



# **REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA 2026**

## **INFORMAÇÕES GERAIS**

### **IDADES**

As competições do Estado realizadas pela FGSC obedecerão às seguintes idades:

- **PRÉ- INFANTIL:** até 11 anos (nascidos a partir de 2015)
- **INFANTIL:** até 14 anos (nascidos a partir de 2012)
- **JUVENIL:** até 17 anos (nascidos a partir de 2009)
- **ADULTO:** a partir de 12 anos (nascidos até 2014)

### **FORMAÇÃO DE EQUIPES**

Para todas as competições estaduais promovidas pela FGSC as equipes deverão ser formadas de três a seis atletas, sendo que apenas as três melhores notas por aparelho irão somar na pontuação da equipe. A equipe que tiver menos de 3 (três) atletas não disputará a competição por equipes.

### **FINAIS (CIII)**

Nenhuma competição estadual organizada pela FGSC terá final por aparelho, portanto a classificação por aparelho será obtida através dos resultados do primeiro e único dia de competição.

### **INDIVIDUAL GERAL**

A classificação individual geral será obtida através da soma dos 6 (seis) aparelhos do resultado do primeiro dia de competição.

### **INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

O Campeonato Estadual somente será realizado com três (3) equipes completas. Caso não tenham três equipes, a competição poderá ocorrer com duas equipes, porém, serão premiados apenas individual geral e por aparelhos.



## CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

(até 11 anos)

PROGRAMA OBRIGATÓRIO – SÉRIES 01- 04		
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.</b>	
<b>Informações gerais</b>	A participação em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	Será solicitado ao técnico o nível que o ginasta pretende performar e será julgado pelo nível apresentado.	
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50 pontos.	
As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.		
SALTO SOBRE A MESA		
<b>Requisitos específicos</b>	Individual geral, equipes e finais por aparelhos	<b>Média dos dois saltos</b> (caso execute apenas um salto, este será dividido por dois)
	Valor	De acordo CP atualizado
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
<b>Aparelho</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira, sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha (caso seja utilizado tablado)	Não autorizado
<b>Cavalo com e sem alças*</b>	80 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Argolas</b>	220 cm do colchão	Colchão de 10 cm
<b>Salto</b>	115 cm do chão	Adicional de 20 cm autorizado
<b>Paralela</b>	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Barra</b>	220 cm do colchão	Não autorizado

\*Nota composta pela **média** do aparelho cavalo com alças e cavalo sem alças

PREMIAÇÃO		
<b>Por equipe</b>	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho (CI)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
<b>Individual geral</b>	<b>Subdivisões por idade</b> <b>Sub9</b> - até 9 anos <b>Sub11</b> - 10 e 11 anos	Medalha do 1º ao 10º

## CATEGORIA INFANTIL

(até 14 anos)

<b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO (séries 1 à 8)</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.</b>	
<b>Informações gerais</b>	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	Será solicitado ao técnico o nível que o ginasta pretende performar e será julgado pelo nível apresentado.	
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50 pontos.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis		
Aplica-se o sistema de elementos adaptados e bonificações		
<b>SALTO SOBRE A MESA</b>		
<b>Requisitos específicos</b>	Individual geral, equipes e finais por aparelhos	<b>Média dos dois saltos</b> (caso execute apenas um salto, este será dividido por dois)
	Valor	De acordo CP atualizado
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelho</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	Tablado	AUTORIZADO
<b>Cavalo com alças e sem alças</b>	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão). <b>Não se aplicam deduções neutras.</b>	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Argolas</b>	240 cm do colchão. <b>Não se aplicam deduções neutras.</b>	Adicional de 20 cm autorizado opcional pelo treinador
<b>Salto</b>	115 <b>OU</b> 125 cm do chão definida pelo treinador	Adicional de 20 cm autorizado
<b>Paralela</b>	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador.	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Barra</b>	240 cm do colchão.	Adicional de 20 cm autorizado – opcional pelo treinador



<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipe</b>	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho, determinadas na CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
<b>Individual geral</b>	<b>Subdivisões por idade</b> <b>Sub12</b> - até 12 anos <b>Sub14</b> - 13 e 14 anos	Medalha do 1º ao 10º

## CATEGORIA JUVENIL

(até 17 anos)

