



Fesporte

FUNDAÇÃO CATARINENSE DE ESPORTE

2024

REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA

MASCULINO

GENERALIDADES

Este regulamento tem por objetivos:

- Orientar treinadores e ginastas quanto à composição das séries e configuração das competições;
- Dar a diretriz do desenvolvimento técnico a ser seguido na modalidade de Ginástica Artística Masculina (GAM) no estado de Santa Catarina;
- Orientar árbitros quanto a avaliação das séries e configuração das competições.

IDADES

As competições obedecerão às seguintes faixas etárias:

- **OLESC** - Nascidos entre 2010 e 2015 (9 a 14 anos)
- **JOGUINHOS ABERTOS** - Nascidos entre 2008 e 2013 (11 a 16 anos)
- **JASC** – Nascidos até 2012 (a partir de 12 anos)

FORMAÇÃO DE EQUIPES

As equipes deverão ser formadas de três a seis (3 a 6) atletas, sendo que as três melhores notas por aparelho serão computadas na pontuação da equipe. Equipes formadas por menos de três atletas não poderão ser premiadas na competição por equipes.

FINAIS POR APARELHOS

Na OLESC e nos JOGUINHOS ABERTOS haverá finais por aparelhos e a classificação dos oito melhores finalistas será identificada pelo resultado do primeiro dia de competição. Nos JOGOS ABERTOS não haverá as finais por aparelhos.

INDIVIDUAL GERAL

Independente de finais, a classificação do individual geral será obtida através da soma dos resultados dos seis (6) aparelhos do primeiro dia de competição.

OLESC / FESPORTE

Ginastas nascidos em 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 e 2015 - (9 a 14 anos)	
CLASSIFICATÓRIA - Programa obrigatório (séries 1 a 8)	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto sobre a mesa, Paralelas simétricas 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 ginasta.
	Será solicitado ao técnico o nível que o ginasta pretende performar e este será avaliado pelo nível informado.
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.
	Serão bonificadas em 0,10 pontos as saídas cravadas (sem passos ou saltos) em todos os aparelhos, nas fases classificatória e livre.
	Nos aparelhos CAVALO COM ALÇAS e SEM ALÇAS será realizada a média das notas para formar uma nota única com o mesmo peso dos demais aparelhos (classificatórias)

FINAIS - Programa LIVRE	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto sobre a mesa, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Nota D	04 elementos + saída
Nota E	10,00 pontos
Grupo de elementos	Grupos livres (1 grupo + saída) Total 1,00 ponto Bonificação por cada grupo adicional – 0,20 .
	Saída A - 0,30 Saída B - 0,50
Deduções gerais	<p>Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas</p> <p style="text-align: center;">04 elementos – 2,0 pontos 03 elementos – 3,0 pontos 02 ou menos – 4,0 pontos</p> <p style="text-align: center;">Será utilizada a tabela de deduções específica para séries obrigatórias (CBG)</p>
Bonificação geral	Serão bonificadas em 0,10 pontos as saídas cravadas (sem passos ou saltos) em todos os aparelhos, nas fases classificatórias e livre.
Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
Aplica-se o sistema de elementos adaptados	

SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	Individual geral e equipes	Primeiro salto
	Classificatória e finais	Média dos dois saltos
	Valor	De acordo CP 2022-2024

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três a seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho	Troféu 1º - 3º lugar Medalha 1º - 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória	Medalha do 1º ao 3º
Por aparelho	Medalha 1º - 3º lugar	

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS (livre)		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	Esteira ou tablado	Não autorizado
Cavalo com e sem alças	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série autorizado
Argolas	240 cm do colchão	Adicional de 20 cm autorizado
Salto sobre a mesa	115 ou 125 cm do chão definida pelo treinador. Em caso de diferentes alturas dentro de uma mesma equipe, a estratégia de apresentação será definida pelo consenso entre treinadores e banca de arbitragem	Adicional de 20 cm autorizado
Paralela	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador	Não autorizado
Barra	240 cm do colchão	Adicional de 20 cm autorizado

DEDUÇÕES NEUTRAS E BONIFICAÇÕES PARA O PROGRAMA LIVRE (FINAIS)

Aparelho	Dedução Neutra	Bonificação
Solo – esteira	<ul style="list-style-type: none"> • Uso das quatro pontas – Não aplicada • Tempo – Não aplicada • Linhas – Não aplicada 	Qualquer elemento com duplo mortal - 0,20
Solo – tablado	<ul style="list-style-type: none"> • Uso das quatro pontas – Aplicada • Tempo – Aplicada • Linhas – Aplicada 	
Cavalo com alças	-	Qualquer elemento codificado - 0,20 por elemento*
Argolas	-	Qualquer elemento com duplo mortal - 0,20 Qualquer elemento a parada de mãos (manutenção 2s) - 0,20 Qualquer elemento codificado - 0,20 por elemento*
Salto sobre a mesa	-	-
Paralelas	-	Qualquer elemento codificado - 0,20 por elemento*
Barra fixa	-	Qualquer elemento codificado - 0,30 por elemento*

