

Regulamento

Específico

Ginástica Artística

Masculina

JEBs/2026

Realização



Apoio



Lei de Incentivo ao Esporte



VALE



CONFAE
Secretaria de Esporte e Lazer



MINISTÉRIO DO ESPORTE



CAPÍTULO I – Da Participação

Art. 1º - A competição de ginástica artística masculina dos Jogos Escolares Brasileiros – JEBs/2026 obedecerá às Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observadas as adaptações deste Regulamento, do Caderno de deduções específicas no site www.cbginastica.com.br e as diretrizes da Confederação Brasileira do Desporto Escolar – CBDE.

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 2012, 2013 e 2014.

CAPÍTULO II – Sistema de Competição e premiação

Art. 4º - Na competição classificatória, participam todas os estudantes-atletas inscritos na competição, nos seis aparelhos. Nesta fase, sairá o resultado por equipes e o individual geral.

Art. 5º - Na Competição por Equipe, participam todos os ginastas inscritos na competição. Considera-se uma equipe, todos os ginastas inscritos pela mesma Unidade Federativa.

Parágrafo único: Até 3 (três) estudantes-atletas competem em cada aparelho, contabilizam as 2 (duas) melhores notas em cada aparelho para o resultado da equipe.

Art. 6º - No Individual Geral, será considerado o somatório das notas dos 6 (seis) aparelhos.

Art. 7º - Na Competição Final por Aparelho, a classificação será feita na competição classificatória, que irá direcionar as Unidades Federativas nas Séries (Ouro, Prata e Bronze), em que disputarão as finais por aparelho (Solo, Cavalo com Alças, Argolas, Salto Sobre a Mesa, Paralela Simétrica e Barra Fixa).

Realização



Apoio



§1º - Cada Unidade Federativa poderá classificar até 2 (dois) estudantes-atletas em cada aparelho, sendo que em cada Série deverá ter até 6 (seis) estudantes-atletas, podendo ter, no máximo, 1 (uma) estudante-atleta por Unidade Federativa.

§2º - A Composição das Séries seguirá a divisão:

Quantitativo de estudantes-atletas	Série Ouro	Série Prata	Série Bronze
Até 11 estudantes-atletas	1º ao 8º	-	-
De 12 a 17 estudantes-atletas	1º ao 6º	7º ao 12º	-
Acima de 17 estudantes-atletas	1º ao 6º	7º ao 12º	13º ao 18º

§3º - Caso a Unidade Federativa tenha mais de um estudante-atleta classificado na mesma série, estes serão realocadas na série seguinte, e suas vagas serão preenchidas pelos melhores colocados da Unidade Federativa distinta, de modo a manter-se o quantitativo de 6 estudantes-atletas em cada série (Ouro, Prata e Bronze).

§4º - No caso de empate, será classificada para final a estudante-atleta que obtiver a maior pontuação na nota de execução.

Art. 8º - A ordem de apresentação nos aparelhos das Unidade Federativas será definida por meio de sorteio. A ordem de apresentação das ginastas nos aparelhos, será indicação feita pelo professor/técnico, via formulário, e entregue à banca de arbitragem na competição.

CAPÍTULO III – Dos Aparelhos

Art. 9º - 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 ginasta 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 ponto. + o valor da parte.
	Quando o estudante-atleta acrescentar qualquer elemento do CP movimento será penalizado em 0,50 ponto + dedução de execução, quando houver.

Informações Gerais	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. 10 - Configurações dos Aparelhos:

Aparelhos	Medidas
Solo	Oficial
Cavalo com Alças	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)
Argolas	240 cm do colchão
Salto	125 cm do chão
Paralela	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.
Barra	240 cm do colchão

CAPÍTULO IV – Programa obrigatório


Art. 11 - Programa obrigatório

§1º – Solo.


Parte	Elemento	Valor
SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	1,00
2.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas e braços estendidos e pernas afastadas.	0,50
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
4.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
5.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
6.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (diagonal)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

Parte	Elemento	Valor
SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Posição fundamental, corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem (diagonal)	1,00
2.	OITAVA À PARADA com os braços estendidos	0,50
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
4.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo.	1,00
5.	PARADA DE MÃOS AFASTADA À FORÇA, rolamento (diagonal)	1,50
6.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50


Parte	Elemento	Valor
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, Rodante um FLIC seguido de (diagonal).	0,50
2.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	1,00
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS 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 subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção (lateral)	1,00
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
8.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental.	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, Rodante um FLIC seguido de (diagonal).	0,50
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental	1,00
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS 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.) seguido de	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
8.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
9.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (diagonal)	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) (diagonal)	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.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	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

Parte	Elemento	Valor
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (diagonal)	1,00
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (diagonal)	0,50
12.	Corrida rodante FLIC (diagonal).	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS.	1,00


 SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida Rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS (diagonal) coreografia qualquer	1,00
4.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
5.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (diagonal)	1,00
7.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,25
8.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,50
9.	1 ½ volteio	1,00
10.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC (diagonal)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

 SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (diagonal)	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (diagonal) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio, retornando em pé	1,00
9.	AVIÃO ou "Y" (2 segs.), passagem para o chão	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

Parte	Elemento	Valor
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (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) (diagonal)	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 (diagonal)	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	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio retornando em pé	1,00
9.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	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 (lateral)	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	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


§2º - 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


Parte	Elemento	Valor
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00


Parte	Elemento	Valor
SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.		
Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – PF	0,75


