada (total de 2,00 pontos).

1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas: 0,50.
2. Linha acrobática com um Mortal com giro de 360° sobre eixo longitudinal: 0,50 ou Linha acrobática com um Mortal com giro de no mínimo 180° sobre eixo longitudinal: 0,20.
3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente: 0,50.
4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais: 0,50.

Bonificações:

- Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um dos mortais no mínimo C: +0,20.
- Ligação acrobática direta ou indireta de 2 mortais, ambos no mínimo B: +0,20.
- Linha acrobática cravada, valor mínimo B: + 0,10.
- Mortal D: + 0,20.
- Mortal E: + 0,30.
- Última linha acrobática de valor C ou +: + 0,20.

REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA – MASCULINA

As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (Código FIG), o Regulamento Técnico Específico e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica do ciclo vigente e suas atualizações.

Documentos disponíveis nos endereços abaixo:

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf

https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/17686ffd10770ad00a28f74b35c447df_627bb1c9a0d7a.pdf

https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/02dcf4adb2f35cd99f83319eed9f8cc3_62542cb309557.pdf

Para a Categoria Masculina até 16 anos, os ginastas deverão apresentar somente as séries obrigatórias previstas nesse regulamento, sendo estas de livre escolha em cada aparelho e para cada ginasta.

As séries que serão apresentadas deverão ser informadas **previamente a banca de arbitragem**, a apresentação de uma série diferente da informada, assim como a inclusão de elementos que não constem na série escolhida para apresentação resultará em dedução grande (0,5 ponto) na nota de apresentação do ginasta (uma única vez).



A série apresentada com omissão de elementos ou partes da série será deduzida com erro grande na nota de apresentação (0,5 ponto) por parte faltante, além da perda do valor correspondente daquela parte na nota de dificuldade.

No aparelho **Solo**, as séries deverão ser adaptadas para o formato adequado à pista de solo, quando se aplicar, para isso será permitido o ajuste e ou inclusão de elementos coreográficos somente.

Para a prova de **Salto**, poderão ser apresentados somente os saltos listados, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade. Os ginastas poderão apresentar até dois saltos listados (podem ser iguais ou diferentes). A nota final será a do melhor salto. Conforme o código FIG, para saltos com entrada em rodante no trampolim, é necessário usar o colchão "colar" de proteção em torno do trampolim.

Como medida de segurança, a utilização de protetor palmar nas provas de argolas e barra fixa é recomendável e todos os casos é obrigatória em séries com enloques e desloques nas argolas e giro gigante na barra fixa. A presença do treinador nas argolas e barra fixa durante a apresentação do ginasta é obrigatória.

SÉRIES OBRIGATÓRIASSOLO

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, 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(SAPINHO) (2 segs.). 0,50
5. ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoiados 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

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 (AC). 0,50 Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem. 1,00
2. OITAVA À PARADA com os braços estendidos. 0,50
3. Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente(SAPINHO) (2 segs.). 0,50
4. ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoiados pés afastados no solo. 1,00
5. PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (C-A). 1,50
6. 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, 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 apoiados 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

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 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

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 ½volteio. 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
13. MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS (A-C). 1,00

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte /Elemento / Valor

1. P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos). 1,002. 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 ½volteio (começa a contagem do volteio atrás). 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. 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). 1,002. FLIC. 0,25
3. MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS, coreografia qualquer (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. 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. 0,50
13. Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passoa 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). 1,002. 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 (AB). 1,00
13. Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passoa 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

7. Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas). 0,75



8. Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas. 0,25
9. Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas). 0,75
10. Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente. 0,25
11. Tesoura para frente. 1,00
12. Tesoura para frente. 1,00
13. Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial. 0,50
14. Volteio nas alças. 1,00
15. Volteio nas alças. 1,00
16. Volteio nas alças. 1,00
17. Volteio nas alças. 1,00
18. 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. Tcheca 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. Tcheca 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 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. Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado). 1,50
14. Volteio posição 1. 0,50
15. Saída em alemã. 0,50

ARGOLAS

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. Parte / Elemento / Valor

10. Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão. 1,00
11. Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.). 1,00
12. Retorno carpado até a vela (2 segs.). 0,50
13. Tomada de impulso, balanço completo 0,50
14. Balanço completo. 0,50
15. Balanço completo. 0,50
16. Saída em mortal estendido para trás. 1,00