*** A bonificação será concedida apenas para os elementos incluídos nos cinco melhores elementos (4 elementos + saída)**

JOGUINHOS ABERTOS DE SC / FESPORTE

Ginastas nascidos em 2007, 2008, 2009, 2010, 2011 e 2012 - (11 a 16 anos)	
PROGRAMA LIVRE	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Nota D	06 elementos (5 elementos + saída)
Nota E	10,00 pontos
Grupo de elementos	FIG
	Saída B - 0.30 Saída C - 0.50
Deduções gerais	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 – 7,0 pontos
Bonificação geral	Serão bonificadas em 0,10 pontos as saídas cravadas (sem passos ou saltos) em todos os aparelhos, nas fases classificatórias e livre.
Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
Aplica-se o sistema de elementos adaptados (quadro 1)	

SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	Individual geral e equipes	Primeiro salto
	Classificatória e finais	Média dos dois saltos
	Valor	De acordo CP 2022-2024

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três a seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho	Troféu 1º - 3º lugar Medalha 1º - 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória	Medalha 1º - 3º
Por aparelhos	Medalha 1º - 3º lugar	

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	Esteira ou tablado	FIG
Cavalo com alças	FIG	Uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série autorizado
Argolas	FIG	Adicional de 20 cm autorizado
Salto sobre a mesa	125 ou 135 cm do chão definida pelo treinador. Em caso de diferentes alturas dentro de uma mesma equipe, a estratégia de apresentação será definida pelo consenso entre treinadores e banca de arbitragem	Adicional de 20 cm autorizado
Paralelas Simétricas	FIG	FIG
Barra	FIG	Adicional de 20 cm autorizado

DEDUÇÕES NEUTRAS E BONIFICAÇÕES

Aparelho	Dedução Neutra	Bonificação
Solo – esteira	<ul style="list-style-type: none"> • Uso das quatro pontas – Não aplicada • Tempo – Não aplicada • Linhas – Não aplicada • Duplo mortal – Aplicada 	Qualquer elemento com duplo mortal - 0,20
Solo – tablado	<ul style="list-style-type: none"> • Uso das quatro pontas – Aplicada • Tempo – Aplicada • Linhas – Aplicada • Duplo mortal – Aplicada 	
Cavalo com alças	Uso das três partes do aparelho – Dedução aplicada	Qualquer elemento codificado - 0,20 por elemento*
Argolas	Elemento de embalo a parada de mãos – Dedução aplicada	Qualquer elemento com duplo mortal - 0,20 Qualquer elemento a parada de mãos (manutenção 2s) - 0,20 Qualquer elemento codificado - 0,20 por elemento*
Salto sobre a mesa	-	-
Paralelas simétricas	-	Qualquer elemento codificado - 0,20 por elemento*
Barra fixa	-	Qualquer elemento codificado - 0,30 por elemento*

* A bonificação será concedida apenas para os elementos incluídos nos seis melhores elementos (6 elementos + saída)

JASC / FESPORTE

Ginastas nascidos a partir de 2011 - (a partir de 12 anos)	
PROGRAMA LIVRE (FIG)	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto sobre a mesa, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Nota D	FIG
Nota E	
Grupo de elementos	
Deduções Gerais e específicas	

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho	Troféu 1º - 3º lugar Medalha 1º - 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória	Medalha 1º - 3º
Por aparelhos		Medalha 1º - 3º

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

ELEMENTOS ADAPTADOS

(OLESC [finais] E JOGUINHOS ABERTOS)

Aparelho	Elemento	Valor	Grupo
1. Solo	Oitava à parada (braços estendidos) *	A	I
2. Solo	Estrela	A	I
3. Solo	Rodante	A	I
4. Cavalo	Falsa tesoura de frente	A	I
5. Cavalo	Falsa tesoura de costas	A	I
6. Cavalo	Volteio com 1 perna (rasteira)**	A	II
7. Argolas	Elevação ao apoio	A	I
8. Argolas	Parada de ombros	A	II
9. Paralelas	Traseira vinda do braquial ao apoio (mín. 45°)****	A	II
10. Paralelas	Stuts 90	A	I
11. Paralelas	Moy ao apoio braquial	A	III
12. Paralelas	Parada de ombros	A	I
13. Paralelas	Saída com ½ volta com rotação para os barrotes (mini stuts)	A	IV
14. Paralelas	Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta	A	IV
15. Barra	Dominação traseira com pirueta (EG 1.8)****	B	II
16. Barra	Giro de quadril para frente	A	III
17. Barra	Giro de quadril para trás	A	III
18. Barra	Giro livre (finalizando na suspensão)	A	III
19. Barra	Câmbio Simples (mín. 45°)****	A	I
20. Barra	Oitava ao apoio	A	III
21. Barra	Quipe ao apoio	A	III
22. Barra	Quipe afastado***	A	III
23. Barra	Câmbio cruzado	A	I
24. Barra	Traseira ao apoio****	A	I
25. Barra	Saída de subllance	A	IV
26. Argolas e Paralelas	Saída de mortal Grupado para frente ou para trás	A	IV