Parte	Elemento	Valor
SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.		
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
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	


 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


 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 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


§3º - Argolas:

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.)	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

 SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio braços flexionados e 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 (subida chaveada)	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 na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referencia a 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

Parte	Elemento	Valor
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	Parte
1.	ELEVAÇÃO até apoio (subida chaveada)	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 na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referencia a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	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 (subida chaveada)	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

Parte	Elemento	Valor
11.	Elevação do quadril carpado, COTOVELO ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de ENLOQUE	0,50
13.	Balanço completo	0,50
14.	DESLOQUE	0,50
15.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50


Parte	Elemento	Valor
SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.		
Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Elevação até apoio (subida chaveada)	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


Parte	Elemento	Valor
SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.		
Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Elevação até apoio (subida chaveada)	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


§4° - Salto Sobre a Mesa:


SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Reversão (2.01)	2,00	1,25cm	✓ 1º salto - Reversão
Rodante (3.01)	2,00		✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> Rodante Flic - Média dos dois saltos
Rodante Flic (4.01)	2,50		-Nota de apresentação: 10,00 p.

§5° – Paralela Simétrica:


 SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

 SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes	0,50
2.	ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

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

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

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

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.
---	---


Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.		
Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.		
Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

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

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.
---	--

Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

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

§6º – Barra Fixa:

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

<input type="checkbox"/> SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás	0,50
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

<input type="checkbox"/> SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

<input type="checkbox"/> SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	KIPE AFASTADO	1,25
6.	União das pernas à frente (tipo Stalder)	0,50
7.	balanço atrás balanço para frente (balanço de preparação do kipe usando técnica adequada)	0,25
8.	KIPE UNIDO	1,50
9.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
10.	GIRO DE QUADRIL	1,00
11.	Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,25
12.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25

<input type="checkbox"/> 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 (tipo Stalder)	0,50
10.	balanço atrás balanço para frente (balanço de preparação do kipe usando técnica adequada)	0,25
11.	KIPE UNIDO	1,00
12.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

<input type="checkbox"/> 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

<input type="checkbox"/> 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.	Dominação TRASEIRA a horizontal	1,00
3.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS	2,50
4.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
6.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

<input type="checkbox"/>	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.
--------------------------	--

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
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.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	STALDER	1,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

<input type="checkbox"/>	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.	CÂMBIO A	0,50
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	0,50
7.	ENDO	1,50
8.	ENDO ½ volta	1,50
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50

Parte	Elemento	Valor
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	GIRO DE SOLA unido	1,00
12.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
13.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
14.	DUPLO MORTAL PARA TRÁS	1,50

CAPÍTULO IV – Das Bonificações

Art. 12 - Bonificações para Saídas Cravadas:

Competição	Bonificação
Obrigatório	0,10 ponto

Art. 13 - Salto - Bonificações para Chegadas Cravadas:

Competição	Bonificação
Obrigatório	0,10 ponto

CAPÍTULO V – Da Premiação

Art. 14 - A premiação da competição ocorrerá da seguinte maneira:

§1º - Premiação Individual geral – somatório das notas obtidas nos 6 (seis) aparelhos, sendo premiadas com medalhas as estudantes-atletas em 1º, 2º e 3º lugares.

§2º - Premiação por equipe - somatório das 2 (duas) melhores notas de cada aparelho (doze notas) por Unidade Federativa, sendo premiadas as estudantes-atletas e seus professores/técnicos com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares e troféus para as Unidades Federativas.

§3º - Premiação Final por aparelho – No Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto Sobre a Mesa, Paralela e Barra fixa serão consideradas as melhores notas obtidas por cada estudante-atleta, sendo premiadas com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares, em sua respectiva Série (Ouro, Prata e Bronze), conforme **Art. 7º**.

Art. 15 – No que se refere à premiação Geral por Série com troféus nas Séries (Ouro, Prata e Bronze), será definida pela soma das pontuações obtidas pelos

estudantes-atletas em cada aparelho. Os professores/técnicos correspondentes a cada série premiada receberão troféus e medalhas, conforme a tabela:

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

§1º - Serão premiadas com troféus e medalhas os professores/técnicos correspondentes em cada série, conforme tabela do **Art. 14**.

Parágrafo único - Em caso de empate:

1. Será considerado o maior número de primeiros lugares;
2. Será considerado o maior número de segundos lugares;
3. Será considerado o maior número de primeiros lugares.

CAPÍTULO VI – Do Programa de competição

Art. 16 - O programa de competição da ginástica artística feminina segue apresentado no quadro a seguir:

Data	Período	Programação
23/09/2026	Manhã	Treinamento Escalonado GAM
	Tarde	
24/09/2026	Manhã	Classificatórias GAM
	Tarde	
25/09/2026	Manhã	Finais por aparelhos
	Tarde	Finais por aparelhos

CAPÍTULO VII – Dos Equipamentos

Art. 17 – O Comitê Organizador deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

Art. 18 - Os equipamentos devem cumprir com as regras da FIG.

CAPÍTULO VIII – Das Condições Gerais

Art. 19 - Os casos omissos serão resolvidos pela Gerência Técnica-Geral e pela Direção-Geral

Gileno Pereira Souto Junior

Vice-Diretor JEBs Sub 14 2026

Robson Lopes Aguiar

Presidente CBDE

Realização



Lei de Incentivo ao Esporte



Secretaria de Esporte e Lazer



MINISTÉRIO DO ESPORTE

