



**REGULAMENTO TÉCNICO  
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA  
CAMPEONATO ESTADUAL  
2024**

**APROVADO Março 2024**

**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 2016, 2015, 2014.	
<b>Bases Técnicas</b>	
<b>PROGRAMA COMPETITIVO</b>	
Categoria Pré-Infantil: Séries Obrigatórias níveis 1 ao 4	
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 – 3	
<b>Configuração dos Aparelhos</b>	
<b>Mesa de Salto</b>	115 cm do chão.
<b>Paralelas Assimétricas</b>	Medidas oficiais. Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, em cima dos oficiais. Séries obrigatórias.
<b>Trave de Equilíbrio</b>	Altura oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.
<b>Solo</b>	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.
<b>Informações gerais:</b>	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

em toda a apresentação.  • Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.  Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0,50p na NF da ginasta.	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 (n)a Dedução Neutra por elemento faltante.

<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>POR EQUIPES</b>	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)	
<b>INDIVIDUAL GERAL</b>	Programa Obrigatório: medalhas do 1º ao 10º	
<b>INDIVIDUAL POR APARELHOS</b>	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"><li>• 08 a 10 anos – medalha do 1º ao 3º</li></ul>	
<b>MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO</b>	Para todas as ginastas não premiadas	
<b>PROGRAMAÇÃO</b>		
	Obrigatório	Todos participam

### INFORMAÇÕES ADICIONAIS

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

**CATEGORIA INFANTIL**

(8 a 12 anos)

Ginastas nascidas em 2012, 2013, 2014, 2015 e 2016	
<b>Bases Técnicas</b>	
<b>PROGRAMA COMPETITIVO</b>	
Categoria Infantil: Séries Obrigatórias níveis, 1 a 8	
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 – 3	
<b>Configuração dos Aparelhos</b>	
<b>Mesa de Salto</b>	1.25 m do chão.
<b>Paralelas Assimétricas</b>	Medidas oficiais. Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída. Séries obrigatórias.
<b>Trave de Equilíbrio</b>	Altura oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.
<b>Solo</b>	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.
<p><b>Informações gerais para séries obrigatórias e Livres.</b></p> <p>Assimétricas: Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</p> <p>Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</p> <p>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.</p>	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.

<b>PREMIAÇÃO<sup>1</sup></b>		
<b>POR EQUIPES</b>	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)	
<b>INDIVIDUAL GERAL</b>	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: 08 a 10 anos – medalhas do 1º ao 10º 11 e 12 anos – medalhas do 1º ao 10º	
<b>INDIVIDUAL POR APARELHOS</b>	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: 08 a 10 anos – Medalha do 1º ao 3º 11 e 12 anos – Medalha do 1º ao 3º	
<b>MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO</b>	Para todas as ginastas não premiadas	
<b>PROGRAMAÇÃO</b>		
Obrigatório		Todos participam

## **PROGRAMA OBRIGATÓRIO DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE**

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo.
- Os Regulamentos das categorias Pré-infantil e 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.

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

**SALTO SOBRE A MESA**

**Categoria Pré - Infantil**

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

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

**Categoria Infantil**

<p>Altura da Mesa: <b>1,25 m</b></p>	<p>2 Saltos Diferentes (1.00 e 1.20 – Reversão e Rodante) Ou (1.00 e 1.40 – Reversão e Yurchenko)</p> <p><b>Nota D = 2.00 pontos: Reversão (1.00) Rodante (1.20)</b></p> <p><b>Nota D = 3.00 pontos: Yurchenko</b></p>	<p>NF = Média dos dois saltos</p> <p>NE = 10.00</p>
--	--	---



	<b>(1.40)</b>	
--	---------------	--

Será permitida a utilização de 2 trampolins sobrepostos, com dedução de – 2 pontos.

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		2.00
Duplo apoio					
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>					
Distância insuficiente	X	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.					