* Aplica-se as deduções de angulações [45° (0.50) – 30° (0.30) – 15° (0.10) – linha vertical (sem dedução)];

** Apoio cavalgado, Passagem da perna esquerda/direita para frente, passagem da perna esquerda/direita para trás (rasteira), finalizando no apoio cavalgado;

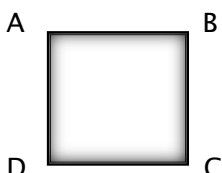
*** Aplica-se as deduções de angulações [>45° (não reconhecido); 45° (0.50); 30° (0.30); 15° (0.10) – linha vertical (sem dedução)] (referência ombro e linha vertical da barra)

**** Aplica-se as deduções de angulações [45° (0.50) – 30° (0.30) – 15° (0.10) – linha horizontal (sem dedução)].

PROGRAMA OBRIGATÓRIO BRASILEIRO





O Solo terá como referência as seguintes linhas:





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


Não cumprimento DN -0,30


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

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

 SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção C-B ou C-D	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

 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, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D).	1,00
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
9.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

 <p>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo Rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC para trás à posição fundamental	0,50
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
5.	1 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D)	1,00
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D)	1,00
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B)	0,50
12.	Corrida rodante FLIC (A-C).	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS.	1,00

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

<p style="text-align: center;">SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (C-A) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B)	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (B-D ou D-B).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (B-D ou D-B)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00


<p style="text-align: center;">SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA (B-D ou D-B)	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (A-C)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D)	1,00
14.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50





Parte	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. - PF	1,00


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


 SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial 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

 <p>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, RASTEIRA	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00

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



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





	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos. Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	04 volteios apoio facial transversal (P.1)	1,25 cada
2.	Saída lateral	


	SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos. Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	08 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,75 cada
2.	Saída lateral	-


	SÉRIE 03 - Nota de partida - 13,00 pontos. Valor de Dificuldade - 7,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	12 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,60 cada
2.	Saída lateral	-

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	16 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,50 cada
2.	Saída lateral	

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	20 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,40 cada
2.	Saída Alemã	1,00


	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	24 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,40 cada
2.	Saída Alemã	0,40


 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 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, no mínimo , em Russa 180°	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.	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, no mínimo , 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)


 <p>SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos. Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00


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


 <p>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

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

 SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	Elevação 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	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

 SÉRIE 07 - Nota de partida - 17,00 pontos. Valor de Dificuldade - 11,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,50
6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	DESLOQUE	0,50
9.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
12.	Queda atrás seguido DESLOQUE	1,00
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás	1,00

 SÉRIE 08 - Nota de partida - 18,00 pontos. Valor de Dificuldade - 12,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
5.	Retorno a vela com corpo estendido	1,00
6.	Vela (2 segs.)	0,50
7.	DESLOQUE	0,50
8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	PRANCHA AFASTADA (2 segs.)	1,50
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO	1,00
14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás	1,00




SALTO


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


Tabela de distancia para chegadas no SALTO sobre a MESA

CATEGORIA	Distancia da MESA	Dedução aplicada	Observação
PRÉ-INFANTIL	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	
INFANTIL	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	



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

 <p>SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos. Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrote	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 barrote, 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 barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50

Opção 02


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

	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



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

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

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

<p>☐</p> <p>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	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

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

<input type="checkbox"/> <p align="center">SÉRIE 05 - Nota de partida - 15,00 pontos. Valor de Dificuldade - 9,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.</p>		
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"/> <p align="center">SÉRIE 06 - Nota de partida - 16,00 pontos. Valor de Dificuldade - 10,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	KIPE	1,00
3.	LANÇAMENTO À PARADA DE MÃOS	1,00
4.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS	1,50
5.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
6.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

□	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

<p style="text-align: center;">SÉRIE 08 - Nota de partida - 18,00 pontos. Valor de Dificuldade - 12,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.</p>		
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	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

Observação:

É indicado consultar CADERNO DE DEDUÇÕES referente a interpretações gerais e específicas do PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO.