

VII COPA ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA Naípe Feminino 2025

OBJETIVOS:

- Promover a divulgação e a massificação da ginástica artística nas cidades do estado de Santa Catarina.
- Proporcionar um intercâmbio de experiências entre os clubes, escolas incentivadoras da ginástica artística, assim como entre os ginastas participantes.
- Incentivar a prática da ginástica artística.

CATEGORIAS:

- **Baby:** Até 05 anos (Nascidos em 2020 ou mais).
- **Pré-Mirim:** 06 anos (Nascidos em 2019).
- **Mirim:** 07 e 08 anos (Nascidos em 2018 e 2017).
- **Pré-Infantil:** 09 e 10 anos (Nascidos em 2016 e 2015).
- **Infantil:** 11 e 12 anos (Nascidos em 2014 e 2013).
- **Juvenil:** 13 a 15 anos (Nascidos em 2012 a 2010).
- **ADULTA:** 16 anos ou mais (Nascidos até 2009).

• **Será permitida a participação na categoria “Mirim e Pré-infantil NÍVEL IV” de ginastas federadas, que participaram dos campeonatos estaduais FGSC.**

- Estarão liberadas a participar da Copa Estadual em qualquer categoria as ginastas federadas que não competiram nenhum campeonato estadual (FGSC e FESPORTE) no ano anterior e no ano vigente.
- As ginastas da categoria Baby somente poderão competir no nível baby. O Salto, será sem, em pilha de colchões, a altura será determinada em cada categoria/ nível conforme regulamento.
- As ginastas da categoria Pré-Mirim somente poderão competir no nível 1. O Salto, será, conforme regulamento.
 - A altura dos colchões para o salto serão de 30cm (Baby) 50cm (Nível 1 e nível 2), 1,10 cm (nível 3 e nível 4)

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:

Ginastas individuais: Número ilimitado.

APARELHOS:

Salto, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo.

TAXA DE PARTICIPAÇÃO (Conforme código de taxas da FGSC 2025)

- Entidades Federadas: R\$ 55,00 (cinquenta e cinco reais) por ginasta
- Entidade não Federada: R\$ 88,00 (oitenta e oito reais) por ginasta.
- Taxa FGSC Não Filiados (POR EVENTO) – R\$ 110,00 (cento e dez reais) por clube.

Obs: Ginastas confirmados e que não participarem do evento deverão pagar a taxa de participação.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

UNIFORME:

As ginastas poderão usar collant, ou top e short do clube participante.

CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE:

Será realizada à soma (pontuação tabela) dos atletas do clube classificados entre o 1º (primeiro) e o 10º (décimo) lugar em cada aparelho, por nível e categoria.

Quadro 1 – Pontuação de acordo com a colocação dos atletas

Colocação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Pontos	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

NB: Para efeito de pontuação somente serão consideradas as classificações de ginastas por aparelho que obtiverem notas diferentes de zero.

PREMIAÇÃO:

- A premiação individual por aparelhos será realizada da 1º à 3º colocação. A premiação ocorrerá em cada categoria e em cada nível.
- Os participantes que não receberam medalhas no individual por aparelhos receberão medalha de participação.
- **Troféu de 1º, 2º e 3º lugar para os clubes que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias.**
- **Troféu massificação para a entidade que participar com o maior número de ginastas – somados feminino e masculino (quando tiver).**

¹ Caso a ginasta obtenha alguma nota **zero**, e/ou seu nível e categoria de competição tenham número inferior a 8 ginastas participantes, sua classificação não entrará na pontuação por equipes.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS:

A altura de alguns aparelhos será adaptada, em conformidade ao nível técnico da competição:

APARELHOS	MEDIDAS
Salto	Pilha de colchões 1,10m
Categoria Baby	Colchão 30cm
Níveis I e II	Pilha de colchões 50cm
Paralelas Assimétricas	Medida Oficial
Trave	Medida Oficial
Baby e Pré Mirim	60cm do chão
Solo	Esteira – 10m por 2m

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- O técnico deverá optar por um nível de dificuldade para sua ginasta no momento da inscrição, a ginasta deverá executar o mesmo nível em todos os aparelhos. Não podendo ser alterado no dia da competição.
- A solicitação de utilização de colchão adicional fica a critério dos árbitros, podendo ser acatada em detrimento à segurança do atleta.
- Caso o treinador auxilie o atleta em algum elemento, o mesmo **NÃO TERÁ VALIDADE**, no entanto, serão descontados os valores referentes ao painel E.
- Se o número de inscrições ultrapassar 300 (trezentos) ginastas, a competição será realizada em 2(dois) dias e assim subseqüentemente.
- O ginásio de competição deverá contar com uma arquibancada.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

REGULAMENTO TÉCNICO
PROGRAMA OBRIGATÓRIO

NÍVEL BABY – ATÉ 5 ANOS

SALTO

A ginasta terá direito a um salto.

