

REGULAMENTO ESPECÍFICO

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA – INFANTIL

Artigo 1º - A competição de ginástica artística feminina 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 alunas- atletas, exclusivamente de **13 a 15 anos** (nascidos em **2009, 2010 e 2011**).

Artigo 3º - Para ter condição de participação:

- a) A aluna/atleta deverá estar inscrito nos Jogos Escolares do Estado de São Paulo, de acordo com o Regulamento Geral – JEESP/ 2024, dentro do período estipulado no Calendário Oficial da Secretaria de Esportes do Estado de São Paulo.
- b) A aluna/atleta deverá estar **regularmente matriculado até 29 de abril de 2024**, 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), da aluna/atleta, em papel timbrado da escola, com assinatura e carimbo da direção da escola.

Artigo 4º - Os alunos/atletas e professores, deverão apresentar obrigatoriamente antes de sua participação nos jogos ou competições um dos **documentos originais** a seguir:

- a) Cédula de Identidade expedida pela Secretaria de Segurança Pública, com data de emissão a partir de 2014;
- b) RG digital acessado via aplicativo (fotos não serão aceitas).
- c) Passaporte Original (válido);
- d) Registro Nacional de Estrangeiro – RNE Original, válido com data vigente;
- e) Ministério da Relações Exteriores MRE;
- f) Carteira de Registro Migratório – RMN;
- g) Carteira Nacional de Habilitação – CNH (inclusive digital);
- h) Carteira de Trabalho Original;
- i) Professores, deverão ser registrados no Conselho Regional de Educação Física (CREF) e apresentar documento que comprove.

Parágrafo Único – O professor deverá apresentar documento original com foto expedido pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF/CONFED), ou Carteira de Habilitação, ou Passaporte válido, ou RG Original (com data máxima de expedição em 2014), incluindo o RG digital acessado via aplicativo (**fotos não serão aceitas**).

CLASSIFICAÇÃO:

Artigo 5º - Serão premiados na competição com medalhas, as 3 melhores notas do individual geral e individual por aparelho.

Parágrafo 1º - As alunas-atletas classificadas da 4º colocação a 10 º colocação do individual geral, serão premiadas com medalha de bronze.

Parágrafo 2º - Para efeito da classificação das 2 (duas) alunas-atletas que farão parte da Delegação e representarão o Estado de São Paulo nos Jogos da Juventude – COB, será obtido do resultado do **Individual Geral**.

PROGRAMA COMPETITIVO

- Séries obrigatórias do Programa Nacional Obrigatório nas Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo. Salto sobre a mesa - livre conforme regra do PN para Juvenil
- A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
- O treinador(a) deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado.
- Quando a ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.
- Quando a ginasta acrescentar qualquer movimento existente no código de pontuação será penalizada em 0,50 p.
- Todas as informações estão descritas no programa específico.
- Penalizações de acordo com caderno de deduções da CBG e CP da FIG.

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Salto	FIG	FIG (opcional colchão extra de 5cm)
Paralelas Assimétricas		FIG (opcional colchão extra de 5cm)
Trave de Equilíbrio		FIG (opcional colchão extra de 5cm)
Solo		FIG

SALTO SOBRE A MESA

	Altura da Mesa: 1,25 m	2 Saltos Diferentes	NF = Média dos dois saltos
		Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p
BONIFICAÇÕES OBS: Somente serão atribuídas sem queda	Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 180 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. <u>+0.10p na média final</u>		
	Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 360 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. <u>+0.20p na média final</u>		
	Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções (frente e trás) <u>+0.20p na média final</u>		
	Saltos de grupos diferentes, sendo um com no mínimo 360 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. <u>+0.30p na média final</u>		
Salto com mortal Cravado <u>+0.10p no salto executado.</u>			

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

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

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás	0.50p
	4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.40p
	7.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.30p
	8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	0.40p
9.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + saída de Mortal para trás (6.104)	(0,30+0,50) 0,80p	

OBS: Impulsos para trás dos itens 2, 3 e 9 se não atingirem a altura mínima perderão somente em execução.