**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)	1.00p
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0.40p
3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0.30p
4.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.30p
5.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0.30p
6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0.30p

**Nível 2**
**Nota máxima: 12 pontos**

Nota D: 4.00

Nota E: 8.00

Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Giro Facial Livre para trás	0.50p
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.40p
7.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0.30p
8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	0.40p
9.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás (6.104)	(0.30 + 0.50) 0.80p

OBS: Impulsos para trás dos itens 2, 3 e 9 se não atingirem a altura mínima perderão somente em execução.



<b>Nível 3</b>		
<b>Nota máxima: 13 pontos</b>		
Nota D: 5.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.60p
3.	Giro Facial Livre para trás a 90° + kipe ao apoio facial (1.101)	0.70p
4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado com impulso à suspensão na BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.60p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

<b>Nível 4</b>		
<b>Nota máxima: 14 pontos</b>		
Nota D: 6.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas	0.60p
3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0.80p
4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado com impulso a suspensão para BS	0.40p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas	0.60p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

<b>Nível 5</b>		
<b>Nota máxima: 15 pontos</b>		
Nota D: 7.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) pernas unidas (2.201)	0.80p
3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	(0.90 + 0.30) 1.20p
4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	0.70p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201)	0.80p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 45° (de 45° à vertical)	0.90p
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: Impulsos para trás do item 4 se não atingir a altura mínima perderá somente em execução.

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

<b>Nível 6</b>		
<b>Nota máxima: 16 pontos</b>		
Nota D: 8.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.80p
3.	Giro circular próximo a barra no mínimo a 30° (de 30° à vertical) a (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	(0.70 + 0.20) 0.90p
4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30° de 30° à vertical	0.70p
8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° de 30° à vertical a tomada dorsal	1.00p
9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° de 30° à vertical a tomada dorsal	1.00p
10.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.90p

obs: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o Kipe.

<b>Nível 7</b>		
<b>Nota máxima: 17 pontos</b>		
Nota D: 9.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 30° (de 30° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.60p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30° de 30° à vertical	0.70p
8.	Giro gigante para trás (3.201)	0.70p
9.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
10.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
11.	Saída de mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

<b>Nível 8</b>		
<b>Nota máxima: 18 pontos</b>		
Nota D: 10.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
2.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	1.50p
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
5.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 a parada de mãos	1.00p
6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
7.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
8.	Saída de mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

- Caso seja inserido um Kipe no item 3 – dedução neutra de 0,50 – inclusão de elemento

- Obs: Se for executado impulso a PM (2.201) nos itens (1, 2 e 4), a ginasta receberá uma bonificação de +0,20 na ND.

<b>Elemento</b>	<b>Falha</b>	<b>Desconto</b>
Série 1B a 3B <b>Item 2</b>	- Pés na linha da barra inferior - Pés abaixo da linha da barra inferior - Apenas retirar o quadril da barra	SEM desconto - 0,10 / 0,30 - 0,50
Série 3B <b>Item 6</b>	- Acima da linha da barra inferior - Na linha da barra inferior - Abaixo da linha da barra inferior	SEM desconto - 0,10 - 0,30
Série 1A <b>Item 2 e 6</b>	- Na horizontal e acima da horizontal - Abaixo da horizontal - Pés abaixo da linha da barra inferior	SEM desconto - 0,10 / 0,30 - 0,50
Série 2A <b>Item 3 e 7</b>	- Na horizontal e acima da horizontal - Abaixo da horizontal - Pés abaixo da linha da barra inferior	SEM desconto - 0,10 / 0,30 - 0,50
Série 3A <b>Item 2 e 6</b> 45°	- 45° e acima - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal	SEM desconto - 0,10 NÃO considerar
<b>Item 3</b> 90°	- 90° e acima - Abaixo de 90° - Na horizontal - Abaixo da horizontal	SEM desconto - 0,10 - 0,30 NÃO considerar
Série 4A <b>Item 2 e 6</b> 30°	- 30° e acima - Abaixo de 30° - Abaixo de 45° - Na horizontal	SEM desconto - 0,10 - 0,30 NÃO considerar
Série 5A <b>Item 2 e 6</b> 30°	- 30° e acima - Abaixo de 30° - Abaixo de 45° - Na horizontal	SEM desconto - 0,10 - 0,30 NÃO considerar
<b>Item 2 e 7</b> 45°	- 45° e acima - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal	SEM desconto - 0,10 NÃO considerar

