

**Regulamento
Específico
Ginástica Artística
Masculina**

JEB's/2023

CAPÍTULO I – Da Participação

Art. 1º - A competição de Ginástica Artística masculina dos Jogos Escolares Brasileiros – JEB's/2023 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

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 os estudantes-atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de 2009, 2010 e 2011.

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 – Sistema de Competição e premiação

Art. 5º - Programa obrigatório:

Programa Obrigatório			
Opções de séries 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08			
Sistema de Competição			
1º Dia	Treinamento Oficial		
2º Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Por equipes - Individual Geral - Por aparelhos 	Regulamento Obrigatório	<p>Equipe - Até 3 (três) ginastas competem em cada aparelho. Contabilizam as 2 (duas) melhores notas em cada aparelho para o resultado da equipe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 primeiros classificados no Individual Geral – Máximo de 1 por Estado - 3 Primeiros classificados no Cavalo com alças, Argolas, Paralela e Barra fixa. Máximo de 1 ginasta por Estado. - Solo e Salto sobre a mesa – os 3 primeiros classificados em cada Série. <p>Série ouro – classificadas entre 1º e 8º Série prata – classificadas entre 9º e 16º Série bronze – classificadas entre 17º e 24º</p>

CAPÍTULO III – Dos Aparelhos

Art. 6º - Aparelhos e informações gerais:

Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra–fixa.
Informações Gerais	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 estudante / atleta irá executar através de um formulário próprio assinado.
	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 elemento do CP movimento será penalizado em 0,50 p + dedução de execução, quando houver.
	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 - Programação e Configurações dos Aparelhos:

Programação		
Programa Obrigatório	Todos participam	
Configuração dos Aparelhos		
Aparelhos	Medidas	Colchões ou observações
Solo		FIG
Cavalo com Alças	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
Argolas	240 cm do colchão	FIG
Salto	125 cm do chão	FIG
Paralela	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.	Colchão de 10 cm
Barra	240 cm do colchão	FIG

CAPÍTULO IV – Das Bonificações

Art. 8º - Bonificações para Saídas Cravadas:

Competição	Bonificação
Obrigatório	0,10p.

Art. 9º - Salto - Bonificações para Chegadas Cravadas:

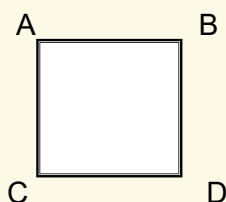
Competição	Bonificação
Obrigatório	0,10p.

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




Art. 10 - Programa Obrigatório:

A) Solo

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, 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 apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos, rolamento (c-a)	0,50
7.	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00
	Série 02 - nota de partida – 12,00 pontos. Valor de dificuldade – 6,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (a-c)	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado aterrissagem	1,00
3.	Oitava à parada com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	Parada de mãos à força, rolamento (c-a)	1,50
7.	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00
	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 apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	Parada de mãos à força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção c-b ou c-d	1,50
8.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de estrela, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de mortal grupado para frente a posição fundamental. (b-d ou d-b)	1,00

Parte	Elemento	Valor
Série 04 - nota de partida – 14,00 pontos. Valor de dificuldade – 8,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.		
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 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,50
7.	Esquadro afastado (2 segs.)	0,50
8.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (c-b ou c-d)	1,00
9.	Mortal grupado para frente, passo com giro 270° na direção (d-b ou b-d)	1,00
10.	Corrida reversão ao passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas, coreografia qualquer na direção (b-d ou d-b)	0,50
12.	Corrida rodante flic (a-c).	0,50
13.	Mortal estendido para trás.	1,00


Parte	Elemento	Valor
Série 06 - nota de partida – 16,00 pontos. Valor de dificuldade – 10,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.		
1.	P.f. Corrida rodante tempo salto (flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal grupado para trás	1,00
4.	Salto com ½ volta, oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,25
5.	Coreografia qualquer seguido de avião (2 segs.)	0,50
6.	1 ½ volteio	1,00
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,25
8.	Esquadro afastado (2 segs.)	0,50
9.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (c-b ou c-d).	1,00
10.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (d-b ou b-d).	1,00
11.	Corrida reversão ao passo	0,50
12.	Reversão pernas unidas	0,50
13.	Mortal grupado para frente coreografia qualquer na direção (b-d ou d-b).	1,00
14.	Corrida, rodante flic (a–c)	0,25
15.	Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido	1,00
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. Rodante flic (b-d ou d-b)	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido	1,00
3.	Seguido de mortal grupado para frente (c–a) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida reversão (b-d ou d-b)	0,50
5.	Flic para frente	1,00
6.	Mortal carpado para frente	1,00
7.	Oitava à parada com ½ giro, rolamento (b-d ou d-b).	0,50
8.	Esquadro à parada de mãos (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de avião (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,25
12.	Esquadro alto (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral	0,50
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° para diagonal	1,00

14.	P.f corrida rodante salto tempo (flic sem mãos) (b-d ou d-b)	1,00
15.	Flic	0,25
16.	Mortal estendido para trás	1,00


	Série 08 - nota de partida – 18,00 pontos. Valor de dificuldade – 12,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.f. Rodante flic (b-d ou d-b)	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido	1,00
3.	Seguido de mortal grupado para frente com ½ volta (b-d ou d-b)	1,00
4.	Corrida reversão (b-d ou d-b)	0,25
5.	Flic para frente	0,50
6.	Mortal estendido para frente	1,25
7.	Oitava à parada com ½ giro, rolamento (a-c)	0,50
8.	Esquadro à parada de mãos (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de avião (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,25
12.	Esquadro alto (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (d-b ou b-d)	1,00
14.	Corrida rodante salto tempo (flic sem mãos)	1,00
15.	Flic	0,25
16.	Mortal estendido para trás com 1/1 giro	1,50


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
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. Nesta posição – pf	0,75

	Série 03 - nota de partida – 13,00 pontos. Valor de dificuldade – 7,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta até chegar na p1 - 2 segs. Neste apoio – pf	0,50


 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, rasteira	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00

 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	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Tcheca dorsal	1,75
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Volteio nas alças	0,50
6.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
8.	Tesoura para trás	0,50
9.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
10.	Tesoura para frente	0,50
11.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
12.	Volteio nas alças	0,50
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Volteio posição 1	0,50
17.	Saída em alemã	0,50

 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 posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheca dorsal	2,00
6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25


13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 sivado)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50


Parte	Elemento	Valor
 <p>Série 08 - nota de partida – 18,00 pontos. Valor de dificuldade – 12,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.</p>		
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly b para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50
5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta pra alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheca	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
14.	Tesoura frente	0,50
15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50


C) Argolas




Art. 11 - As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal).


 <p>Série 01 - nota de partida – 11,00 pontos. Valor de dificuldade – 5,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.</p>		
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

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


 <p>Série 03 - nota de partida – 13,00 pontos. Valor de dificuldade – 7,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50


8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, enloque	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	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 da suspensão até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Elevação grupada até a “meia parada” Com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao esquadro (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, enloque	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	Desloque	0,50
14.	Saída em mortal estendido para trás	0,50


	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	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, dominação traseira	0,50

9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Elevação grupada até a “meia parada” Com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas	1,00
11.	Retorno ao esquadro (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, enloque	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	Desloque	0,50
16.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	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	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, dominação traseira	1,00
10.	Esquadro (2 segs.)	1,00
11.	Elevação do quadril carpado, cotovelos estendidos até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de enloque	0,50
13.	Balanço completo	0,50
14.	Desloque	0,50
15.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	Série 07 - nota de partida – 17,00 pontos. Valor de dificuldade – 11,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,50

6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Desloque	0,50
9.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
10.	Esquadro (2 segs.)	1,00
11.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
12.	Queda atrás seguido desloque	1,00
13.	Saída em mortal estendido atrás	1,00

