



**REGULAMENTO TÉCNICO
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
CAMPEONATO ESTADUAL
2025**

GENERALIDADES E CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Este regulamento tem por objetivo orientar a treinadores, ginastas e árbitros.
- Dar a diretriz do desenvolvimento técnico a ser seguido no Estado de Santa Catarina.
- Orientar árbitros quanto a avaliação das séries.

CATEGORIA PRÉ INFANTIL

(8 a 10 anos)

Ginastas nascidas em 2015, 2016 e 2017.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA COMPETITIVO	
Categoria Pré-Infantil: Séries Obrigatórias níveis 1 ao 4	
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 – 3	
Configuração dos Aparelhos	
Mesa de Salto	115 cm do chão.
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, em cima dos oficiais. Séries obrigatórias.
Trave de Equilíbrio	Altura oficial. Tempo MÁXIMO de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.
Solo	Tablado Oficial (ou esteira). Tempo MÁXIMO de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.
Informações gerais:	A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.
• Paralelas Assimétricas Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

<p>em toda a apresentação.</p> <ul style="list-style-type: none">• Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída caso o nível exija.• Solo: Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos <p>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.</p>	
	<p>As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. cada vez.</p>
	<p>Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.</p>
	<p>Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará (n)a Dedução Neutra por elemento faltante.</p>

PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Três melhores notas em cada aparelho (6- 6- 3)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none">• 08 a 09 anos – medalha do 1º ao 10º• 10 anos – medalha do 1º ao 10º	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none">• 08 a 09 anos – medalha do 1º ao 3º• 10 anos – medalha do 1º ao 3º	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
	Obrigatório	Todos participam

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

O Campeonato Estadual somente será realizado com 3 (três) equipes completas.



**PROGRAMA OBRIGATÓRIO
DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE**

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo.
- Os Regulamentos da categoria Pré Infantil, foram embasados nos regulamentos específicos da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e estão organizados da seguinte forma:
- O objetivo deste programa obrigatório, é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a qualidade de execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.

1 - SALTO SOBRE A MESA

NÍVEL 1		
Altura da Mesa: 1,15 m 2 trampolins sobrepostos	2 saltos iguais (1.00) Reversão Nota D = 1.00p	NF = Nota do melhor salto NE = 10.00

NÍVEL 2		
Altura da Mesa: 1,15 m 1 trampolim	2 saltos iguais (2.00) Reversão Nota D = 2.00p	NF = Nota do melhor salto NE = 10.00



Tabela 1. Deduções Específicas do Aparelho Salto PRÉ INFANTIL					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
Falta de giro no EL para o salto 1.20 (180°)	≤ 45°	≤ 90°			
Técnica pobre	X	X	X	X	
Ângulo no quadril	Até 30°	Até 45°	Até 90°	>90°	
Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
Joelhos flexionados	X	X	X		
Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão					
Técnica pobre					
Apoio alternado das mãos	X	X	X		2.00
Duplo apoio					
Braços flexionados	X	X	X		
Ângulo nos ombros	X	X	X		
Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
Altura	X	X	X	X	X
Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
Joelhos flexionados	X	X	X		
Pernas e joelhos afastados	X	X			
Distância					
Distância insuficiente	X	X	X	X	X
Geral					
Desvio da direção reta	X				
Dinâmica	X	X	X	X	X
Falhas na aterrissagem	Ver Seção 8 CP				
Obs.: será aplicada dedução de 1.00p. por altura quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (da parada de mãos, cai na ponte) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.					



2 – Paralelas Assimétricas

Nível 1

Nota máxima: 11 pontos

Nota D: 3.00

Nota E: 8.00

Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60
2.	Impulso para trás com pernas unidas + Kipe ao apoio Facial BI (1.101)	0,60
3.	Impulso para trás com pernas unidas	0,20
4.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,20
4.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0,60
5.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0,40
6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0,20
7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,20

Nível 2

Nota máxima: 12 pontos

Nota D: 4.00

Nota E: 8.00

Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,40
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60
3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Giro Facial Livre para trás	0,60
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60
5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0,40
6.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	0,40
7.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00

OBS: Impulsos para trás dos itens 2, 3 e 7 se não atingirem a altura mínima perderão somente em execução.