3 – Trave de Equilíbrio		
Nível 1		
Nota máxima: 11 pontos Nota D:3.00 Nota E:8.00		
	Elemento	Valor
1.	Entrada livre	SEM VALOR
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.	0,60
3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0,60
4.	Parada de mãos (É necessário unir as pernas na linha vertical – ângulo mínimo aceitável 45°)	0,60
5.	Jump: Salto Grupado	0,60
6.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,60

Nível 2		
Nota máxima: 12 pontos Nota D:4.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
2.	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé-finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2"	0.50p
3.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento ântero-posterior de pernas 180°)	0,60p
4.	Estrela/Roda (4.107)	0,60p
5.	Leap:- Salto galope (2.110)	0,40p
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)	0.70p
7.	Saída: mortal para frente grupado (6.101)	0,70p

<b>Nível 3</b>		
<b>Nota máxima: 13 pontos</b>		
Nota D:5.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0,50p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.80p
3.	Reversão lenta para trás/ Ponte para trás (4.109)	0,80p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento ântero-posterior de pernas 180°) 2"	0.80p
5.	Leap: Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,80p
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)	0.50p
7.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido	0,80

<b>Nível 4</b>		
<b>Nota máxima: 14 pontos</b>		
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) Obs: não é necessário manter 2"	1.00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50p
3.	Reversão lenta para trás/ Ponte para trás (4.109) Iniciar e finalizar com perna livre a 90	0.60p
4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0.80p
5.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,00p
6.	Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108) Passagem pelo Arabesque no início é opcional	0.70p
7.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)	0.50p
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	0,90p

<b>Nível 5</b>		
<b>Nota máxima: 15 pontos</b> Nota D:7.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50p
3.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna livre a 90° Ponte para <b>trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento ântero-posterior das pernas 2")</b> (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108)	0,50p
5.	Ligação de dança: <b>Leap:</b> Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + <b>Jump:</b> Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112)	1,00p
6.	Leap: Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1,00p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1,50p

<b>Nível 6</b>		
<b>Nota máxima: 16 pontos</b> Nota D:8.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50p
3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2,00p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento ântero-posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) – Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1,00p
5.	Ligação de dança: <b>Leap:</b> Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + <b>Jump:</b> Salto em grande afastamento anterior-posterior	1,00p

	das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	
6.	<b>Leap:</b> Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1,00p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1,50p

<b>Nível 7</b>		
<b>Nota máxima: 17 pontos</b> Nota D:9.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Do esquadro elevação à parada de mãos na força com pernas afastadas, finalização no esquadro afastado (1.210) – Posição longitudinal ao aparelho.	1,50p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,50p
3.	<b>Sequência Acrobática:</b> Parada de mãos 2" (4.103) posição de pernas livre + Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.202)	1,50p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento ântero-posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1" no mínimo.	1,00p
5.	<b>Ligação de dança:</b> Leap: Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1,50p
6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1,00p
7.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamentos com envolvimento de todas as partes do corpo	0,50p
8.	Saída: Rodante (5.208) +mortal de costas estendido (6.104)	1,50p

<b>Nível 8</b>		
<b>Nota máxima: 18 pontos</b> Nota D:10.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos na força 2" + parada de mãos em grande afastamento ânteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna livre a 90° 2", posição longitudinal ao aparelho	2,00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,50p
3.	<b>Sequência Acrobática:</b> 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: <b>Leap:</b> Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo	1,50p

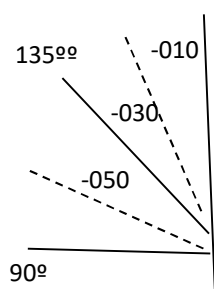


	(2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	
5.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1,50p
6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamentos, com movimentos variados	0,50p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1,50p

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	0,80p
2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0,50p
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)	0,50p
4.	Leap: Salto com grande afastamento Antero posterior das pernas (1.101)	0,40p
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,40p
6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,40p

**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	1.00p
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + salto estendido (3.105)	0.60p
3.	Estrela sem mãos (4.104)	0,60p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,50p
5.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,40p
6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,40p
7.	Mortal grupado para frente (4.101)	0,50p

OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 7.