	Série 08 - nota de partida – 18,00 pontos.	
	Valor de dificuldade – 12,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.	
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.	Retorno a vela com corpo estendido-	1,00
6.	Vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro afastado (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de felge passageiro	1,00
14.	Saída duplo mortal grupado atrás	1,00

D) Salto Sobre a Mesa



Salto	Np	Altura mesa	Observações
Reversão (1.01)	2,00	1,25cm	✓ 1º salto - reversão ✓ 2º salto opcional rodante <u>ou</u> Rodante flic - média dos dois saltos - nota de apresentação: 10,00 p. Chegada no colchão oficial
Rodante (2.20)	2,00		
Rodante flic (3.35)	2,50		


Art. 12

Tabela de distância para chegadas no salto sobre a mesa

Distância da mesa	Dedução aplicada
Até 0,50m	G
De 0,51 a 1,00m	M
De 1,01 até 1,50m	P
A partir de 1,51m	0,00

E) Paralela




Parte	Elemento	Valor
 <p>Série 01 - nota de partida – 11,00 pontos. Valor de dificuldade – 5,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.</p>		
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 barrote, 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

Parte	Elemento	Valor
Série 02 - nota de partida – 12,00 pontos. Valor de dificuldade – 6,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.		
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


Parte	Elemento	Valor
Série 03 - nota de partida – 13,00 pontos. Valor de dificuldade – 7,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.		
Opção 01		
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		
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
-----	----------------------------	------


	<p>Série 07 - nota de partida – 17,00 pontos. Valor de dificuldade – 11,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.</p>	
---	--	--

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

	<p>Série 08 - nota de partida – 18,00 pontos. Valor de dificuldade – 12,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.</p>	
---	--	--

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

F) Barra




Art. 13 - As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra.


Parte	Elemento	Valor
Série 01 - nota de partida – 11,00 pontos. Valor de dificuldade – 5,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás	0,50
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a p.f.	0,50


Parte	Elemento	Valor
Série 02 - nota de partida – 12,00 pontos. Valor de dificuldade – 6,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a p.f.	0,50

Parte	Elemento	Valor
Série 03 - nota de partida – 13,00 pontos. Valor de dificuldade – 7,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	Kipe afastado	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	Kipe unido	1,50
8.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9.	Giro de quadril	1,00

10.	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a p.f.	0,25

	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	1,00
4.	Giro livre à parada de mãos	1,50
5.	Giro gigante para trás	1,00
6.	Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
7.	Giro gigante para trás	1,00
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Mortal estendido para trás	1,50

<p style="text-align: center;">Série 07 - nota de partida – 17,00 pontos. Valor de dificuldade – 11,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.</p>		
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.	Embalos para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embalos para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	1,00
7.	Endo	1,50
8.	Giro gigante para frente com ½ volta	1,00
9.	Giro gigante para trás	1,00
10.	Giro gigante para trás	1,00
11.	Mortal estendido para trás	1,00
Opção 02		
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.	Embalos para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embalos para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	1,00
7.	Giro gigante para frente com ½ volta	0,50
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Stalder	1,50
10.	Giro gigante para trás	1,00
11.	Giro gigante para trás	1,00
12.	Mortal estendido para trás	0,50

Parte	Elemento	Valor
Série 08 - nota de partida – 18,00 pontos. Valor de dificuldade – 12,00 pontos. Valor de apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio a	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	Embalço para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embalço para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	0,50
7.	Endo	1,50
8.	Endo ½ volta	1,50
9.	Giro gigante para trás	0,50
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	Giro de sola unido	1,50
12.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Mortal estendido para trás	0,50

CAPÍTULO V – Dos Equipamentos

Art. 14 - A Comissão Organizadora deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

Art. 15 - Os equipamentos devem cumprir com as regras da FIG.

CAPÍTULO VI – Das Condições Gerais

Art. 16 - Os casos omissos serão decididos pela Comissão Organizadora.

Responsáveis técnicos:

Prof. Genildo Magno de Medeiros

Coordenador Técnico

Profª. Thátilla Freire Silva

Gerente Técnica Geral