

## COPA ESTREANTE DE GINÁSTICA RÍTMICA - 2026

Aprovado na Assembleia da FGSC em 21/03/2026

### 1. GENERALIDADES

1.1 A Copa Estreante de Ginástica Rítmica é um evento aberto às ginastas iniciantes de todo o Estado de Santa Catarina, podendo participar entidades filiadas e não filiadas à FGSC.

1.2 O objetivo da Copa Estreante é incentivar a prática da Ginástica Rítmica no Estado de Santa Catarina, assim como detectar possíveis talentos na modalidade.

1.3 A competição será realizada em duas etapas:

- a) 1ª Etapa – Competição de Conjunto.
- b) 2ª Etapa - Competição Individual

1.4 As inscrições deverão ser realizadas no sistema de gerenciamento digital da FGSC até a data prevista no calendário.

1.5 . **MÚSICA:** É permitido o uso de música com palavras seguindo as normas do COP vigente.

#### 1.6 TEMPO DO EXERCÍCIO

- 1.6.1 Individual: 1'00 a 1'10
- 1.6.2 Conjunto: 1'45" a 2'00

1.7 **FANTASIA:** Nas categorias ESTREANTES 1 e 2 a criança deverá competir caracterizada com o personagem de sua coreografia (fantasia). No entanto, a fantasia não deve ser exagerada de modo que venha a prejudicar a performance ginástica da criança. Não são autorizados adereços exagerados no cabelo. As pernas e braços devem permanecer aparentes. A criança que optar por não competir de fantasia deverá usar o uniforme da sua equipe.

1.8.1 Na categoria ESTREANTES 3, o uso de collant oficial é opcional.

### 2. CATEGORIAS E PROVAS

CATEGORIAS	INDIVIDUAL
<b>Estreante 1</b> 07 anos (Nascidas em 2019)	
<b>Estreante 2</b> 8 anos (Nascidas em 2018)	 E/OU 
<b>ESTREANTE 3</b> 9 anos (Nascidas em 2017)	 E/OU 
CATEGORIAS	CONJUNTO
<b>ESTREANTE 1</b> 07 e 08 anos (Nascidas em 2019 e 2018)	
<b>ESTREANTE 2</b> 9 ANOS (Nascidas em 2017)	



### 3. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

**3.1. 1ª Etapa:** Cada equipe poderá inscrever um número máximo de 8 exercícios, podendo ser duplas, trios e conjuntos.

**3.2. 2ª Etapa:** As equipes poderão inscrever até 20 (vinte) ginastas, independente da categoria.

### 4. PROGRAMAÇÃO:

Cada ginasta e conjunto realizará **apenas uma apresentação**, tanto na etapa individual quanto na etapa de conjuntos.

### 5. PREMIAÇÃO

As ginastas participantes serão premiadas em Blocos: 1º, 2º e 3º lugar.

5.1 **PRIMEIRO LUGAR** – 33,3% dos participantes que atingirem as notas mais altas;

5.2 **SEGUNDO LUGAR** – 33,3% dos participantes

5.3 **TERCEIRO LUGAR** – 33,3% dos participantes

Se a divisão dos blocos não corresponder a um número exato, o critério de acomodação seguirá a ordem: ouro, prata e bronze.

5.4. A premiação será realizada por aparelho e por categoria.

5.5. **Poderão ser realizadas premiações simbólicas e não classificatórias**, a critério da organização do evento, tais como: **ginasta mais simpática, mais elegante e melhor fantasia (mais à caráter)**.

### 6. REGRAS GERAIS DE JULGAMENTO

a. Cada árbitro irá pontuar a dificuldade (D), e a execução (E), a não ser que se tenham mais de 04 árbitros no evento.

b. As deduções da execução e de artístico serão as seguintes e serão deduzidas da nota máxima de 10 pontos.