<b>Nível 3</b>		
<b>Nota máxima: 13 pontos</b>		
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	1.00p
2.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.40p
3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0.90p
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou Anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.80p
6.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.50p

<b>Nível 4</b>		
<b>Nota máxima: 14 pontos</b>		
Nota D:6.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido	1.20p
3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto Estendido	0.80p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.50p
5.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.60p
6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.10)	0.60p
7.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112), não é necessário parar no arabesque	0.80p

<b>Nível 5</b>		
<b>Nota máxima: 15 pontos</b>		
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)	1.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1.20p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1.50p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B	0.60p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.60p
7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.00p

<b>Nível 6</b>		
<b>Nota máxima: 16 pontos</b>		
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)	1.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
4.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180°- 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	1.60p
6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
7.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p

<b>Nível 7</b>		
<b>Nota máxima: 17 pontos</b>		
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)	2.00p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.50p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) +salto estendido	2.00p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- 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	1.50p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

<b>Nível 8</b>		
<b>Nota máxima: 18 pontos</b>		
Nota D:10.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2.00p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.50p
4.	Passagem de dança: Dois Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C	2.00p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

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 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 JUVENIL**

(11 a 15 anos)

<b>PROGRAMA LIVRE – REGULAMENTO FIG PARA JUVENIS</b>		
Ginastas nascidas entre 2009 e 2013		
Bases Técnicas		
<b>Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de equilíbrio e Solo</b>		
<b>Sistema de competição</b>		
<b>CI/ CII/CIV</b>	<b>Equipe</b>	6 – 6 – 3
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>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>CII - Individual geral</b>	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 e 12 anos</li> <li>• 13 a 15 anos</li> </ul>	Medalhas do 1º ao 10º colocado em cada subdivisão.
<b>CIII - Por aparelhos</b>	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 e 12 anos</li> <li>• 13 a 15 anos</li> </ul>	Medalha do 1º ao 3º



<b>Configuração dos Aparelhos</b>	
<b>Mesa de Salto</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.
<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 (ou esteira). Tempo máximo de 1'30"..
<p><b>Bonificações</b> Obs: As bonificações aqui especificadas e Conforme as regras do Código de Pontuação.</p>	Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo. + 0.10p. Saídas cravadas a partir de C
	Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo. +0.20p. Saídas a partir de D
	Paralelas Assimétricas +0.20p. Para segundo elemento de voo com largada e retomada na mesma barra, valor mínimo D
	Solo + 0.10p. Linhas acrobáticas cravadas a partir de D +0.10p Linhas acrobáticas indiretas de B+D +0.20p Linhas acrobáticas indiretas de C+D/E
	Salto + 0.10p. Saltos com mortal cravados e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo – “No salto executado”. +0.10p Saltos do mesmo grupo ambos com mortal, sendo um com no mínimo 360° de giro sobre o EL no segundo voo. Na média dos saltos. +0.10p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. +0.10p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal, mortais de diferentes direções. sendo um com no mínimo 360° de giro sobre o EL no segundo voo. Na média dos saltos. + 0.20p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal, sendo um com no mínimo 360° de giro sobre o EL no segundo voo. Outro salto do Grupo V. Na média dos saltos.
	Obs: Elementos do tipo “SHAPO” poderão ser executados com um balanço vazio sem dedução. Porém não receberão bonificação por VL

**CATEGORIA ADULTA**

(a partir de 12 anos)

Ginastas nascidas até 2012
Bases técnicas - SÉRIES LIVRES REGULAMENTO FIG

<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>		Troféu do 1º ao 3º colocado e medalha do 4º ao 8º colocado
<b>CIV - Por aparelhos</b>		Medalha do 1º ao 3º

<b>Configuração dos Aparelhos</b>	
<b>Mesa de Salto</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.
<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 (ou esteira). Tempo máximo de 1'30"..
<b>Bonificações</b> 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.