1.	Salto grupado para o colchão	9.0
2.	Salto afastado para o colchão	10.0

PARALELAS ASSIMÉTRICAS
DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Salto à suspensão	2,0
2.	Flexão dos joelhos (Isometria 2")	2,0
3.	Meio Macaquinho	2,0
4.	Deslocamento lateral no barrote – 1 metro (marcação)	2,0
6.	Saída soltar a barra e finalizar cravado	2,0
	TOTAL	10,00

Obs: A ginasta deverá iniciar a série em um dos pontos da marcação e finalizar no outro.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE

N°	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Entrada Livre	S/valor
2.	4 passos de FRENTE SEM meia ponta COM joelhos estendidos	2.0
3.	Meia volta em releve, pernas unidas	2.5
4.	4 passos de COSTAS SEM meia ponta COM joelhos estendidos	2.0
5.	Passé SEM meia ponta	1.5
6.	Saída de salto estendido	2.0
	TOTAL	10.00
	BONIFICAÇÃO: Avião marcar 2"	+ 1.00

Obs: O uso de trampolim na entrada é opcional.

SOLO

N°	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Salto Grupado	1.00
2.	Rolamento frontal finalizando sentada na posição grupada	2.00
3.	Canoinha marcar	1.00
4.	Vela (marcar) finalizar em pé	2.00
5.	Avião (marcar) - 90° amplitude	2.00
6.	Flexibilidade na posição carpada ou afastada - Flexão de tronco à frente pernas unidas (manter 2")	2.00
	Bonificação: I. Na posição "cambrê" (decúbito ventral, com o quadril encostado no solo, levar os ombros para trás na intenção de encostar os pés na cabeça) - obrigatório encostar os pés na cabeça	+0,50
	II. Estrela	+1.00
	TOTAL	10.00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

REGULAMENTO TÉCNICO PROGRAMA OBRIGATÓRIO

NÍVEL 1

SALTO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé	8.0
2.	Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé + Parada mãos finalização em decúbito dorsal sob os colchões	10.0
OBS: a pilha de colchões deverá ser de 50cm		

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Iniciar na suspensão 2" - com braços estendidos, e pernas estendidas (sem o apoio dos pés no chão – Poderá ser realizado no BB ou BA conforme a altura da ginasta) Realizar flexão dos joelhos na posição grupada (sustentar 2 segundos) e retornar á posição inicial (estendida).	2.0
2.	Meio macaquinho* Ou Macaquinho	1,5 3.0
3.	Troca de direção com meia volta**	3.0
4.	Saída largar a barra na posição estendida (cravar)	2.0
	TOTAL	10.00
	Bonificação: em posição estendida, realizar flexão total dos braços, posicionando o queixo acima da barra	2,00

***Macaquinho**: Com as pernas unidas e grupadas alcançar os pés no barrote e retornar à posição estendida em suspensão.

** **Troca de direção com meia volta**: com o corpo parado, estendido em suspensão, realizar meia volta em tomada mista, finalizando na tomada dorsal.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE

<i>Nº</i>	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Entrada Cavalgada	0,5
2.	4 passos de FRENTE (em meia ponta e joelhos estendidos)	1.5
3.	Meia volta em releve, pernas unidas	1.5
4.	4 passos de COSTAS (em meia ponta e joelhos estendidos)	1.5
5.	Salto estendido	2.0
6.	Avião (marcar)*	2.0
7.	Saída de salto Grupado	1.0
BONIFICAÇÃO	Salto galope ou ½ giro no passê ou parada de mãos (não precisando chegar na vertical)	+ 1.0
	Saída de Rodante	+ 1.0
	TOTAL	10.00

* mostrar mín. 90° de amplitude das pernas

Obs: O uso de trampolim na entrada é opcional.