- Falta pequena – 0,10
- Falta média – 0,20
- Falta grave – 0,30
- Queda ou perda do aparelho - 0.50

c. A música e o artístico serão avaliados como parte da nota de execução até o máximo de 1,0 ponto de dedução.

d. Um elemento é validado mesmo que seja executado com erros, a menos que os erros sejam graves ao ponto de modificarem a característica do elemento.

e. A **Nota de Dificuldade** é calculada pela soma do conteúdo das exigências (validados) para cada exercício, cada elemento **válido** tem valor de 0,30 pontos.





### 7. ARBITRAGEM


A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FGSC.




**Observação: Na Copa estreade as notas não estarão disponíveis para o público, os técnicos poderão ter acesso aos resultados na área restrita do Sistema de notas.**





As exigências técnicas a seguir têm como base o *Guia de Trabalho da Categoria Mirim da Confederação Brasileira de Ginástica*, adaptadas para fins competitivos pela Federação de Ginástica de Santa Catarina.

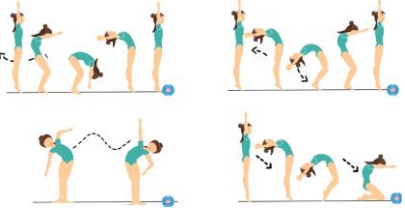
8. CONJUNTOS




EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 7 e 8 anos		
Será permitida a participação de uma ginasta de 6 anos para completar o conjunto		
Dupla, trio e conjunto		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p><b>1. SALTO</b> - Salto Espacato (impulso de 1 pé) ou Salto Corsa</p> <p>- Braços: um a frente e outro na lateral</p> <p style="text-align: center;"></p>	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> <li>- Braços em posição incorreta</li> </ul>
<p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna à frente 90° (em relevê) ou arabesque com pé plano</p> <p>- Posição mantida durante no mínimo 2 segundos</p> <p>- </p>	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>
<p><b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (360° ou mais)</p> <p>- Braços em 1ª ou 3ª posição</p> <p style="text-align: center;"></p>	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p><b>4. ONDA CORPORAL (W)</b> - É exigida uma onda conforme os exemplos abaixo:</p> 	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>
<p><b>5. Posição de espacato no solo:</b> o braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. Passar para a abertura total facial com braços na lateral (altura do ombro). Passar para a posição de espacato com a outra perna, o braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical</p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada posição deve ser fixa e definida 1 segundo.</li> </ul>
<p><b>6. "Passé" ao lado an dehor 360°:</b> A preparação inicia em 4ª posição em relevê, braços em terceira posição, contrário à perna da frente, demi pliê e giro an dehor</p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa "em releve"</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p><b>7. Duas combinações de passos de dança,</b> de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p><b>S</b></p>	<p><b>2 x 0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não corresponde ao caráter da música</li> <li>- Não corresponde com o ritmo da música</li> <li>- Não corresponde com o tempo</li> </ul>


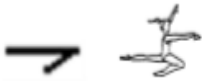


		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>
<p><b>8. 2 (dois) Elementos Acrobáticos:</b> Cada elemento deve ser de um grupo diferente. <b>(Grupos 1 a 13)</b></p> 	<b>2 x 0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica não autorizada</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p><b>9. 1 (um) chainé:</b> (braço em primeira posição)</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica incorreta</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p><b>10. 1 (uma) combinação de 2 rotações verticais com troca de nível (V1, V2 e V3)</b></p> <p>SÉRIES</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica incorreta</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p><b>11. Três Colaborações sem rotação:</b> No exercício de mãos livres as Colaborações CC devem ser realizadas com um mínimo de 3 ações idênticas. Estas podem ser: com passagem por cima, por baixo, através das ginastas e/ou com relações corporais, realizadas em sucessão sem rotação do corpo.</p> <p>CC</p>	<b>3 x 0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem todas as ginastas participam da colaboração</li> <li>- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão imóveis.</li> <li>- Utilização de pré-acrobáticos ou rotações verticais</li> </ul>
<b>TOTAL</b>	<b>4,50</b>	