<b>PROGRAMA LIVRE</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.</b>	
<b>Regras</b>	Regulamento FIG para juvenis	
<b>Deduções gerais</b>	Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas: 5 elementos – 3,0 pontos 4 elementos – 4,0 pontos 3 elementos – 5,0 pontos 2 elementos – 6,0 pontos 1 elemento – 10 pontos	
Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis		
Aplica-se o sistema de elementos adaptados e bonificações		
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipe</b>	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
<b>Individual geral</b>		Medalha do 1º ao 3º
<b>Por aparelhos</b>		Medalha do 1º ao 3º
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	Tablado	FIG
<b>Cavalo com alças</b>	FIG	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Argolas</b>	FIG	Adicional de 20 cm autorizado – opcional
<b>Salto</b>	No salto valerá as alturas de 125 ou 135 cm do chão definida pelo treinador	Adicional de 20 cm autorizado
<b>Paralelas</b>	FIG	FIG
<b>Barra</b>	FIG	Adicional de 20 cm autorizado - opcional

**CATEGORIA ADULTA**






(a partir de 12 anos)

Ginastas nascidos a partir de 2013	
<b>PROGRAMA LIVRE - FIG</b>	
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.</b>
<b>Nota D</b>	Conforme regra FIG
<b>Nota E</b>	Conforme regra FIG
<b>Deduções específicas</b>	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas e deduções neutras

<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipe</b>	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho (CI)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
<b>Individual geral</b>		Medalha do 1º ao 3º
<b>Por aparelhos</b>		Medalha do 1º ao 3º

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	FIG	FIG
<b>Cavalo com alças</b>		
<b>Argolas</b>		
<b>Salto sobre a mesa</b>		
<b>Paralelas simétricas</b>		
<b>Barra fixa</b>		

**SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES**

<b>Aparelho</b>	<b>Elementos</b>	<b>Bonificação</b>
	C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ mortais	0,10
	Qualquer duplo mortal	0,10
	Flair à parada de mãos	0,10
	Dois volteios em 01 alça (#2.14)	0,10
	SDB (#2.50)	0,10
	Qualquer sequência flop ou combinada	0,20
	Cristo (#2.14)	0,10
	Prancha ao apoio grupado	0,10
	Prancha no apoio afastado (#2.19)	0,10
	Stuts (#1.03)	0,10
	Diamidov (#1.21)	0,10
	Luftröll (#1.33)	0,10
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,20
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,20
	Saída em duplo para trás (#4.33)	0,10
	Da suspensão, duplo mortal grupado para trás (#445)	0,10
	Adler (#3.63)	0,20
	Tckatchev afastado (#2.15)	0,20
	2ª largada com voo (família diferente)*	0,10

\* Elemento #2.32 não entra nesta regra

**BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS CRAVADAS**

<b>Categoria</b>	<b>Competição</b>	<b>Dificuldade</b>	<b>Bon.</b>
<b>Pré-infantil</b>	<b>Obrigatório</b>	-	
<b>Infantil</b>	<b>Obrigatório e livre</b>	<b>Mín. B (livre)</b>	<b>0,10</b>
<b>Juvenil</b>	<b>Livre</b>	<b>Mín. C</b>	
<b>Adulto</b>	<b>Livre</b>	<b>Mín. C</b>	

**SALTO SOBRE A MESA  
BONIFICAÇÕES PARA CHEGADAS CRAVADAS**






<b>Categoria</b>	<b>Competição</b>	<b>Dificuldade</b>	<b>Bon.</b>
<b>Pré-infantil</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	
<b>Infantil</b>	<b>Obrigatório e livre</b>	<b>Obrigatório Livre (mín. rotação de mortal)</b>	<b>0,10</b>
<b>Juvenil</b>	<b>Livre</b>	<b>FIG</b>	
<b>Adulto</b>	<b>Livre</b>	<b>FIG</b>	



## **FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA**

**\*Os SALTOS serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.**

**SISTEMA ELEMENTOS ADAPTADOS**

<b>Aparelho</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Grupo</b>
	Estrela	A	-
	Rodante	A	-
	Falta tesoura para frente	A	1
	Falsa tesoura para trás	A	1
	Rasteira	A	1
	Subida chaveada	A	2
	Saída em mortal grupado (frente ou trás)	A	4
	Esquadro afastado	A	2
	Prancha ao apoio grupado	A	2
	Saída de balanço no apoio com meia volta a frente	A	4
	Saída em mortal grupado (frente ou trás)	A	4
	Moy ao apoio braquial	A	3
	Quipe afastado	A	3
	Giro de sola a parada de mãos	B	3
	Dominação traseira ao apoio	A	3
	Giro de quadril para trás	A	-
	Subida em oitava ao apoio	A	-


## PROGRAMA OBRIGATÓRIO




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

Não cumprimento DN -0,30

- Quando é mencionado coreografia qualquer nas séries, esta deverá seguir o padrão exigido da FIG conforme especificado na NL 02/2025.

	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	1,00
2.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e 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, AVIAO ou “Y” (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
5.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (diagonal)	0,50
6.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00
7.		

	<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem	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 afastados no solo.	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (diagonal)	1,50
6.	Posição fundamental, AVIAO ou Y (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Posição fundamental, Rodante um FLIC seguido de	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. (lateral)	1,00

	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Posição fundamental, Rodante um FLIC seguido de	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 (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal).	0,50
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (diagonal)	1,00


■	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO ou Y (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 (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


■	<b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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


<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b>		
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.	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 (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


<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b>		
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.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO ou Y (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 (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





 <b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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


 <b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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


	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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

	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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

 <b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> 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	

 <b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> 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

 <b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> 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

 <b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> 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



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

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




## CAVALO SEM ALÇAS


- O cavalo será demarcado com uma fita nas partes onde seriam as alças. Sendo assim o cavalo passa a ter as seguintes partes:


- P1 – extremidade esquerda
- P2 – alça esquerda
- P3 – entre as alças
- P4 – alça direita
- P5 – extremidade direita


- A largura da fita deverá ser de 10,00 cm.
- O volteio terá seu início e término no apoio facial





	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	05 volteios apoio facial transversal (P.1)	1,00 cada
2.	Saída lateral	


	<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	10 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,60 cada
2.	Saída lateral	-


	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	15 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,45 cada
2.	Saída lateral	-

	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	20 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,40 cada
2.	Saída lateral	

	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	25 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,30 cada
2.	Saída Alemã	1,50


	<b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio (P.1)	0,50
2.	Volteio (P.1)	0,50
3.	Volteio (P.1)	0,50
4.	Volteio (P.1)	0,50
5.	Volteio (P.1)	0,50
6.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	5,00
7.	Volteio (P.5)	0,50
8.	Volteio (P.5)	0,50
9.	Volteio (P.5)	0,50
10.	Volteio (P. 5)	0,50
11.	Volteio (P.5)	0,50
12.	Saída por cima do cavalo	


	<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,50
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,50
3.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
4.	Volteio apoio dorsal transversal (P.5)	0,50
5.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
6.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,50
7.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
8.	Volteio apoio dorsal transversal (P.5)	0,50
9.	Saída, <b>no mínimo</b> , em Russa 180°	1,00


	<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,25
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,25
3.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
4.	Volteio apoio dorsal transversal (P.5)	0,25
5.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
6.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,25
7.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
8.	Volteio apoio dorsal transversal (P.5)	0,25
9.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
10.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,25
11.	Saída, <b>no mínimo</b> , em Russa 180°	0,50




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

 <b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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


 <b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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


<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> 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 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

<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> 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 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
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

<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> 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 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

<b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> 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, 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

 <b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> 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

 <b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> 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




**SALTO**


CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
<b>PRÉ-INFANTIL</b>	Reversão (2.01)	2,00	1,15cm 1,25cm  (opcional para toda equipe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dois saltos, valendo a maior nota.</li> <li>✓ Permitido utilizar dois trampolins.</li> <li>✓ Nota de apresentação: 10,00 p.</li> </ul>
<b>INFANTIL</b>	Reversão (2.01)	2,00	1,15cm 1,25cm  (opcional para toda equipe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1º salto - Reversão</li> <li>✓ 2º salto opcional Rodante OU Rodante Flic</li> <li>- Média dos dois saltos</li> <li>- Nota de apresentação: 10,00 p.</li> </ul>
	Rodante (3.01)	2,00		
	Rodante Flic (4.01)	2,50		

**Tabela de distância para chegadas no SALTO sobre a MESA**

CATEGORIA	Distancia da MESA	Dedução aplicada	Observação
<b>PRÉ-INFANTIL</b>	Até 0,50m	G	Obrigatório
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	
<b>INFANTIL</b>	Até 0,50m	G	Obrigatório e Livre
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	



 <b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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

 <b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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

	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Opção 01</b>		
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 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
<b>Opção 02</b>		
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 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

	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Opção 01</b>		
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



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

### 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


 <b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
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
<b>Opção 02</b>		
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


 <b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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
<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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

<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b>		
Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
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
<b>Opção 02</b>		
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



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

 <b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> 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

 <b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> 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

☐	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> 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	1,50
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

☐	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> 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

☐	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> 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

☐	<b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> 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

	<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Opção 01</b>		
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
<b>Opção 02</b>		
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

<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
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	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