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

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. Parte / Elemento / Valor

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



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Esportes

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 carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.). 1,00
10. Queda à frente, ENLOQUE. 0,50
11. Balanço completo. 0,50
12. DESLOQUE. 0,50
13. Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás. 1,00

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. Parte / Elemento / Valor

1. Elevação até apoio. 1,00
2. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.). 0,50
3. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50
4. Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.). 0,50
5. Retorno carpado até a vela (2 segs.). 0,50
6. Tomada de embalo, 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

8. Elevação até apoio. 1,00
9. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.). 0,50
10. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50
11. PRANCHA DORSAL (2 segs.). 1,50
12. Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.). 0,50
13. Retorno carpado até a vela (2 segs.). 0,50
14. DESLOQUE. 0,50
15. OITAVA (carpado e cotovelos estendidos). 1,00
16. ESQUADRO (2 segs.). 1,00
17. PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas. 2,00
18. Queda atrás seguido DESLOQUE. 1,00
19. Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás. 1,00 Opção 02
Parte / Elemento / Valor



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Esportes

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

Opção 02

Parte / Elemento / Valor

8. Elevação até apoio. 0,50
9. Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.). 0,50
10. Rolamento carpado para frente à vela. 0,50
11. PRANCHA DORSAL (2 segs.). 1,00
12. Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.). 0,50
13. Retorno carpado até a vela (2 segs.). 0,50
14. DESLOQUE. 0,50
15. OITAVA (carpado e cotovelos estendidos). 1,00
16. ESQUADRO (2 segs.). 0,50
17. PRANCHA AFASTADA (2 segs.) 1,50
18. ESQUADRO (2 segs.). 0,50
19. PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas. 1,50
20. Queda a frente seguido DOMINAÇÃO TRASEIRA À PARADA passageira. 1,00
21. Saída em MORTAL CARPADO PARA FRENTE com ½ volta. 2,00

SALTO

NÍVEL 1: Salto grupado ou afastado (passagem direta) – Dificuldade 5,00 pontos.

NÍVEL 2: Rodante – Dificuldade 6,00 pontos.

NÍVEL 3: Reversão – Dificuldade 7,00 pontos.

NÍVEL 4: Rodante e flic-flac sobre a mesa – Dificuldade 8,00 pontos.

NÍVEL 5: Tsukahara grupado ou Yurchenko grupado – Dificuldade 9,00 pontos.

NÍVEL 6: Reversão mortal grupado Tsukahara carpado ou Yurchenko carpado – Dificuldade 10,00 pontos.

NÍVEL 7: Reversão mortal carpado – Dificuldade 11,00 pontos.

NÍVEL 8: Tsukahara estendido ou Yurchenko estendido – Dificuldade 12,00 pontos.



PARALELAS

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

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

Parte / Elemento / Valor

1. Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (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 (2 segs.). 1,00
9. Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA. 0,50
10. Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA. 0,50

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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. Opção 01

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 PASSAGEIRA. 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 PASSAGEIRA. 0,50
8. Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE. 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 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

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 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

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. 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

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 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 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. 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

Opção 02

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

BARRA

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

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

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

Parte / Elemento / Valor

1. Subida em OITAVA. 1,00
2. LANÇAMENTO atrás. 0,50
3. GIRO DE QUADRIL. 1,00
4. Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás. 0,50
5. Balanço para frente, balanço para trás. 1,50
6. Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. 0,50

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

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

Parte / Elemento / Valor

1. Subida em OITAVA. 1,00
2. LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros). 1,00
3. GIRO DE QUADRIL. 1,00
4. Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás. 0,50
5. Balanço para frente ½ cambio. 0,50
6. Balanço misto completo. 0,50
7. Troca para tomada dorsal atrás. 0,50
8. Balanço completo. 0,50
9. Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. 0,50

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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte / Elemento / Valor

1. Tomada de impulso para frente, balanço para trás. 0,25
2. Balanço para frente ½ cambio. 0,25
3. Balanço para frente troca para tomada palmar. 0,25
4. Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente. 0,25
5. 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

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. 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

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. 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

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. KIPE. 1,00
3. LANÇAMENTO À PARADA DE MÃOS. 1,50
4. GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS. 1,50
5. GIRO GIGANTE PARA TRÁS. 1,00
6. EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. 1,00
7. GIRO GIGANTE PARA TRÁS. 1,00
8. GIRO GIGANTE PARA TRÁS. 1,00
9. 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 para tomada 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 para tomada 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.