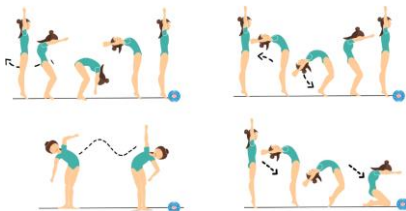

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 9 anos		
Será permitida a participação de uma ginasta de 8 anos para completar o conjunto		
Dupla, trio e conjunto		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p>1. <b>SALTO</b> - Salto Espacato</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>
<p>2. <b>EQUILÍBRIO</b> – Perna livre na horizontal 90°, arabesque ou “atitude” com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 segundos</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>
<p>3. <b>ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (360°), posição de braços em 1ª ou 3ª posição</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p>4. <b>UM DB A LIVRE ESCOLHA (Máx. 0,5 pts.)</b></p>	<b>0,30</b>	- Independente do valor da Dificuldade o valor será 0,30

<p><b>5. ONDA CORPORAL (W)</b> - É exigida uma onda conforme os exemplos abaixo:</p> 	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>
<p><b>6. Posição de espacato no solo:</b> o braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. Passar para a abertura total facial com braços na lateral (altura do ombro). Passar para a posição de espacato com a outra perna, o braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical</p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada posição deve ser fixa e definida 1 segundo.</li> </ul>
<p><b>7. "Passé" ao lado an dehor 360°:</b> A preparação inicia em 4ª posição em relevê, braços em terceira posição, contrário à perna da frente, demi pliê e giro an dehor</p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa "em releve"</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p><b>8. Duas combinações de passos de dança,</b> de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p style="text-align: center;"><b>S</b></p>	<p><b>2 x 0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não corresponde ao caráter da música</li> <li>- Não corresponde com o ritmo da música</li> <li>- Não corresponde com o tempo</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>
<p><b>9. 2 (dois) Elementos Acrobáticos:</b> Cada</p>	<p><b>2 x 0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica não autorizada</li> </ul>






<p>elemento deve ser de um grupo diferente. (Grupos 1 a 13)</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p>10. 1 (um) chainé: (braço em primeira posição)</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica incorreta</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p>11. 1 (uma) combinação de 2 rotações verticais com troca de nível (V1, V2 e V3)</p> <p>SÉRIES</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica incorreta</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p>12. Três Colaborações sem rotação: No exercício de mãos livres as Colaborações CC devem ser realizadas com um mínimo de 3 ações idênticas. Estas podem ser: com passagem por cima, por baixo, através das ginastas e/ou com relações corporais, realizadas em sucessão sem rotação do corpo.</p> <p>CC</p>	3 x 0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem todas as ginastas participam da colaboração</li> <li>- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão imóveis.</li> <li>- Utilização de pré-acrobáticos ou rotações verticais</li> </ul>
<p>13. Uma Colaboração com rotação corporal</p> <p>CR</p>	0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem todas as ginastas participam da colaboração</li> <li>- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão imóveis.</li> </ul>
TOTAL	5,10	

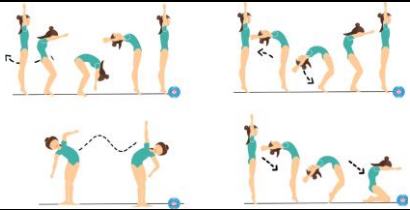



9. INDIVIDUAL


EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 7 anos		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p><b>1. SALTO</b> - Salto corsa - Braços: um a frente e outro na lateral</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> <li>- Braços em posição incorreta</li> </ul>
<p><b>EQUILÍBRIO</b> – Perna à frente 90° (em relevê) ou arabesque com pé plano - Posição mantida durante no mínimo 2 segundos</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>
<p><b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (306°) - Braços em 1ª ou 3ª posição</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p><b>4. ONDA CORPORAL (W)</b></p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>
<p><b>5. Duas combinações de passos de dança, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>S</b></p>	<b>2 x 0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não corresponde ao caráter da música</li> <li>- Não corresponde com o ritmo da música</li> <li>- Não corresponde com o tempo</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>
<p><b>6. 2 (dois) Elementos Acrobáticos:</b> Cada elemento deve ser de um grupo diferente. (Grupos 1 a 13)</p> 	<b>2 x 0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica não autorizada</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
Total	<b>2,40</b>	

**Obs.: Está autorizada a participação de ginasta com 06 anos de idade**

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS – 8 ANOS		
 E/OU 		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p>1. <b>SALTO</b> - Salto Espacato (impulso de 1 pé) ou Salto Corsa</p> <p>- Braços: um a frente e outro na lateral</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>
<p>2. <b>EQUILÍBRIO</b> – Perna à frente 90° (em relevê) ou arabesque com pé plano</p> <p>- Posição mantida durante no mínimo 2 segundos</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>
<p>3. <b>ROTAÇÃO</b> – Pivot attitude (360°), perna livre na horizontal ou Pivot passé (306°) Braços em 1ª ou 3ª posição</p> 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p>4. <b>ONDA CORPORAL (W)</b></p>	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>

		
<p><b>5. Duas combinações de passos de dança</b>, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p style="text-align: center;"><b>S</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2 x 0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não corresponde ao caráter da música</li> <li>- Não corresponde com o ritmo da música</li> <li>- Não corresponde com o tempo</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>
<p><b>6. 2 (dois) Elementos Acrobáticos:</b> Cada elemento deve ser de um grupo diferente. <b>(Grupos 1 a 13)</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>2 x 0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica não autorizada</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p><b>7. (um) chainé:</b> (braço em primeira posição)</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica incorreta</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p><b>8. 1 (uma) combinação de 2 rotações verticais com troca de nível (V1, V2 e V3)</b></p> <p style="text-align: center;">SÉRIES </p>	<p style="text-align: center;"><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica incorreta</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p><b>9. Um Elemento Dinâmico com Rotação</b> com um “chainé”.</p> <p style="text-align: center;"><b>R</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trajetória imprecisa e recuperação em voo</li> <li>- Queda do aparelho</li> </ul>



<p>10. Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo demonstrado abaixo:</p> 	0,30	- Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30
Total	3,0/3,6	





EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS – 9 ANOS





E/OU



DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p>1. <b>SALTO</b> - Salto Espacato</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>
<p>2. <b>EQUILÍBRIO</b> – Perna livre acima em posição lateral, com ajuda com ou sem pé no chão ou arabesque com pé plano - Posição mantida durante no mínimo 2 segundos.</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>
<p>3. <b>ROTAÇÃO</b> – Pivot attitude (360°), perna</p>	0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> </ul>

<p>livre na horizontal ou Pivot passé (306°) Braços em 1ª ou 3ª posição</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p><b>4. UM DB A LIVRE ESCOLHA (Máx. 0,5 pts.)</b></p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Independente do valor da Dificuldade o valor será 0,30</li> </ul>
<p><b>5. ONDA CORPORAL (W)</b></p> 	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>
<p><b>6. Duas combinações de passos de dança,</b> de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p><b>S</b></p>	<p><b>2 x 0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não corresponde ao caráter da música</li> <li>- Não corresponde com o ritmo da música</li> <li>- Não corresponde com o tempo</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>
<p><b>7. 2 (dois) Elementos Acrobáticos:</b> Cada elemento deve ser de um grupo diferente. <b>(Grupos 1 a 13)</b></p> 	<p><b>2 x 0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica não autorizada</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p><b>8. 1 (um) chainé:</b> (braço em primeira posição)</p> 	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica incorreta</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>

<p><b>9. 1 (uma) combinação de 2 rotações verticais com troca de nível (V1, V2 e V3)</b></p> <p>SÉRIES</p> 	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica incorreta</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
<p><b>10. Um Elemento Dinâmico com Rotação com um "chainé".</b></p> <p>R</p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trajetória imprecisa e recuperação em voo</li> <li>- Queda do aparelho</li> </ul>
<p><b>11. Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo demonstrado abaixo:</b></p> 	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30</li> </ul>
<p><b>TOTAL</b></p>	<p><b>3,3 / 3,9</b></p>	