

---

# **REGULAMENTO TÉCNICO**



# **Fesporte**

**FUNDAÇÃO CATARINENSE DE ESPORTE**

**EDIÇÃO 2025**

## GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

**Art. 1º.** Poderão participar da modalidade, atletas nas faixas etárias estabelecidas para cada evento:

<b>OLESC (8 a 12)</b>	<b>JOGUINHOS(11 a 15)</b>	<b>JASC (a partir de 12)</b>
Nascidos de 2013 a 2017	Nascidos de 2010 a 2014	Nascidos Até 2013

**Art. 2º.** A competição por equipe será realizada de acordo com Os Regulamentos das respectivas categorias da Federação de Ginástica de Santa Catarina – OLESC (infantil); Joguinhos (Juvenil); JASC (adulto). O município que não se apresentar com o número mínimo de integrantes para composição da equipe não terá direito à pontuação por equipe. Poderão participar da modalidade atletas nas faixas etárias estabelecidas para cada evento.

**Art. 3º.** Será de responsabilidade do município de trazer para a competição o pó de magnésio de uso de suas atletas.

### JASC

**Art. 4º.** As equipes femininas serão compostas por até, 6 (seis) ginastas, contando no máximo as (3) três melhores notas em cada aparelho.

**Art. 5º.** Constarão na programação do sexo feminino as seguintes provas:

- Salto sobre a Mesa;
- Paralelas Assimétricas;
- Trave;
- Solo.

**§ 1º.** As séries para as competições serão livres em todos os aparelhos:

- Competição I-FIG/ por equipe e individual geral.
- Competição III-FIG/ final por aparelho

**Art. 6º.** Da classificação:

- A classificação geral por equipe será obtida pela soma de no máximo 3 (três) maiores notas em cada aparelho nas provas da Competição I.
- A classificação individual geral e será obtida pela soma das notas das provas nos 4 aparelhos na Competição I;
- Farão parte das finais por aparelho CIII, as oito melhores classificadas em cada aparelho (Máximo 3 ginastas por município). Havendo empate na oitava colocação, as ginastas empatadas participam da Competição III;
- Havendo desistência, serão chamadas as subsequentes até completar o número de oito ginastas em cada aparelho;

A confirmação das finalistas deverá ser feita ao final da competição I, só serão aceitos os cancelamentos das finalistas até 1 hora antes da competição III mediante atestado médico.

## JOGUINHOS ABERTOS

**Art. 7º.** A competição por equipe será realizada de acordo com o Regulamento da categoria Juvenil da Federação de Ginástica de Santa Catarina.

**Art. 8º.** As equipes femininas serão compostas por até, 6 (seis) ginastas, contando no máximo as (3) três melhores notas em cada aparelho.

**Art. 9º.** Constarão do programa as seguintes provas:

- a) Salto sobre a Mesa
- b) Paralelas Assimétricas
- c) Trave
- d) Solo (ou esteira)

**Parágrafo único.** As séries deverão ser realizadas conforme regulamento da FGSC, categoria Juvenil.

**Art. 10.** Classificação:

- a) A classificação geral por equipe será obtida pela soma de no máximo 3 (três) maiores notas em cada aparelho nas provas da Competição I.
- b) A classificação individual geral será obtida pela soma das notas nos quatro aparelhos na competição I;
- c) Farão parte das finais por aparelho CIII, as oito melhores classificadas em cada aparelho (Máximo 3 ginastas por município). Havendo empate na oitava colocação, as ginastas empatadas participam da Competição III;
- d) Havendo desistência, serão chamadas as subsequentes, até completar o número de oito ginastas em cada aparelho. A confirmação das finalistas deverá ser feita ao final da competição I.

## OLESC

**Art. 11.** A competição por equipe será realizada de acordo com o Regulamento da categoria Infantil da CBG.

**Art. 12.** As equipes femininas serão compostas por até, 6 (seis) ginastas, contando no máximo as (3) três melhores notas em cada aparelho.

**Art. 13.** Constarão no programa as seguintes provas:

- a) Salto sobre a mesa (Plano alto);
- b) Barra fixa com barrote das Paralelas Assimétricas;
- c) Paralelas Assimétricas
- d) Trave;
- e) Solo (ou esteira).

**Parágrafo único.** As séries deverão ser realizadas conforme regulamento adaptado FGSC, categoria Infantil.

**Art. 14. Classificação:**

- a) A classificação geral por equipe será obtida pela soma de no máximo 3 (três) maiores notas em cada aparelho nas provas da Competição I.
- b) A classificação individual geral será obtida pela soma das notas nos quatro aparelhos na competição I.
- c) Farão parte das finais por aparelho CIII, as oito melhores classificadas em cada aparelho (Máximo 3 ginastas por município). Havendo empate na oitava colocação, as ginastas empatadas participam da Competição III;
- d) Havendo desistência, serão chamadas as subsequentes, até completar o número de oito ginastas em cada aparelho. A confirmação das finalistas deverá ser feita ao final da competição I.

**§ 1º. As séries para as competições serão dispostas da seguinte forma:**

- c) Programa Obrigatório – por equipe, classificatória por aparelhos e individual geral.
- d) Programa Livre – Final por aparelho

**OLESC / FESPORTE**

(8 a 12 anos)

TODA A PARTE DAS BASES TÉCNICAS E PROGRAMA COMPETITIVO FORAM ALTERADOS PARA O PADRÃO CBG, CONFORME REGULAMENTOS ABAIXO

<b>Bases Técnicas</b>		
<b>Programa Competitivo</b>		
<b>CATEGORIA -INFANTIL</b> Séries Obrigatórias níveis 1 ao 8 + séries livres		
<b>Sistema de Competição</b>		
1° dia – 6/6/3	Séries obrigatórias 4 aparelhos	Todas participam
2° dia – finais	Séries Livres 4 aparelhos	Participam as 8 finalistas (Máx 3 por município)
OBS: Competição classificatória, por Equipes, individual geral Programa Obrigatório. Competição por aparelhos. Programa Livre		
<b>Configuração dos Aparelhos</b>		
<b>Salto sobre a mesa</b>	1.25 m do chão. <u>Para o obrigatório</u> , plano alto da altura da mesa. Livre oficial, colchão 5 cm adicional OPCIONAL	
<b>Barra Obrigatório</b>	Altura: 2.20m medidos do colchão. Séries Obrigatórias. Colchão 5 ou 20cm adicional OPCIONAL para saída.	
<b>Paralelas Assimétricas Livre</b>	Medidas oficiais. Séries livres. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
<b>Trave de equilíbrio</b>	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30" Ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
<b>Solo</b>	Tablado oficial. Série Obrigatória, música livre, ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
<b>Premiação</b>		
<b>Equipes:</b> Três melhores notas por aparelho	Troféu do 1° ao 3° lugar para a entidade e medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e treinadores	
<b>Individual Geral e aparelhos</b>	Medalhas do 1° ao 3° lugar	
1° dia 2° dia	Programa obrigatório. Todas participam. Finais. Programa livre, participam as 8 melhores classificadas por aparelho (máximo 3 por equipe)	

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE****SALTO SOBRE A MESA****INFANTIL**

Altura da Mesa: 1,25 m Plano alto: altura da mesa	2 saltos Diferentes 1°- 1.00 Reversão 2°- 1.20 Rodante Ou 1°- 1.00 Reversão 2°- 1.40 Rodante flic Nota D = Código de Pontuação	NF = Média dos dois saltos NE = 10.00p
---	---	---

Será permitida a utilização do minitrampolim, com dedução de – 4 pontos.

<b>Tabela 1. Deduções Específicas do Aparelho Salto PRÉ INFANTIL E INFANTIL</b>					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
<b>Primeiro voo</b>					
Falta de giro no EL para o salto 1.20 (180°)	≤ 45°	≤ 90°			
Técnica pobre					
Ângulo no quadril	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
Joelhos flexionados	X	X	X		
Pernas e joelhos afastados	X	X X			
<b>Repulsão</b>					
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		
<b>Segundo voo</b>					
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			
<b>Distância</b>					X
Distância insuficiente	X	X	X	X	
<b>Geral</b>					
Desvio da direção reta	X				
Dinâmica	X	X	X	X	X
<b>Falhas na aterrissagem</b>	Ver Seção 8 CP				
<b>Obs.:</b> 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.					

**BARRA**

	NÍVEL 1 VE 8,0 VD 3,00	NÍVEL 2 VE 8,0 VD 4,00	NÍVEL 3 VE 8,0 VD 5,00	NÍVEL 4 VE 8,0 VD 6,00
1	Tomada de embalo + balanço atrás 0,60	Tomada de embalo + balanço atrás 0,60	Tomada de embalo + balanço atrás 0,60	Tomada de embalo + balanço atrás 0,40
2	Balanço a frente - balanço atrás 0,60	Balanço a frente - balanço atrás 0,60	Kipe ao apoio facial (1.104) 0,8	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal OU MISTA 0,60
3	Balanço a frente - balanço atrás 0,60	Balanço a frente - balanço atrás 0,60	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas 0,40	Balanço a frente - balanço atrás 0,40
4	Oitavão 0,60	Kipe ou apoio facial (1.104) 1,0	Giro de quadril para trás (2.105) 0,40	Kipe ao apoio facial (1.104) 0,80
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	Impulso para trás a horizontal com pernas unidas. 0,20	Sublançe sem soltar a barra + balanço atrás 0,60	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,80
6		Giro de quadril para trás (2.105) 0,40	Balanço a frente - balanço atrás 0,60	Giro Facial Livre para trás mínimo na horizontal + <b>oitavão 0,60</b> ou <b>kipe 1,20</b>
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	Balanço a frente - balanço atrás 0,60	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,80
8			Saída em mortal para trás (6.104) 1,00	Saída em mortal para trás estendido (6.104) 1,00
OBS:	É obrigatória a presença do treinador embaixo da barra durante a série em todos os níveis.			

	<b>NÍVEL 5</b> VE 8,0 VD 7,00	<b>NÍVEL 6</b> VE 8,0 VD 8,00	<b>NÍVEL 7</b> VE 8,0 VD 9,00	<b>NÍVEL 8</b> VE 8,0 VD 10,00
1	Tomada de embalo + balanço atrás 0,40	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104) 0,60	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104) 0,40	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104) 0,60
2	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal 0,80	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) 1,00	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) 1,00	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) 1,20
3	Balanço a frente - balanço atrás 0,40	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 45° (de 45° à vertical) a tomada dorsal 0,80	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) à parada de mãos 1,20	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) à parada de mãos 1,20
4	Kipe ao apoio facial (1.104) 1,00	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal 1,20	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal 0,60	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00
5	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,80	Giro Gigante para trás (3.201) 1,20	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00	Giro Gigante para trás com 1/1 giro (3.301) 2,00
6	Giro Facial Livre para trás mínimo 45° da vertical 1,00	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) mínimo 30° (de 30° à vertical) 1,00	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201) 1,40	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201) 1,40
7	Giro Gigante para trás (3.201) 1,60	Giro Gigante para trás (3.201) 1,20	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206) 1,40 Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) 1,40	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206) 1,60
8	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00	Giro Gigante para trás (3.201) 1,00 ou Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) 1,00	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00
9			Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00 Ou Saída de Mortal para frente estendido (6.108) 1,00	
OBS:	É obrigatória a presença do treinador embaixo da barra durante a série em todos os níveis.			

### TRAVE DE EQUILÍBRIO

	<b>NÍVEL 1</b> <b>VE 8,0 VD 3,00</b> Tempo máximo 1min30seg	<b>NÍVEL 2</b> <b>VE 8,0 VD 4,00</b> Tempo máximo 1min30seg	<b>NÍVEL 3</b> <b>VE 8,0 VD 5,00</b> Tempo máximo 1min30seg	<b>NÍVEL 4</b> <b>VE 8,0 VD 6,00</b> Tempo máximo 1min30seg
1	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções. 0,20	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.0,20	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés+ movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções. 0,40	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80
2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na 1/2 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	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés. 0,40	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50
3	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2" 0,50	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	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1". 0,50	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1". Não é necessário finalizar com sustentação da perna. 1,00
4	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical. 0,60	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) 1,00	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave e finalizando no avião 2" 0,80	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50
5	Sequência de dança: Salto extensão+ Grupado 0,30	Sequência de dança: Salto extensão+ Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas - sissone (2.108) 0,50	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) 0,50	Ligação de dança: Leap - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) 0,60
6	Estrela/Roda (4.107) 0,80	Estrela/Roda (4.107) 0,60	Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,00	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo 0,20
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	Saída: Mortal para frente grupado (6.102) 0,80	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) 0,50	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave 0,40
8			Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido. 0,80	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104) 1,00
OBS:	<u>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída</u>	<u>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída</u>	<u>É opcional a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>

	<b>NÍVEL 5</b> <b>VE 8,0 VD 7,00</b> Tempo máximo 1min40seg	<b>NÍVEL 6</b> <b>VE 8,0 VD 8,00</b> Tempo máximo 1min40seg	<b>NÍVEL 7</b> <b>VE 8,0 VD 9,00</b> Tempo máximo 1min40seg	<b>NÍVEL 8</b> <b>VE 8,0 VD 10,00</b> Tempo máximo 1min40seg
1	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1 <sup>o</sup> na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2 <sup>o</sup> no esquadro e na parada de mãos), com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80	Entrada: Esquadro a parada de mãos (marcar 2 <sup>o</sup> no esquadro e na parada de mãos), finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho 1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50			Qualquer giro de 360° sobre um dos pés 0,50
3	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	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1' no mínimo. 0,80	Tic-tac (reversão lenta para frente e volta na reversão lenta para trás) 1,20	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
4	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando perna alta da trave 2' reversão Lenta para trás/Ponte para trás, marcar a parada de mãos 2". + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,60	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 2,00	Sequência Acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal 2") Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204) 2,50
5	Salto em grande afastamento anteroposterior de Pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) 1,00	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, diferente do jump da sequência de dança. 0,80	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior 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 início e fim na posição transversal ao aparelho. Do CP 0,70	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - Salto longo com troca de pernas (2.305) 1,00+ Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) 1,00	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. 1,00	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. 1,00
7	Flic Flac finalizando com pernas unidas (5.202) 1,00	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104) 1,50	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104) 2,00	Saída: Mortal para frente ou trás vindo de um acrobático no mínimo B. Observando a regra de repetição do CP. 2,00
8	Saída: Rodante (5.208) + salto estendido. 0,80			
OBS:	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>

**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, Serve para sequência de 2 ou 3 elementos.  
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  $\frac{1}{4}$  de giro a menos Painel E dedução de – 0.10/0.30 por falta de giro

**SOLO** (OBS: Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos)

	<b>NÍVEL 1</b> <b>VE 8,0 VD 3,00</b> Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	<b>NÍVEL 2</b> <b>VE 8,0 VD 4,00</b> Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	<b>NÍVEL 3</b> <b>VE 8,0 VD 5,00</b> Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	<b>NÍVEL 4</b> <b>VE 8,0 VD 6,00</b> Elementos obrigatórios, música e coreografia livre
<b>1</b>	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 0,50	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 1,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101) 1,20
<b>2</b>	Mortal para frente grupado (4.101) 0,50		Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,20
<b>3</b>	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) 0,50	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto Estendido 0,80	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) 1,00	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido 1,00
<b>4</b>	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0,50	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0,60	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	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
<b>5</b>	Salto Jump livre do CP: 0,30	Salto Jump livre do CP Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas 0,30	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,60	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,60
<b>6</b>	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101) 0,20	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,20	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,20	Giro de mínimo 540° sobre um dos pés (2.101) 0,60
<b>7</b>	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado 0,50	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre 0,60	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos 0,60	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com $\frac{1}{2}$ giro, finalização livre 0,60

	<b>NÍVEL 5</b> <b>VE 8,0 VD 7,00</b> Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	<b>NÍVEL 6</b> <b>VE 8,0 VD 8,00</b> Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	<b>NÍVEL 7</b> <b>VE 8,0 VD 9,00</b> Elementos obrigatórios, música e coreografia livre	<b>NÍVEL 8</b> <b>VE 8,0 VD 10,00</b> Elementos obrigatórios, música e coreografia livre
<b>1</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101) 1,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101) 1,50	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201) 2,00	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201) 2,00
<b>2</b>	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido 1,50	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) 1,50	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido 1,50	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101) 2,00
<b>3</b>	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) 1,00	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal + mortal grupado para frente (4.101) 1,50	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101) 2,00	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202) 2,00
<b>4</b>	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) 1,00	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 troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas 1,00	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo B. 1,00	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C. 1,50
<b>5</b>	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,80	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207) 0,80	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207) 0,80	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo C diferente dos demais 0,80p
<b>6</b>	Giro 720° sobre um dos pés valor mínimo B 0,70	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,70	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,50	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,50
<b>7</b>	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro 1,00	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro 1,00	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro 1,20	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro 1,20p

## **OBSERVAÇÕES GERAIS SOLO**

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.

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens poderá acarretar a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes -1.00p.

**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.

### FINAIS

<b>SÉRIES LIVRES - FINAIS</b>	
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.
CATEGORIAS	Infantil
<b>CONFIGURAÇÕES</b>	
<b>SALTO SOBRE A MESA</b>	 MESA DE SALTO 125cm para toda equipe Colchão de 10 cm opcional
<b>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>	 Oficial Colchão de 10 cm opcional para saída
<b>TRAVE DE EQUILIBRIO</b>	 125cm de altura Tempo máximo 1'30"
<b>SOLO</b>	 Oficial Tempo máximo 1'30" Música Livre
<b>COMPOSIÇÃO DA NOTA D</b>	
Valor de dificuldade	06 elementos de maior dificuldade + Saída
Requisito de Composição	4 x 0.50 cd (Paralelas Assimétricas, Trave, Solo)
Construção da séries	Trave e Solo Mínimo: 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional
Deduções específicas	SÉRIE CURTA: Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo Dedução Neutra por elemento faltante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 elementos – 1.00p</li> <li>• 4 elementos – 2.00p</li> <li>• 3 elementos – 3.00p</li> <li>• 2 elementos ou menos – 4.00p</li> </ul>

**REQUISITOS DE COMPOSIÇÃO PARA SÉRIES LIVRES**

<b>SALTO SOBRE A MESA</b>	<p>Dois saltos diferentes CP. Média dos dois saltos Bonificação:          0,10 saltos com mortal cravados (cada salto)          0,20 Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.</p>
<b>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Um elemento de voo. 0.50p</li> <li>2. Um elemento circular próximo a barra, de valor A 0,30p - B. 0.50p</li> <li>3. Empunhaduras diferentes (Excluindo impulsos, elementos de entrada e saída). 0.50p</li> <li>4. Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada) 0.50p</li> </ol>
<b>TRAVE DE EQUILIBRIO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com 180° de grande afastamento Anteroposterior ou lateral das pernas. 0.50p</li> <li>2. Giro do Grupo 3, rolamentos ou flair 0.50p (de acordo com CP)</li> <li>3. Uma seq. acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, iguais ou diferentes, com ou sem o apoio das mãos (rebote). 0.50p</li> <li>4. Elem. Acrobático em diferentes direções (F/L e T). 0.50p</li> </ol>
<b>SOLO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento Anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas. 0.50p</li> <li>2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal 0.20p/ Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal 0.50p</li> <li>3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente 0.50p</li> <li>4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais 0.50p</li> </ol>

**PROGRESSÃO DE ELEMENTOS PARA SÉRIES LIVRES INFANTIL CB**

Grupos de elementos	A 0,10	B 0,30	C 0,50	D 0,70	E 0,9
 <p><b>Grupo 1</b> ELEMENTOS CIRCULARES PRÓXIMO A BARRA</p>	Giro de quadril para trás ou giro de quadril para Frente	Giro livre acima de 90° até 10° da vertical	Oitava a parada de mãos	Oitava a parada de mãos com 180°	Oitava a parada de mãos com 360°
	Giro de sola carpado	Giro de sola carpado finalização de 90° até 10° da Vertical	Giro de sola a parada de mãos	Giro de sola a parada de mãos com 180°	Giro de sola a parada de mãos com 360°
	Giro de sola afastado para Trás	Stalder finalização de 90° até 10° da vertical	Stalder a parada de mãos	Stalder a parada de mãos com 180°	Stalder a parada de mãos com 360°
	Giro de sola afastado para Frente		Endo finalização de 90° até 10° da Vertical	Endo a parada de mãos	Endo a parada de mãos com 180°
		Giro de sola livre finalização até 90° da vertical	Giro de sola livre finalização acima de 90° até 45° da vertical	Giro de sola livre finalização acima de 45° até 10° da vertical	Giro de sola livre a parada de mãos
<p><b>Grupo 2</b> ELEMENTOS COM PASSAGEM PELA SUSPENSÃO SEM VOO</p>	Oitavão	Balanço com ½ giro a tomada dorsal de 45° a 30° da vertical  Giro gigante	Giro gigante com saltinho (voo visível) Giro gigante com ½ giro tomada palmar ou a tomada dorsal com saltinho.	Giro gigante com 360° de giro	Giro gigante com 360° de giro saltado (Chusovitina)
		Giro gigante para frente	Giro gigante para frente com ½ giro a tomada dorsal	Giro gigante para frente com 360° de giro	Giro gigante na cubital
<p><b>Grupo 3</b> ELEMENTOS DE IMPULSO PARA TRÁS</p>	Impulso para trás com pernas unidas acima de 90° até 45° da vertical	Impulso para trás com pernas afastadas acima de 45° até a parada de mãos	Impulso para trás com pernas unidas a parada de mãos Impulso para trás com perna unidas ou afastadas a parada de mãos com ½ giro	Impulso para trás com perna unidas ou afastadas a parada de mãos com 360° de giro	
<p><b>Grupo 4</b> ELEMENTOS DE VOO</p>		Flanco com pernas unidas ou afastadas (2.202) Chinesinha	Peixe (Yarotska) (2.307) Hop abaixo da parada de mãos Da suspensão na B.a balanço a frente com pernas em afastamento lateral como Stalder e retomada na B.b (3.304)		Qualquer elemento de voo da B.a para B.b de valor D
<p><b>Grupo 5</b> ELEMENTOS DE VOO DA B.b PARA B.a ou na mesma barra</p>				Qualquer tipo de shapo	Qualquer elemento de voo conforme descrição do grupo 5 de valor D
<p><b>Grupo 6</b> ELEMENTOS OPCIONAIS</p>	Qualquer elemento do CP com seus respectivos valores.				

## TRAVE

Grupos de elementos	A 0,10	B 0,30	C 0,50	D 0,70	E 0,9
<b>Grupo 1</b> SALTOS GINÁSTICOS LEAP	Galope Tesoura Salto longo	Galope com ½ giro x X	Galope com 360° de giro x Salto longo com ¼ giro Salto cortada	x x Salto longo com 1/2 giro Salto cortada com ¼ giro	x x x Salto cortada com ½ giro Qualquer leap com pé na cabeça
SALTOS GINÁSTICOS HOP	Todos os hops conforme o CP				
SALTOS GINÁSTICOS JUMP	Wolf qualquer direção  Sissone	Wolf na longitudinal com ½ giro  Salto afastamento anteroposterior ou lateral na longitudinal.	Wolf na transversal com ½ giro  Qualquer salto com afastamento na transversal	Salto anel (dois pés na cabeça)	Qualquer jump com pé na cabeça
<b>Grupo 2</b> GIROS	Giro de 360° perna livre opcional		Giro de 540° no passé Giro de 360° Kossaco ou perna alta a 90° ou pé na mão	Giro de 540° Kossaco ou perna alta a 90° ou pé na mão	Giro de 720° no passé Giro de 720° Kossaco ou perna alta a 90° ou pé na mão
<b>Grupo 3</b> ACROBÁTICOS COM OU SEM MÃOS	Roda Reversão lenta para trás Reversão lenta para frente	x x Tic tac	X Flic, Auerbach Reversão alternada	Estrela sem mãos Lay out, Auerbach livre Reversão sem mãos Mortal para frente início em um dos pés	X Onodi flic com 1/1 giro Mortal para frente
<b>Grupo 4</b> ELEMENTOS OPCIONAIS	Qualquer elemento do CP com seus respectivos valores.				



Grupos de elementos	A 0,10	B 0,30	C 0,50	D 0,70	E 0,9
<b>Grupo 1</b> SALTOS GINÁSTICOS	Qualquer elemento do CP com seus respectivos valores.				Qualquer salto com afastamento de pernas e 540° de giro
<b>Grupo 2</b> GIROS		Giro de 540° no passé	Giro de 720° no passé Ilusion	Giro de 540° Kossaco ou perna alta a 90° ou pé na mão	Giro de 720° Kossaco ou perna alta a 90° ou pé na mão
<b>Grupo 3</b> ACROBÁTICOS COM OU SEM MÃOS			Mortal para frente estendido ao passo combinado direto ou indireto com mortal no mínimo C Mortal para frente grupado com 1/1 giro combinado direto ou indireto com mortal no mínimo B	Mortal para frente estendido com 1/1 giro combinado direto ou indireto com mortal no mínimo B Mortal estendido para trás com 1 ½ combinado direto ou indireto com mortal mínimo C	Mortal para frente estendido com 1 ½ ou 2/1 giro Mortal estendido para trás com 2 ½ Tsukahara Duplo twist Duplo mortal rupado ou carpado para trás combinado diretamente com tempo
<b>Grupo 4</b> ELEMENTOS OPCIONAIS	Qualquer elemento do CP com seus respectivos valores.				

**Observação:** Qualquer elemento em qualquer aparelho não listado aqui, seguirá o padrão do CP.  
**Bonificações conforme CP**

**JOGUINHOS ABERTOS DE SC – FESPORTE**  
(11 a 15 anos)

<b>Bases Técnicas</b>		
<b>Programa Competitivo</b>		
<b>CATEGORIA JUVENIL: Séries livres Regulamento FIG para Juvenis</b>		
<b>Sistema de Competição</b>		
1º dia – Classificatória, individual geral e Equipe	6/6/3	Todas participam
2º dia – Final por Aparelhos	Participam as 08 melhores ginastas em cada aparelho	Máximo 3 atletas do mesmo município
<b>Configuração dos Aparelhos</b>		
<b>Salto sobre a mesa</b>	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
<b>Paralelas Assimétricas</b>	Medidas oficiais - Colchão de 5 cm opcional para saídas de valor D ou mais.	
<b>Trave de equilíbrio</b>	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
<b>Solo</b>	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
<b>Bonificações:</b>  <b>OBS:</b> <b>As bonificações aqui especificadas e</b> Conforme as regras do Código de Pontuação.	<b>Salto</b> + 0.10p. Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. No salto Executado  +0.20p. Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. <b>OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.</b>	
	<b>Paralelas Assimétricas</b> +0.20p. Para segundo elemento de voo com largada e retomada na mesma barra, valor mínimo D	
	<b>Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.</b> + 0.10p. Saídas cravadas a partir de D +0.20p. Saídas a partir de D <b>OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA</b>	
	<b>Paralelas Assimétricas</b> +0,10p para elementos do tipo "Shapo" com balanço vazio + elemento de voo ou elemento de valor mínimo C executado na barra alta. OBS: exceto elemento tipo kipe para ambos.	

	<b>Solo</b> + 0.10p. Para cada Linhas acrobáticas cravadas a partir de D.
<b>Premiação</b>	
<b>Equipes:</b> Três melhores notas por aparelho.	Troféu do 1° ao 3° lugar para as entidades e medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e até dois treinadores.
<b>Individual Geral</b>	Medalhas do 1° ao 3° lugar
<b>Por aparelho</b>	Medalhas do 1° ao 3° lugar
<b>Programação</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1° dia: Classificatória</li><li>• 2° dia: Finais Aparelhos</li></ul>	Equipe e Individual Geral. Finais por aparelhos

1. SALTO SOBRE A MESA		
<b>Requisitos específicos</b>	Classificatórias, Finais	2 saltos diferentes, que podem ou não ser do mesmo grupo, porém devem ter números diferentes
	Individual Geral, Classificatórias, Competição por Equipes	1º Salto para Equipe e Individual Geral 2º Salto para Classificar para Finais
	Nota final	Equipe e Geral – 1º Salto  Classificatória e Finais – média dos saltos
	VD	De acordo CP 2025 – 2028
<b>Bonificações:</b> De acordo com o CP		

2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS – FIG		
<b>VD</b>	7 elementos de maior dificuldade + Saída ( <b>8 Elementos</b> )	
<b>Requisitos de Composição</b>  <b>+0.50cd</b>	1.	Um elemento de voo, na mesma barra
	2.	Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Barra alta – Barra baixa</li> </ul>
	3.	Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída).
	4.	Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal <i>(Exceto elemento de entrada).</i>

<b>3. TRAVE DE EQUILÍBRIO –FIG</b>		
<b>VD</b>	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos</li> <li>▪ Mínimo 3 elementos de dança</li> <li>▪ + 2 livres</li> </ul>	
<b>Requisitos de Composição</b>	1.	Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).
<b>+0.50cd</b>	2.	Giro (Grupo 3). Rolamento/Flairs
	3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, sendo um deles mortal
	4.	Elementos Acrobáticos em diferentes direções.

<b>4. SOLO – FIG</b>		
<b>VD</b>	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos</li> <li>▪ Mínimo 3 elementos de dança</li> <li>▪ + 2 livres</li> </ul>	
<b>Requisitos de Composição</b>	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.
<b>+0.50cd</b>	2.	Mortal com giro de no mínimo 360° sobre eixo longitudinal.
	3.	Mortal com duplo giro no eixo transversal (duplo mortal)
	4.	Mortais em diferentes direções na mesma, ou em diferentes linhas acrobáticas
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 4 linhas acrobáticas		

**CATEGORIA ADULTA/JASC**

(a partir de 12 anos)

<b>Bases técnicas</b>	
<b>Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo</b>	
<b>Nota D</b>	FIG
<b>Nota E</b>	FIG
<b>Requisitos de Composição</b>	FIG
<b>Deduções específicas</b>	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas

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

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
Mesa de Salto	FIG	FIG
Paralelas assimétricas		
Trave		
Solo		

<b>1. SALTO SOBRE A MESA</b>		
<b>Requisitos específicos</b>	CI, CII, CIII e CIV	FIG
	Nota final	FIG
	VD	De acordo CP 2025 – 2028
<b>Bonificações:</b> De acordo com o CP		

<b>2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS – FIG</b>		
<b>VD</b>	7 elementos de maior dificuldade + Saída ( <b>8 Elementos</b> )	
<b>Requisitos de Composição</b>  <b>+0.50cd</b>	1.	Um elemento de voo, na mesma barra
	2.	Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barra alta – Barra baixa</li> </ul>
	3.	Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída).
	4.	Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal <i>(Exceto elemento de entrada).</i>

<b>3. TRAVE DE EQUILÍBRIO –FIG</b>		
<b>VD</b>	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos</li> <li>▪ Mínimo 3 elementos de dança</li> <li>▪ + 2 livres</li> </ul>	
<b>Requisitos de Composição</b>	1.	Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).
<b>+0.50cd</b>	2.	Giro (Grupo 3). Rolamento/Flairs
	3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, sendo um deles mortal
	4.	Elementos Acrobáticos em diferentes direções.
<b>VL</b>	VL de acordo com o CP	

<b>4. SOLO – FIG</b>		
<b>VD</b>	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos</li> <li>▪ Mínimo 3 elementos de dança</li> <li>▪ + 2 livres</li> </ul>	
<b>Requisitos de Composição</b>	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.
<b>+0.50cd</b>	2.	Mortal com giro de no mínimo 360° sobre eixo longitudinal.
	3.	Mortal com duplo giro no eixo transversal (duplo mortal)
	4.	Mortais em diferentes direções na mesma, ou em diferentes linhas acrobáticas
<b>VL</b>	De acordo com o CP	
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 4 linhas acrobáticas		