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas.	0.60p
	3.	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101)	0.70p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p	

6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.60p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas	0.60p
	3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0.80p
	4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.40p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	7.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas	0.60p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	9.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	10.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201)	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	(0.90+0.30) 1,20p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	0.70p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201)	0.80p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 45° (de 45° à vertical)	0,90p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00p
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	

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

OBS1: Impulsos para trás do item 4 se não atingir a altura mínima perderá somente em execução.

Nível 6			
		Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra no mínimo a 30° (de 30° à vertical) (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	(0.70+0.20) 0.90p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	0.70p
	8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
	9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
	10.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00p
	11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.90p

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

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2,101)	0.60p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 30° (de 30° à vertical) +Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 no mínimo a 30°(de 30° à vertical)	0,70p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,70p
	9.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
	10	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro noEL (3.206)	1.50p
11	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	

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

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) (2.201) ou afastadas (2,101)	1.00p
	2.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro desola para trás carpado (5.108) * e impulso a suspensão na BS	1,50p
	4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	5.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, a parada de mãos	1.00p
	6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
	7.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
	8.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00p

- Caso seja inserido um kipe no item 3 – dedução neutra de 0,50 – inclusão de elemento.
- **Obs: Se for executado impulso a PM (2.201) nos itens (1, 2 e 4), a ginasta receberá umabonificação de +0,20 na ND.**

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna 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	0.60p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0.60p
	4.	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical ângulo mínimo aceitável 45° até vertical)	0.60p
	5.	Jump: Salto Grupado	0.60p
	6.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0.60p

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de Passé-finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2”	0.50p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião 2” (4.102) + Parada de mãos 1” (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°)	0.60p
	4.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
	5.	Leap:- Salto galope (2.110)	0.40p
	6.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas(2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)	0.70p
	7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	0.70p

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés	0.80p
	3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.80p
	4.	Equilíbrio facial: - Avião 2” (4.102) + Parada de mãos (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) 2”	0.80p
	5.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas180° (2.101)	0.80p
	6.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas(2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.50p
	7.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto salto estendido.	0.80p

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) Obs.: não é necessário manter 2”	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) Iniciar e finalizar com perna livre a 90°	0.60p
	4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas180° (2.101)	0.80p
	5.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
	6.	Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108) Passagem pelo	0.70p

	Arabesque no início é opcional	
7.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)	0.50p
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	0.90p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna livre a 90° Ponte para trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento anteroposterior das pernas 2") (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108)	0.50p
	5.	Ligação de dança: 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 ou salto Wolf (2.112)	1.00p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1.50p

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2.00p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) - Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1.00p
	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)	1.00p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição longitudinal ao aparelho)	1.50p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Parada de mãos 2" (4.103) posição de pernas livre + Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1' no mínimo.	1.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101).OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.00p
	7.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0.50p
	8.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos na força 2" + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente finalizar com perna livre a 90° 2" no mínimo. (4.108), posição longitudinal ao aparelho.	2.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna livre a 90° 2" Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2.50p
	4.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	5.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.50p
	6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com movimentos variados	0.50p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

SOLO

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

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.00p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto estendido	0.60p
	3.	Estrela sem mãos (4.104)	0.60p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0.50p
	5.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.40p
	6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
7.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p	

OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 7.

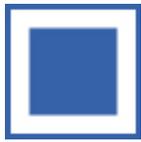
Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00p
	2.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.40p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,90p
	4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
	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)	0.80p
6.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,50p	

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

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo(5.101)	1,50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,20p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Saltoestendido	1.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B	0.60p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180º de giro (1.207)	0.60p
	7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.00p

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado(5.101)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.60p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180º de giro (1.207)	0.80p

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 ponto Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortalestendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.50p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido	2.00p
	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 ou duas pernas	1.50p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2.00p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C.	2.00p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	6.	Gump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p