Nível 3		
Nota máxima: 13 pontos Nota D: 5.00 Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,40
2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0,50
3.	Giro Facial Livre para trás a 90° + kipe ao apoio facial (1.101)	0,60
4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado com impulso à suspensão na BS	0,40
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,60
6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0,50
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00

Nível 4		
Nota máxima: 14 pontos Nota D: 6.00 Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,40
2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas	0,50
3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0,60
4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado com impulso a suspensão para BS	0,40
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,40
6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas	0,50
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

3 – Trave de Equilíbrio		
Nível 1		
Nota máxima: 11 pontos Nota D:3.00 Nota E:8.00		
	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (exceto passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções	0,20
2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2° sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos.	0,30
3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2°	0,50
4.	Parada de mãos (É necessário unir as pernas na linha vertical)	0,60
5.	Sequência de dança: Salto extensão+ Grupado Sequência de dança: Salto extensão+ Grupado	0,30
6.	Estrela / Roda	0,80
7.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,30
Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída		

Nível 2		
Nota máxima: 12 pontos Nota D:4.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções	0,20
2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés	0,40
3.	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2° em cada posição.	0,50
4.	Estrela/Roda (4.107)	0,60
5.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1,00
6.	Sequencia de dança: Salto extensão + Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas – sissone (2.108)	0,50
7.	Saída: mortal para frente grupado (6.101)	0,80
Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída		



Nível 3		
Nota máxima: 13 pontos		
Nota D:5.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés + movimento próximo a trave	0,40
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3.	Reversão lenta para trás/ Ponte para trás (4.109) Iniciando com a perna alta da trave e finalizando no avião 2"	0,80
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento ântero-posterior de pernas 180°	0,50
5.	Leap: Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101)	0,50
6.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,00
7.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202)	0,50
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido	0,80
É opcional a presença do treinador sobre os colchões durante a saída		

Nível 4		
Nota máxima: 14 pontos		
Nota D:6.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) (marcar 1" na parada de mãos)	0,80
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3.	Avião 2" (4.102) + Ponte pra frente (4.108). Na parada de mãos em afastamento anteroposterior das pernas 180° manter 1". Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1,00
4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101)	0,60
5.	Sequência acrobática: Iniciando com a perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo.	0,20
7.	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave	0,40
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1,00
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída		

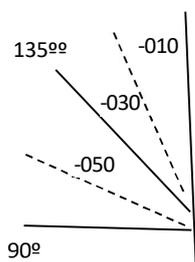


Observações:

1. Pausa nas ligações de Dança e Acrobática:
Painel D – NÃO atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão Painel E – dedução de - 0.20 por pausa + falhas de execução
OBS: Se a ginasta cair na primeira tentativa de realização da sequência de dança e/ou acrobática (**primeiro elemento da sequência**), poderá repetir a sequência.
PORÉM

Painel D – Atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão.
- Dedução de – 0,50 por repetição
Painel E – dedução de -1.00 de queda + falhas de execução
2. Elementos que exigem manutenção 2” Painel D – atribuirá o valor do elemento
Painel E – dedução de -0.10 por falha na manutenção
 - N 3 - #1 a entrada em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre ou em split lateral das pernas

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada o Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão e o Painel E aplicará a dedução de - 0.20
 - N1 - Parada de mãos no sentido longitudinal (4.104):
Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical Painel E:
 - de 10° a 30° dedução - 0.10
 - Abaixo de 45° dedução - 0.30
 - Equilíbrio Facial: Avião
Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical Painel E:
 - Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50
 - Falha na manutenção – 0.10



- N4 Entrada (1.210)
 - Quando a exigência é de manutenção 2" Painel D – atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução – 0.10/0.30 por falta de manutenção
 - Não retornar "a trave em apoio livre ou em posição específica"

Painel D – não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão Ex 1: Elevação à PM e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução = -1.00 queda e – 0.10/0.30 pela falta de manutenção 2"

Ex 2: Elevação à PM, manutenção 2" e queda Painel D – Não atribuir o valor do elemento Painel E – dedução – 1.00 queda

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor a ser ou não atribuído

- Giro de 360° sobre 1 dos pés
 - Giro incompleto – sem dedução por omissão
 - Painel D atribuir o valor do elemento até ¼ de giro a menos Painel E dedução de – 0.10/0.30 por falta de giro



