

# Regulamento Específico Ginástica Artística Masculino

## JEB's/2022

## CAPÍTULO I - Da Participação

**Art. 1º** - A competição de ginástica artística masculina dos Jogos Escolares Brasileiros – JEB's/2022 obedecerá às Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do Caderno de deduções específicas do mesmo que encontrasse no site [www.cbginastica.com.br](http://www.cbginastica.com.br).

**Art. 2º** - Cada delegação poderá inscrever até 3 (três) estudantes-atletas do naipe masculino e 1 (um) professor/técnico.

**Art. 3º** - A competição será realizada para as estudantes-atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de 2008, 2009 e 2010.

**Art. 4º** - É obrigatória a participação dos representantes na reunião técnica da modalidade, que será realizada em data e local previamente estabelecidos pela Comissão Organizadora.

## CAPÍTULO II - Do Sistema de Competição

**Art. 5º** - Programa obrigatório:

Programa Obrigatório			
Opções de séries 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08			
Sistema de Competição			
<b>1º Dia</b>	Treinamento Oficial		
<b>2º Dia</b>	- Individual Geral - Por equipes - Classificatório final por aparelhos	<b>Regulamento Obrigatório</b>	- Até 3 (três) estudantes-atletas competem em cada aparelho. Contabilizam as 2 (duas) melhores notas para equipe. - Individual Geral – Máximo de 1 estudante-atleta por Estado
<b>3º Dia</b>	- Finais por aparelhos	<b>Regulamento Livre</b>	Cavalo com Alças, Argolas, Paralela e Barra Fixa - 6 melhores estudantes-atletas em cada aparelho. Máximo de 1 estudantes-atletas por Estado. Solo e Salto sobre a mesa – Todos os estudantes-atletas participam

**Parágrafo único** - As provas de Solo e Salto sobre a Mesa disputarão as Séries Ouro, Prata e Bronze.

### CAPÍTULO III - Dos Aparelhos

**Art. 6º** - Aparelhos e informações gerais:

<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra–fixa.</b>
<b>Informações Gerais</b>	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante-atleta.
	O professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que o estudantes-atletas irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.
	Quando o estudante-atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.
	Quando o estudante-atleta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50 p.
	As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o estudante-atleta perderá o valor total da parte.

**Art. 7º** - Programa Livre:

<b>Programa Livre</b>		
<b>Solo, Cavalo Com Alças, Argolas, Salto, Paralela E Barra–Fixa.</b>		
<b>Nota D</b>	Saída + 06 elementos	
<b>Nota E</b>	10,00 pontos	
<b>Grupo de Elementos</b>	Três grupos livres (saída + 2 grupos) - <b>Total 1,50 pontos</b> Bonificação pelo Grupo adicional – <b>0,20p.</b>	
	Saída A	0,30 p
	Saída B	0,50 p
<b>Deduções Específicas</b>	Dedução Neutra para provas curtas 05 elementos (- 2,00 pontos) 04 elementos (- 4,00 pontos) 03 elementos (- 6,00 pontos) 02 elementos (- 8,00 pontos) 01 elemento (- 9,00 pontos)	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação aos elementos proibidos para juvenis.	
	Aplica-se o sistema de bonificações e de adaptações CBG.	
<b>Salto sobre a mesa</b>		
<b>Requisitos Específicos</b>	Finais	Dois saltos diferentes (família e 2ª fase de voo) Regra FIG





	Nota D	De acordo Código de Pontuação
	Nota final	De acordo Código de Pontuação


#### Art. 8º - Programação e Configurações dos Aparelhos:

Programação		
Programa Obrigatório	Todos participam	
Programa livre	<b>Finais por aparelhos</b> – Classificam-se os 06 melhores estudantes-atletas por aparelho, sendo no <b>máximo 01 estudante-atleta por Unidade Federativa para as finais.</b>	
Configuração dos Aparelhos		
Aparelhos	Medidas	Colchões ou observações
<b>Solo</b>	Tempo máximo 70 segundos Para obrigatório Nível 07 e 08 – <b>80 segs.</b>	Não autorizado
<b>Cavalo com Alças</b>	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginasta começar sua série
<b>Argolas</b>	240 cm do colchão	Colchão de 10 cm
<b>Salto</b>	125 cm do chão	Não autorizado
<b>Paralela</b>	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.	Colchão de 10 cm
<b>Barra</b>	240 cm do colchão	Não autorizado

### CAPÍTULO IV - Das Bonificações

#### Art. 9º - Sistema Especial de Bonificações:

Aparelho	Movimento	Bonificação
	C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ mortais	0,10
	Qualquer duplo mortal	0,10
	Flair à parada de mãos	0,10
	Dois giros em 01 alça (#2.14)	0,10
	SDB (#2.56)	0,10
	Qualquer sequência <b>Flop</b> ou <b>Combinada</b>	0,10
	Cristo (#414)	0,10
	Prancha no apoio afastado (#48)	0,10
	Stuts (#1.03)	0,10
	Diamidov (#1.21)	0,10

	Luftroll (#1.33)	0,10
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10
	Adler (#3.63)	0,10
	Tkatchev afastado (#2.09)	0,10
	2ª largada com voo (família diferente)	0,10

#### Art. 10 - Bonificações para Saídas Cravadas




Competição	Dificuldade	Bonificação
Obrigatório e livre	Mín. B (competição livre)	<b>0,10p.</b>

#### Art. 11 - Salto - Bonificações para Chegadas Cravadas:

Competição	Dificuldade	Bonificação
Obrigatório e livre	Obrigatório Livre (mínimo rotação de mortal)	<b>0,10p.</b>

**Parágrafo único** - Os Saltos serão bonificados se não houver **erro grande**.

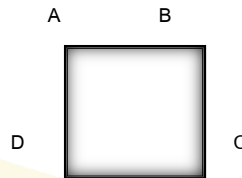
#### Art. 12 - Elementos Adaptados CBG (Categoria Infantil):

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	I
	Rodante	A	I
	Falsa tesoura para frente	A	I
	Falsa tesoura para trás	A	I
	Subida chaveada	A	II
	Saída em mortal grupado para frente ou para trás	A	IV
	Esquadro afastado	A	I
	Saída em mortal grupado para frente ou para trás	A	IV
	Quipe afastado	A	III
	Giro de sola a parada de mãos	B	III

**Art. 13 - Programa Obrigatório:**

**Solo**

a) O Solo terá como referência as seguintes linhas:



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

Não cumprimento DN -0,30

**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, <b>avião</b> (2 segs.) e retornar a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo <b>rodante</b> salto levemente selado aterrissagem. (A-C)	1,00
3.	<b>Rolamento para trás</b> com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente ( <b>sapinho</b> ) (2 segs.)	0,50
5.	<b>esquadro afastado</b> (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela <b>parada de mãos</b> , rolamento (C-A)	0,50
7.	Corrida sobre passo <b>Reversão</b> 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, <b>avião</b> (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C)	0,50
2.	Corrida sobre passo <b>rodante flic</b> salto levemente selado aterrissagem	1,00
3.	<b>Oitava à parada</b> com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente ( <b>sapinho</b> ) (2 segs.)	0,50
5.	<b>Esquadro afastado</b> (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	<b>Parada de mãos à força</b> , rolamento (C-A)	1,50
7.	Corrida sobre passo <b>reversão</b> 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, <b>avião</b> (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	<b>Mortal grupado para trás</b> a posição fundamental	1,00
4.	<b>Oitava à parada de mãos</b> com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente ( <b>sapinho</b> ) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	<b>Parada de mãos à força</b> 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 <b>estrela</b> , coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de <b>mortal grupado para frente</b> 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, <b>avião</b> (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	<b>Mortal estendido para trás</b> à posição fundamental	1,00
4.	<b>Oitava a parada de mãos</b> com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente ( <b>sapinho</b> ) (2 segs.)	0,50
6.	<b>Esquadro afastado</b> (2 segs.) seguido de	1,00
7.	<b>Parada de mãos à força</b> (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 <b>reversão ao passo</b> seguido de	1,00
9.	<b>Reversão</b> com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	<b>Mortal grupado para frente</b> 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 <b>tempo</b> Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC para trás à posição fundamental	0,50
3.	<b>Oitava à parada de mãos</b> com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de <b>avião</b> (2 segs.)	0,50
5.	1 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
7.	<b>Esquadro afastado</b> (2 segs.)	0,50
8.	<b>Parada de mãos à força</b> (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D)	1,00
9.	<b>Mortal grupado para frente</b> , passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D)	1,00
10.	Corrida <b>reversão ao passo</b>	0,50
11.	<b>Reversão</b> pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B)	0,50
12.	Corrida rodante FLIC	0,50
13.	<b>Mortal estendido para trás</b> (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)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	<b>Mortal grupado para trás</b>	1,00
4.	Salto com ½ volta, <b>oitava à parada de mãos</b> com braços estendidos	0,25
5.	Coreografia qualquer seguido de <b>avião</b> (2 segs.)	0,50
6.	1 ½ volteio (começa a contagem do volteio atrás)	1,00
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão	0,25
8.	<b>Esquadro afastado</b> (2 segs.)	0,50
9.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas	1,00
10.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente	1,00
11.	Corrida <b>reversão ao passo</b>	0,50
12.	<b>Reversão</b> pernas unidas	0,50
13.	<b>Mortal grupado para frente</b> 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)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	<b>Mortal estendido para trás</b> , coreografia qq (B-D ou D-B).	1,00
4.	Corrida <b>reversão</b>	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.	<b>Esquadro à parada de mãos</b> (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.	<b>Esquadro alto</b> (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé	0,50
13.	Corrida <b>mortal para frente grupado</b> seguido de <b>mortal para frente grupado</b> , passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
14.	Rodante FLIC (A-C)	0,25
15.	Mortal estendido para trás com ½ giro OU twist estendido	1,00
16.	Seguido de mortal grupado para frente (C-A)	0,50

### SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida rodante Salto tempo (Flic sem mãos) (A-C)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	Mortal estendido para trás com 1/1 giro	1,50
4.	Corrida <b>reversão</b> (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.	<b>Esquadro à parada de mãos</b> (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 ( <b>sapinho</b> ) (2 segs.)	0,25
12.	Esquadro alto (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para direção (A-B)	1,00
13.	Corrida <b>mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado</b> , passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
14.	Rodante FLIC (A-C)	0,25
15.	Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido	1,00
16.	Seguido de mortal grupado para frente com ½ volta (C-A)	1,00

b) Cavalo com Alças

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00

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

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial 2 segs. – PF	0,75

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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial 2 segs. – PF	0,50

### SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Volteio nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

### SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
8.	Volteio nas alças	1,00
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Saída por cima das alças	0,50

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	1,00
2.	Volteio nas alças	1,00
3.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
4.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
5.	Tesoura para trás	0,75
6.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
7.	Tesoura para frente	0,75
8.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Transporte lateral	1,25
11.	Volteio posição 1	1,00
12.	Volteio posição 1	1,00
13.	Saída em alemã	0,50

**SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	1,00
2.	Volteio nas alças	1,00
3.	Theca dorsal	1,50
4.	Volteio nas alças	1,00
5.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
6.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
7.	Tesoura para trás	0,50
8.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
9.	Tesoura para frente	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,25
13.	Volteio posição 1	1,00
14.	Saída em alemã	0,50

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

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,50
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	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
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

c) Argolas

**Art. 14** - As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal).

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

**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, <b>enloque</b>	1,00
7.	Balanço completo	0,50
8.	Saída em <b>mortal estendido</b> 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, <b>apoio</b> (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 <b>parada de ombros</b> (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, <b>enloque</b>	0,50
9.	Balanço completo	0,50
10.	<b>Desloque</b>	0,50
11.	Saída em <b>mortal estendido</b> 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.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	1,00
4.	Elevação carpado à <b>parada de ombros</b> (2 segs.)	1,00
5.	Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	1,00
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, <b>enloque</b>	0,50
10.	Balanço completo	0,50
11.	<b>Desloque</b>	0,50
12.	Saída em <b>mortal estendido</b> 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, <b>dominação traseira</b>	1,00
8.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	1,00
9.	Elevação carpado à <b>parada de ombros</b> (2 segs.)	1,00
10.	Queda à frente, <b>enloque</b>	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	<b>Desloque</b>	0,50
13.	Saída em <b>mortal estendido</b> 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, <b>dominação traseira</b>	1,00
8.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	1,00
9.	Elevação do quadril carpado, <b>cotovelos estendidos</b> até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	2,00
10.	Queda à frente seguido de <b>enloque</b>	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	<b>Desloque</b>	0,50
13.	Saída em <b>mortal estendido</b> para trás	1,00



**SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	<b>Prancha dorsal</b> (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.	<b>Desloque</b>	0,50
8.	<b>Oitava</b> (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	1,00
10.	<b>Parada de mãos</b> à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
11.	Queda atrás seguido <b>desloque</b>	1,00
12.	Saída em <b>mortal estendido atrás</b>	1,00

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	<b>Prancha dorsal</b> (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.	<b>Desloque</b>	0,50
8.	<b>Oitava</b> (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	1,00
10.	<b>Parada de mãos</b> à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
11.	Queda a frente seguido de <b>enloque</b>	1,00
12.	Saída em <b>mortal carpado</b> 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.	<b>Prancha dorsal</b> (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.	<b>Desloque</b>	0,50
8.	<b>Oitava</b> (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	1,00
10.	<b>Prancha afastada</b> (2 segs.)	1,50
11.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	0,50
12.	<b>Parada de mãos</b> à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	1,50
13.	Queda atrás seguido de <b>felge passageiro</b>	1,00
14.	Saída <b>duplo mortal grupado</b> atrás	1,50

#### Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	<b>Prancha dorsal</b> (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.	<b>Desloque</b>	0,50
8.	<b>Oitava</b> (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	0,50
10.	<b>Prancha afastada</b> (2 segs.)	1,50
11.	<b>Esquadro</b> (2 segs.)	0,50
12.	<b>Parada de mãos</b> à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	1,50
13.	Queda a frente seguido de <b>dominação traseira à parada</b> passageira	1,00
14.	Saída em <b>mortal carpado para frente</b> com ½ volta	2,00

d) Salto Sobre a Mesa

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
INFANTIL	Reversão (1.01)	2,00	1,25cm	✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p. <b>CHEGADA NO COLCHÃO OFICIAL</b>
	Rodante (2.20)	2,00		
	Rodante Flic (3.35)	2,50		

e) Paralela

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	<b>Dominação dianteira</b> , afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	<b>Esquadro</b> 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.	<b>Saída lateral</b> 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.	<b>Esquadro</b> 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.	<b>Dominação dianteira</b> , afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	<b>Esquadro afastado</b> (2 segs.)	1,00
8.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à <b>parada de mãos passageira</b>	0,50
10.	Balanço, <b>saída à frente com ½ volta</b>	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, <b>dominação dianteira</b> , afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	1,00
6.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à <b>parada de mãos passageira</b>	0,50
8.	Saída em <b>mortal grupado para trás</b>	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, <b>dominação dianteira</b> , afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	1,00
6.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à <b>parada de mãos passageira</b>	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato <b>mortal grupado para frente</b>	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 <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, <b>moy ao apoio braquial</b>	1,00
4.	Balanço para trás, imediata <b>dominação traseira</b>	0,50
5.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	1,00
6.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à <b>parada de mãos passageira</b>	1,00
8.	Saída em <b>mortal grupado para trás</b>	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, <b>moy ao apoio braquial</b>	1,00
4.	Balanço para trás, imediata <b>dominação traseira</b>	0,50
5.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	1,00
6.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à <b>parada de mãos passageira</b>	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em <b>mortal grupado para frente</b>	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 <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, <b>moy ao apoio braquial</b>	1,00
4.	Balanço para trás, imediata <b>dominação traseira</b>	0,50
5.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	1,00
6.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “ <b>manna</b> ”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	<b>MORTAL estendido para trás</b>	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, <b>moy ao apoio braquial</b>	1,00
4.	Balanço para trás, imediata <b>dominação traseira</b>	0,50
5.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	1,00
6.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “ <b>manna</b> ”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... <b>Mortal grupado para frente</b>	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 <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	0,50
3.	<b>Moy ao apoio de mãos</b> , balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	1,00
5.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	<b>Câmbio a</b>	0,50
7.	Balanço à frente tipo “ <b>manna</b> ”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de <b>dominação dianteira</b>	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	<b>Mortal estendido para trás</b>	1,50

#### Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	0,50
3.	<b>Moy ao apoio de mãos</b> , balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	1,00
5.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	<b>Câmbio a</b>	0,50
7.	Balanço à frente tipo “ <b>manna</b> ”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de <b>dominação dianteira</b>	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	<b>Mortal carpado para frente</b>	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 <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	0,50
3.	<b>Moy ao apoio de mãos</b>	1,50
4.	Balanço para trás <b>PARADA DE MÃOS</b> (2 SEGS.)	1,00
5.	<b>Felge</b> ao apoio de mãos	1,50
6.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	0,50
7.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas <b>unidas</b> (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “ <b>manna</b> ”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de <b>dominação dianteira</b> , Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	<b>Mortal estendido para trás</b>	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	0,50
3.	<b>Moy ao apoio de mãos</b>	1,50
4.	Balanço para trás <b>parada de mãos</b> (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	0,50
7.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas <b>unidas</b> (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo " <b>manna</b> ", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de <b>dominação dianteira</b>	0,50
11.	<b>Mortal carpado para frente</b>	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 <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	0,50
3.	<b>Kenmotsu</b> (Giro gigante)	2,00
4.	<b>Moy ao apoio de mãos</b>	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	<b>STUTS ou DIAMIDOV</b>	2,00
7.	<b>Felge</b> ao apoio de mãos	1,00
8.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
9.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas <b>unidas</b> (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo " <b>MANNA</b> ", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de <b>dominação dianteira</b> , Balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	<b>Mortal estendido para trás</b>	1,00

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a <b>parada de mãos</b> (2 segs.)	0,50
3.	<b>Kenmotsu</b> (Giro gigante)	2,00
4.	<b>Moy ao apoio de mãos</b>	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	<b>STUTS ou DIAMIDOV</b>	2,00
7.	<b>Felge</b> ao apoio de mãos	1,00
8.	<b>Esquadro unido</b> (2 segs.)	0,50
9.	<b>Parada de mãos à força</b> com pernas <b>unidas</b> (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo " <b>manna</b> ", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de <b>dominação dianteira</b>	0,50
12.	<b>Mortal carpado para frente</b>	1,00

f) Barra

**Art. 15** - 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 <b>oitava</b>	1,00
2.	<b>Lançamento</b> atrás	0,50
3.	<b>Giro de quadril</b>	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 <b>oitava</b>	1,00
2.	<b>Lançamento</b> atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	<b>Giro de quadril</b>	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.	<b>Kipe afastado</b>	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	<b>Kipe unido</b>	1,50
8.	<b>Lançamento</b> atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9.	<b>Giro de quadril</b>	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.	<b>Kipe unido</b>	1,00
3.	<b>Lançamento</b> atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	<b>Giro livre horizontal</b> , 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.	<b>Kipe afastado</b>	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	<b>Kipe unido</b>	1,00
11.	<b>Lançamento</b> atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	<b>Mortal estendido para trás</b>	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.	<b>Kipe</b>	1,00
6.	<b>Lançamento</b> mínimo 45°	1,00
7.	<b>Giro livre</b> (mínimo 45°)	1,50
8.	<b>Giro gigante para trás</b>	1,00
9.	<b>Giro gigante para trás</b>	1,00
10.	<b>Mortal estendido para trás</b>	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.	<b>Lançamento à parada de mãos</b>	1,50
4.	<b>Giro livre à parada de mãos</b>	1,50
5.	<b>Giro gigante para trás</b>	1,00
6.	<b>Embalço para trás com ½ volta</b> à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
7.	<b>Giro gigante para trás</b>	1,00
8.	<b>Giro gigante para trás</b>	1,00
9.	<b>Mortal estendido para trás</b>	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.	<b>Emballo para trás com ½ volta</b> à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	<b>Emballo para trás com ½ volta</b> 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.	Emballo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	0,50
5.	Emballo 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.	Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
5.	Embaló para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	0,50
7.	Endo	1,50
8.	Endo ½ volta	1,50
9.	Giro gigante para trás	0,50
10.	Giro gigante para trás (sem passar pela parada)	0,50
11.	Giro de sola unido	1,50
12.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

#### CAPÍTULO V - Dos Equipamentos

**Art. 16** - A Comissão Organizadora deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

**Art. 17** - Os equipamentos devem cumprir com as regras da FIG.

#### CAPÍTULO VI - Da Premiação

**Art. 18** - A premiação ocorrerá das seguintes maneiras:

- a) Por equipe – 2 (duas) melhores notas por aparelho na **Competição Obrigatória**. Serão premiadas com medalhas as equipes classificadas em 1º, 2º e 3º lugares;
- b) Individual Geral – somatório das 6 (seis) notas na **Competição Obrigatória** – máximo de 1 ginasta por Estado. Serão premiados com medalhas os ginastas classificados em 1º, 2º e 3º lugares.
- c) Cavalo com Alças, Argolas, Paralelas e Barra Fixa – 6 melhores ginastas por aparelhos – máximo de 1 ginasta por Estado – resultado da **Competição**

**Livre.** Serão premiados com medalhas os ginastas classificados em 1º, 2º e 3º lugares por aparelho.

d) Solo e Salto sobre a mesa – Todos os estudantes-atletas competem. Programa Livre.

Série Ouro – estudantes-atletas classificados do 1º ao 8º lugar

Série Prata – estudantes-atletas classificados do 9º ao 16º lugar

Série Bronze – estudantes-atletas classificados do 17º ao 24º lugar

Série Ouro - Medalhas para estudantes-atletas do 1º ao 3º lugares

Série Prata - Medalhas para estudantes-atletas do 1º ao 3º lugares

Série Bronze - Medalhas para estudantes-atletas do 1º ao 3º lugares

**Art. 19 - Na contagem geral de pontos, serão premiadas com troféus os 1º, 2º e 3º lugares e, medalhas, para os professores/técnicos**, de acordo com a somatória de pontos referentes às classificações do estudantes-atletas de cada Unidade Federativa, conforme quadro abaixo:

Pontuação	
1º Lugar	13 pontos
2º Lugar	9 pontos
3º Lugar	7 pontos
4º Lugar	5 pontos
5º Lugar	4 pontos
6º Lugar	3 pontos
7º Lugar	2 pontos
8º Lugar	1 ponto

**Parágrafo único** - Os critérios de desempate de premiação com troféus devem respeitar a seguinte ordem:

- Maior número de primeiros lugares;
- Maior número de segundos lugares;
- Maior número de terceiros lugares;

- d) Maior número de quartos lugares e assim por diante;
- e) Maior número de estudantes-atletas participantes na modalidade e naipes;
- f) Sorteio.

## **CAPÍTULO VI - Das Condições Gerais**

**Art. 20** - Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Técnica-Geral.

### **Responsáveis técnicos:**

Prof<sup>a</sup>. Thátilla Freire Silva  
CREF 041.044-G/MG  
Coordenadora Técnica

Prof<sup>a</sup>. Glenda Porto Alves  
CREF 018.942-G/MG  
Gerente Técnica-Geral