Parte / Elemento / Valor

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. 0,507. 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

Considerados o cumprimento dos diferentes grupos (0,5 ponto por grupo) e bonificações quando for o caso de acordo com o código de pontuação.

Para a Categoria Masculina Livre as competições serão regidas pelas regras oficiais do Código FIG e suas atualizações, com as adaptações e alterações que seguem: As séries livres serão compostas somente por elementos previstos no código de pontuação ou adaptados por esse regulamento (de acordo com regra específica).

Serão avaliados os oito elementos de maior valor da série (saída e mais sete), respeitando os critérios para a sua seleção de acordo com o código de pontuação.

Para compor a nota de dificuldade, além do valor da soma dos elementos válidos, serão consideradas para o cumprimento do grupo de saídas: saídas de valor mínimo "C" cumprirão totalmente o grupo (0,5 ponto), saídas de valor "B" cumprirão parcialmente o grupo (0,3 ponto).

A série será considerada completa quando o ginasta apresentar no mínimo seis elementos válidos e reconhecidos no código de pontuação. Séries apresentadas com cinco elementos ou menos serão avaliadas como séries curtas, nesse caso será aplicado uma dedução na nota de apresentação que será de:

- 3 pontos para séries com cinco elementos
- 4 pontos para séries com 4 elementos
- 5 pontos para séries com 3 elementos
- 6 pontos para séries com 2 elementos
- 7 pontos para séries com 1 elemento

Séries que não apresentem nenhum elemento válido serão consideradas com nota final zero.

Somente na condição de séries curtas, será permitido compor a série com elementos adaptados descritos nesse regulamento até o limite máximo de cinco elementos (entre elementos FIG e adaptados).

Exemplo: Se um ginasta executar 3 elementos de valor "A" (reconhecidos no código de pontuação FIG) e mais 4 elementos adaptados, apenas 2 elementos adaptados serão validados e sua série será considerada com 5 elementos (limite para essa regra), desse modo sua série será tratada



como tendo 5 elementos ao invés de 3.

O objetivo da inclusão dos elementos adaptados é permitir o aumento no valor das séries curtas até o limite de 5 elementos.

Os elementos adaptados terão valor "A" (0,10 pontos de dificuldade), mas não valerão para cumprir exigência de grupo.

Na prova de salto, os saltos adaptados que constam na tabela poderão ser apresentados, mas com uma penalização de 3,00 pontos. Esses saltos terão valor de dificuldade de 0,10 pontos (nota de partida - 7,10 pontos).

É obrigatório utilizar protetor palmar nas séries com elementos de enloque e desloque nas argolas e giro gigante na barra fixa.

ELEMENTOS ADAPTADOS SOLO

- Estrela
- Rodante
- Rolamento para trás à parada de mãos passageira
- Esquadro unido ou afastado
- Do esquadro afastado elevação até a posição de "X"

CAVALO COM ALÇAS

- Tesoura falsa de frente
- Tesoura falsa de costas
- Rasteira
- Da posição cavalgada, união das penas a frente e saída com as duas pernas unidas passando sobre o cavalo na posição dorsal

ARGOLAS

- Da suspensão, subida à vela
- Da vela, descida lenta à canoinha (2 segundos) e retorno à vela
- Parada de ombros
- Do apoio, descida a frente até a posição de vela
- Saída em mortal grupado para trás

SALTO

- Salto afastado (passagem direta)
- Salto grupado (passagem direta)

PARALELAS

- Entrada em suspensão, balanço à frente, balanço à trás subindo ao apoio braquial
- Kipe ao apoio com auxílio das pernas
- Do apoio braquial, dominação dianteira com auxílio das pernas
- Do apoio braquial, balanço completo ou balanço à trás e dominação ao apoio
- Do apoio, balanço à trás seguido de balanço à frente e saída com meia volta sobre o barrote (balanço à trás não é obrigatório)
- Saída em mortal grupado para trás
- Meio balanço e saída em mortal para frente grupado

BARRA FIXA

- Tomada de embalo em empunhadura dorsal seguida de balanço a frente com meia volta a tomada mista e imediata troca para a empunhadura dorsal
- Kipe com as pernas afastadas, retorno com união das pernas a frente seguido de balanço à trás
- Balanço a frente seguido de oitavão
- Kipe ao apoio
- No apoio, lançamento à horizontal seguido de giro de quadril
- Do apoio, lançamento à trás e saída em sub-lançamento (também com os pés na barra)
- Saída em mortal grupado para trás.