4 – SOLO		
Nível 1		
Nota máxima: 11 pontos		
Nota D:3.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,50
2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0,50
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)	0,50
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 saltos com grande afastamento antero posterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,50
5.	Salto Jump livre do CP	0,30
6.	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101)	0,20
7.	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado	0,50

Nível 2		
Nota máxima: 12 pontos		
Nota D:4.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto estendido	0,80
3.	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre	0,60
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,60
5.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20
6.	Salto Jump livre do CP, afastamento lateral ou anteroposterior das pernas	0,30
7.	Mortal grupado para frente (4.101)	0,50



Nível 3		
Nota máxima: 13 pontos Nota D:5.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
2.	Giro 360° sobre um dos pés	0,20
3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou Anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,60
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0,60
6.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás co braços estendidos à parada de mãos	0,60

Nível 4		
Nota máxima: 14 pontos Nota D:6.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,20
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido	1,00
3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto Estendido	1,20
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas 180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0,80
5.	Giro mínimo 540° sobre um dos pés (2.101)	0.60p
6.	Dois saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados, sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,60
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalziando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre	0,60



Música: Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para parte ou toda a equipe. Os descontos provenientes da parte artística deverão ser aplicados de acordo com o Código de Pontuação (CP). Tempo **MÁXIMO** de série 1'30". Sugere-se a utilização de músicas com 50" (cinquenta segundos) para as séries dos níveis 1 ao 3.

Sequências Acrobáticas:

Painel E - Pausa entre os elementos – 0.10/0.30 Corrida entre os elementos – 0.50 Sem dedução por omissão

Painel D – Não atribuir o valor do requisito

Giro de dança:

Giro incompleto até $\frac{1}{4}$ - Painel D – atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução de 0.10/0.30 por falta de giro Giro

incompleto > que $\frac{1}{4}$ - Painel D – não atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução 0.50 por falta de giro

Caso a ginasta acrescenta qualquer elemento à série:

Painel D: -1.00p. por inclusão de item

Painel E: deduções por falhas de execução

Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.



CATEGORIA INFANTIL

(10 a 12 anos)

Ginastas nascidas em 2013, 2014, 2015	
Bases Técnicas	
PROGRAMA COMPETITIVO	
Categoria Infantil: Séries Obrigatórias níveis, 1 a 8	
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 – 3	
Configuração dos Aparelhos	
Mesa de Salto	1.25 m do chão, plano alto da altura da mesa.
Barra	Altura: 2.20m medidos do colchão. Séries Obrigatórias. Colchão 5 cm adicional OPCIONAL para saída
Trave de Equilíbrio	Altura oficial. Tempo MÁXIMO de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.
Solo	Tablado Oficial (ou esteira). Tempo MÁXIMO de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.
Informações gerais para séries obrigatórias e Livres. Assimétricas: Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação. Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída, caso o nível exija. Solo: Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos Caso não haja a devida permanência, será penalizado	A escolha das séries obrigatórias nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.
	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p cada vez
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará a Dedução Neutra por elemento faltante.



com 0.50p na NF da ginasta.	
-----------------------------	--

PREMIAÇÃO¹		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Três melhores notas em cada aparelho (6- 6- 3)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: 10 anos – medalhas do 1º ao 10º 11 e 12 anos – medalhas do 1º ao 10º	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: 10 anos – Medalha do 1º ao 3º 11 e 12 anos – Medalha do 1º ao 3º	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
	Obrigatório	Todos participam

PROGRAMA OBRIGATÓRIO DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Barra, Trave e Solo.
- Os Regulamentos da categoria Infantil, foram embasados nos regulamentos específicos da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e estão organizados da seguinte forma:
- O objetivo deste programa obrigatório, é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a qualidade de execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.

¹ Para os eventos da FESPORTE as premiações acontecerão **SEM as divisões de faixa etária da FGSC** específico em cada categoria.



1- SALTO SOBRE A MESA

<p>Altura da Mesa: 1,25 m Plano Alto: altura da mesa Será permitida a utilização de 2 trampolins sobrepostos, com dedução de – 2 pontos.</p>	<p>2 Saltos Diferentes (1.00 e 1.20 – Reversão e Rodante) Ou (1.00 e 1.40 – Reversão e Yurchenko) Nota D conforme código de pontuação</p>	<p>NF = Média dos dois saltos NE = 10,00</p>
---	--	---

Tabela 1. Deduções Específicas do Aparelho Salto PRÉ INFANTIL E INFANTIL

	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
Falta de giro no EL para o salto 1.20 (180°)	≤ 45°	≤ 90°			
Técnica pobre	X	X	X	X	
Ângulo no quadril	Até 30°	Até 45°	Até 90°	>90°	
Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
Joelhos flexionados	X	X	X		
Pernas e joelhos afastados	X	X	X		
Repulsão					
Técnica pobre					
Apoio alternado das mãos	X	X	X		
Duplo apoio					2.00
Braços flexionados	X	X	X		
Ângulo nos ombros	X	X	X		
Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
Altura	X	X	X	X	X
Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
Joelhos flexionados	X	X	X		
Pernas e joelhos afastados	X	X			
Distância					
Distância insuficiente	X	X	X	X	X
Geral					
Desvio da direção reta	X				
Dinâmica	X	X	X	X	X
Falhas na aterrissagem	Ver Seção 8 CP				
Obs.: será aplicada dedução de 1.00p. por altura quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (da parada de mãos, cai na ponte) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.					



2 – BARRA

Nível 1		
Nota máxima: 11 pontos		
Nota D: 3.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0,60
2.	Balanço a frente – balanço atrás	0,60
3.	Balanço a frente – balanço atrás	0,60
4.	Oitavão	0,60
5.	Impulso para trás com pernas unidas a horizontal + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,60

Nível 2		
Nota máxima: 12 pontos		
Nota D: 4.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0,60
2.	Balanço a frente – balanço atrás	0,60
3.	Balanço a frente – balanço atrás	0,60
4.	Kipe ou apoio facial (1.104)	1,00
5.	Impulso para atrás a horizontal com pernas unidas	0,20
6.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,40
7.	Impulso para trás com pernas unidas a horizontal + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,60

Nível 3		
Nota máxima: 13 pontos		
Nota D: 5,00		
Nota E: 8,00		
Item	Elemento	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0,60
2.	Kipe ao apoio facial (1.104)	0,80
3.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0,40
4.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,40
5.	Sub-lance sem soltar a barra + balanço atrás	0,60
6.	Balanço a frente – balanço atrás	0,60
7.	Balanço a frente – balanço atrás	0,60
8.	Saída em mortal para trás (6.104)	1,00



Nível 4		
Nota máxima: 14 pontos		
Nota D: 6,00		
Nota E: 8,00		
Item	Elemento	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0,40
2.	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal ou Mista	0,60
3.	Balanço a frente – Balanço atrás	0,40
4.	Kipe ao apoio facial (1.104)	0,80
5.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° a vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
6.	Giro Facial Livre para trás mínimo na horizontal + oitavão Ou Giro Facial Livre para trás mínimo na horizontal + Kipe	0,60 1,20
7.	Impulso para trás no mínimo 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
8.	Saída em mortal para trás estendido (6.104)	1,00

Nível 5		
Nota máxima: 15 pontos		
Nota D: 7,00		
Nota E: 8,00		
Item	Elemento	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0,40
2.	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal	0,80
3.	Balanço a frente – Balanço atrás	0,40
4.	Kipe ao apoio facial (1.104)	1,00
5.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° a vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
6.	Giro Facial Livre para trás mínimo na horizontal 45° da vertical	1,00
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,60
8.	Saída em mortal para trás estendido (6.104)	1,00

Nível 6		
Nota máxima: 16 pontos		
Nota D: 8,00		
Nota E: 8,00		
Item	Elemento	
1.	Tomada de embalo – balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104)	0,60
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1,00
3.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 45° (de 45° a vertical) a tomada dorsal	0,80
4.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° a vertical) a tomada dorsal	1,20
5.	Giro gigante para trás (3.201)	1,20
6.	Giro circular próximo a barra (2.305 / 4.304 / 5.308) mínimo 30° (do 30° à vertical)	1,00
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,20
8.	Saída em mortal para trás estendido (6.104)	1,00



Nível 7		
Nota máxima: 17 pontos		
Nota D: 9,00		
Nota E: 8,00		
Item	Elemento	
1.	Tomada de embalo – balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104)	0,40
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1,00
3.	Giro circular próximo a barra (2.305 / 4.304 / 5.308) à parada de mãos	1,20
4.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° a vertical) a tomada dorsal	0,60
5.	Giro gigante para trás (3.201)	1,00
6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1,40
7.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206) Ou Giro Gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206)	1,40
8.	Giro Gigante para trás (3.201) Ou Giro Gigante para frente com pernas unidas (3.206)	1,00
9.	Saída de mortal para trás estendido (6.104) Ou Saída de mortal para frente estendido (6.108)	1,00

Nível 8		
Nota máxima: 18 pontos		
Nota D: 10,00		
Nota E: 8,00		
Item	Elemento	
1.	Tomada de embalo – balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104)	0,60
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201)	1,20
3.	Giro circular próximo a barra (2.305 / 4.304 / 5.308) à parada de mãos	1,20
4.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
5.	Giro gigante para trás com 1/1 giro (3.301)	2,00
6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1,40
7.	Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206) Ou Giro Gigante para frente com pernas unidas (3.206)	1,60
8.	Saída de mortal para trás estendido (6.104) Ou Saída de mortal para frente estendido (6.108)	1,00



3 – Trave de Equilíbrio		
Nível 1		
Nota máxima: 11 pontos		
Nota D:3.00		
Nota E:8.00		
	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (exceto passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções	0,20
2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2 ^o sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de passé - unir os pés em 3 ^a posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos.	0,30
3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2 ^o	0,50
4.	Parada de mãos (É necessário unir as pernas na linha vertical)	0,60
5.	Sequência de dança: Salto extensão+ Grupado Sequência de dança: Salto extensão+ Grupado	0,30
6.	Estrela / Roda	0,80
7.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,30
Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída		

Nível 2		
Nota máxima: 12 pontos		
Nota D:4.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções	0,20
2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés	0,40
3.	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2 ^o em cada posição.	0,50
4.	Estrela/Roda (4.107)	0,60
5.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1,00
6.	Sequencia de dança: Salto extensão + Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas – sissone (2.108)	0,50
7.	Saída: mortal para frente grupado (6.101)	0,80
Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída		



Nível 3		
Nota máxima: 13 pontos		
Nota D:5.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés + movimento próximo a trave	0,40
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3.	Reversão lenta para trás/ Ponte para trás (4.109) Iniciando com a perna alta da trave e finalizando no avião 2"	0,80
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento ântero-posterior de pernas 180°) 1"	0,50
5.	Leap: Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101)	0,50
6.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,00
7.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202)	0,50
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido	0,80
É opcional a presença do treinador sobre os colchões durante a saída		

Nível 4		
Nota máxima: 14 pontos		
Nota D:6.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) (marcar 1" na parada de mãos)	0,80
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3.	Avião 2" (4.102) + Ponte pra frente (4.108). Na parada de mãos em afastamento anteroposterior das pernas 180° manter 1". Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1,00
4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101)	0,60
5.	Sequência acrobática: Iniciando com a perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo.	0,20
7.	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave	0,40
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1,00
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída		



Nível 5		
Nota máxima: 15 pontos Nota D:7.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0,80
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave 2" Ponte para trás (marcar a parada de mãos 2") (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50p
4.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) – Não é necessário finalizar com sustentação da perna	0,70
5.	Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101) + Jump : Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203)	1,00p
6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho. Do CP	0,70
7.	Flic Flac finalizando com pernas unidas (5.202)	1,00
8.	Saída: Rodante (5.208) + salto estendido	0,80
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída		

Nível 6		
Nota máxima: 16 pontos Nota D:8.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro à parada de mãos na força com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0,80
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,60
4.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento ântero-posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) – Finalizar com a perna na horizontal 1" no mínimo	0,80
5.	Leap : Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas – Salto longo com troca de pernas (2.305) + Jump : Salto em grande afastamento anteriorposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203)	1,00 + 1,00
6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, diferente do jump da sequência de dança.	0,80
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1,50p
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída		



Nível 7		
Nota máxima: 17 pontos Nota D:9.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro à parada de mãos na força (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), finalização no esquadro (1.210) – Posição transversal ao aparelho.	0,80
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,50
3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.202) ou (5.204)	2,00
4.	Tic-tac (reversão lenta para trás frente e volta na reversão lenta para trás)	1,20
5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas - 180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1,50
6.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1,00
7.	Saída: Rodante (5.208) +mortal de costas estendido (6.104)	2,00
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída		

Nível 8		
Nota máxima: 18 pontos Nota D:10.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro à parada de mãos na força 2" finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho	1,00
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,50
3.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna livre a 90° 2" Ponte para trás (4.109)+Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2,50p
4.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1,50
5.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1,00
6.	Avião 2" (4.102) +Tic-tac (reversão lenta para frente (mostra ponte e espacato 2") e volta na reversão lenta para trás) finalizando com passagem pelo avião	1,50
7.	Saída: Mortal para frente ou trás vindo de um acrobático no mínimo B. Observando a regra de repetição do CP	2,00
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída		



Observações:

1. Pausa nas ligações de Dança e Acrobática:
Painel D – NÃO atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão
Painel E – dedução de - 0.20 por pausa + falhas de execução
OBS: Se a ginasta cair na primeira tentativa de realização da sequência de dança e/ou acrobática (**primeiro** elemento da sequência), poderá repetir a sequência.
Painel D – Atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão.
- Dedução de – 0,50 por repetição
Painel E – dedução de -1.00 de queda + falhas de execução

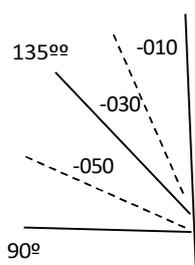
2. Elementos que exigem manutenção 2”
Painel D – atribuirá o valor do elemento
Painel E – dedução de -0.10 por falha na manutenção

- N2 e 3 - #1 a entrada em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre ou em split lateral das pernas

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada o Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão e o Painel E aplicará a dedução de - 0.20

- N1 - Parada de mãos no sentido longitudinal (4.104):
Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical
Painel E:
- de 10° a 30° dedução - 0.10
- Abaixo de 45° dedução - 0.30
- Equilíbrio Facial: Avião
Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical
Painel E:
- Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50
- Falha na manutenção – 0.10

180° Sem dedução





- N4/5 e 6 Entrada (1.210)
 - Quando a exigência é de manutenção 2”
Painel D – atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução – 0.10/0.30 por falta de manutenção
 - Não retornar “a trave em apoio livre ou em posição específica
Painel D – não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão
Ex 1: Elevação à PM e queda
Painel D – Não atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução = -1.00 queda e – 0.10/0.30 pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à PM, manutenção 2” e queda
Painel D – Não atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução – 1.00 queda
- Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor a ser ou não atribuído
- Giro de 360° sobre 1 dos pés
 - Giro incompleto – sem dedução por omissão
 - Painel D atribuir o valor do elemento até ¼ de giro a menos
 - Painel E dedução de – 0.10/0.30 por falta de giro



4 - SOLO		
Nível 1		
Nota máxima: 11 pontos Nota D:3.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,50
2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0,50
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)	0,50
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 saltos com grande afastamento antero posterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,50
5.	Salto Jump livre do CP	0,30
6.	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101)	0,20
7.	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado	0,50

Nível 2		
Nota máxima: 12 pontos Nota D:4.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto estendido	0,80
3.	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre	0,60
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,60
5.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20
6.	Salto Jump livre do CP, afastamento lateral ou anteroposterior das pernas	0,30
7.	Mortal grupado para frente (4.101)	0,50



Nível 3		
Nota máxima: 13 pontos Nota D:5.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
2.	Giro 360° sobre um dos pés	0,20
3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou Anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,60
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0,60
6.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás co braços estendidos à parada de mãos	0,60

Nível 4		
Nota máxima: 14 pontos Nota D:6.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,20
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido	1,00
3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto Estendido	1,20
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas 180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0,80
5.	Giro mínimo 540° sobre um dos pés (2.101)	0.60p
6.	Dois saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados, sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,60
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalziando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre	0,60



Nível 5		
Nota máxima: 15 pontos		
Nota D:7.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,00
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1,00
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1.50
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	1,00
5.	Giro 720° sobre um dos pés valor mínimo B	0,70
6.	Dois saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,80
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro	1.00

Nível 6		
Nota máxima: 16 pontos		
Nota D:8.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101)	1.50
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1,50
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1,00
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,70
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1,00



Nível 7		
Nota máxima: 17 pontos Nota D:9.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2,00
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2,00
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) +salto estendido	1,50
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Um deles com valor mínimo B	1,00
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,50
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180º de giro (1.207)	0,80
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1,20

Nível 8		
Nota máxima: 18 pontos Nota D:10.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360º giro (5.201)	2,00
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2,00
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2,00
4.	Passagem de dança: Dois Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180º. Um deles com valor mínimo C	1,50
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,50
6.	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo C diferente dos demais 0,80	0,80
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1,20



A série deverá ser composta somente pelos elementos descritos nos diferentes níveis de opção, com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Música: Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para parte ou toda a equipe. Os descontos provenientes da parte artística deverão ser aplicados de acordo com o Código de Pontuação (CP). Tempo **MÁXIMO** de série 1'30". **Sugere-se a utilização de músicas com 50" (cinquenta segundos) para as séries dos níveis 1 ao 3.**

Sequências Acrobáticas:

Painel E - Pausa entre os elementos – 0.10/0.30

Corrida entre os elementos – 0.50

Sem dedução por omissão

Painel D – Não atribuir o valor do requisito

Giro de dança:

Giro incompleto até $\frac{1}{4}$ - Painel D – atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução de 0.10/0.30 por falta de giro

Giro incompleto > que $\frac{1}{4}$ - Painel D – não atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução 0.50 por falta de giro

Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série:

Painel D: -1.00p. por inclusão de item

Painel E: deduções por falhas de execução

Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.

CATEGORIA JUVENIL

(12 a 15 anos)

PROGRAMA LIVRE – REGULAMENTO FIG PARA JUVENIS		
Ginastas nascidas entre 2010 e 2013		
Bases Técnicas		
Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de equilíbrio e Solo		
Sistema de competição		
CI/ CII/CIV	Equipe	6 – 6 – 3
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Três melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CII - Individual geral	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> • 12 e 13 anos • 14 e 15 anos 	Medalhas do 1º ao 10º colocado em cada subdivisão.
CIII - Por aparelhos	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> • 12 e 13 anos • 14 e 15 anos 	Medalha do 1º ao 3º



Configuração dos Aparelhos	
Mesa de Salto	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais - Colchão de 5 cm opcional para saídas para saídas de valor D ou mais
Trave de Equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.
Solo	Tablado Oficial (ou esteira). Tempo máximo de 1'30".
<p>Bonificações</p> <p>Obs: As bonificações aqui especificadas e Conforme as regras do Código de Pontuação.</p>	<p align="center">Salto</p> <p>+ 0.10p. Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. No salto executado</p> <p>+0.20p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos.</p> <p align="center">OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.</p>
	<p align="center">Paralelas Assimétricas</p> <p>+0.20p. Para segundo elemento de voo com largada e retomada na mesma barra, valor mínimo D</p>
	<p align="center">Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.</p> <p>+ 0.10p. Saídas cravadas a partir de D</p> <p>+0.20p. Saídas a partir de D</p> <p align="center">OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA</p>
	<p align="center">Paralelas Assimétricas</p> <p>+0,10p para elementos do tipo "Shapo" com balanço vazio + elemento de voo ou elemento de valor mínimo C executado na barra alta.</p> <p>OBS: exceto elemento tipo kipe para ambos.</p>
	<p align="center">Solo</p> <p>+ 0.10p. Para cada Linhas acrobáticas cravadas a partir de D.</p>



CATEGORIA ADULTA

(a partir de 13 anos)

Ginastas nascidas até 2012
Bases técnicas - SÉRIES LIVRES REGULAMENTO FIG

Sistema de competição		
Equipe		6 – 6 – 3
PREMIAÇÃO		
C II - Por equipes	Três melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CIII - Individual geral		Medalha do 1º ao 8º colocado
CIV - Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º



Configuração dos Aparelhos	
Mesa de Salto	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais - Colchão de 5 cm opcional para saídas D ou mais
Trave de Equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.
Solo	Tablado Oficial (ou esteira). Tempo máximo de 1'30"..
Bonificações Obs: As bonificações aqui especificadas e Conforme as regras do Código de Pontuação.	Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo. + 0.10p. Saídas cravadas a partir de D
	Salto + 0.10p. Salto cravado com mortal e no mínimo 360° de giro sobre eixo longitudinal, no segundo voo.