SOLO

<i>Nº</i>	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Salto ginástico c/ 1/2 volta	1.00
2.	Rolamento frontal finalizando sentado na posição grupada	1.50
3.	Vela (marcar) finalizar em pé sem ajuda das mãos	1.50
4.	Avião (marcar) - 90° amplitude	1.00
5.	“Cachorrinho” - Flexão de tronco à frente pernas afastas ou unidas (flexibilidade no chão, manter 2”)	1.00
6.	Elefantinho*	1.00
7.	Estrela	1.00
8.	Equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 segundos (passê)	1.00
9.	Ponte (posição inicial e finalização livre)	1.00
	TOTAL	10.00
	Bonificação: Espacato manutenção 2” - (para bonificação é necessário amplitude de afastamento de no mínimo 180° das pernas)	+ 1,00
	Do Elefantinho, estender as pernas, deixando o corpo na posição estendida. Marcar parada de cabeça 1”.	+ 1,00

*Finalizar o elefantinho com rolamento, é considerado queda



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL II

SALTO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

<i>Nº</i>	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
2.	Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé + Parada mãos finalização em decúbito dorsal sob os colchões	9.0
3.	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	10.0

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

<i>Nº</i>	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Entrada com salto ao apoio facial (utilizar plinto – máximo 2 caixas - ou trampolim)	2.0
2.	Lançamento para trás*	2.0
3.	Rolamento para frente, com pernas estendidas, finalizando com os braços flexionados (queixo acima da barra) na posição grupada ou estendida, largar a barra na posição estendida (cravar)	3.0
4.	Em suspensão (barra alta ou barra baixa), sustentar as pernas no esquadro afastado (afastamento lateral das pernas) manter 2". Finalizar soltando a barra na posição estendida.	3.0
	Bonificação: Entrada de oitava, lançamento atrás para o plinto + Entrada com salto ao apoio facial (nesta ordem)	+1,0
	TOTAL	10.00

*Dedução específica: na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE

N°	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Entrada grupada ou afastada com apoio das mãos	1.0
2.	Chute de pernas (Battement Direita e Esquerda) estendidas à frente (anteroposterior) acima de 90°	1.0
3.	Salto galope	2.0
4.	Esquadro afastado (2 segundos)	1.0
5.	Avião mín. 90° (2 segundos)	2.0
6.	Movimentação próxima a trave dinâmica e elegante encostando uma parte ou mais do collant na trave.	1.0
7.	Saída: corrida tempo de mortal	2.0
BONIFICAÇÃO	Salto Grupado, OU Parada de mãos (chegando na vertical OU ½ giro no passê	+ 1.0
	TOTAL	10.00

SOLO

N°	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Sequencia de 2 Saltos ginásticos (Ex. Salto extensão + Salto Grupado)	1.0
2.	Rolamento de costas finalizando na posição grupada, carpada ou afastada	1.0
3.	Spacat (2 segundos)	1.0
4.	Avião (marcar 2 segundos) - 90° amplitude	1,0
5.	Estrela ou Estrela com uma mão	1.0
6.	Parada de mãos (marcar)	1.0
7.	Giro sobre 1 pé 180° finalizar na ½ ponta 2"	1.0
8.	Rolamento de frente finalizando na posição grupada, carpada ou afastada	1.0
9.	Ponte vinda de baixo ou de cima, manutenção de 2 segundos e finalização livre	1.00
10.	*Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida livre	1.00
TOTAL		10.00
Bonificação: Rodante		+1,00

*Finalizar a Parada de cabeça (3 apoios) com rolamento, é considerado QUEDA



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL 3 **SALTO**

O ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	8,0
2.	Flic para a frente sob os colchões	10.0

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava sem impulso (à força)	2.0 3.0
2.	Lançamento atrás*	2.0
2.	Giro de quadril	2.0
3.	Saída de lançamento atrás (soltar a barra na posição estendida) ou **Saída de sub-lançamento com pernas unidas ou afastadas.	1.0 3.0
	TOTAL	10.00

*Dedução específica: na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50

**Sub-lançamento os pés deverão ser apoiados no barrote entre os braços no caso de pernas unidas, ou com os braços entre as pernas no caso de pernas afastadas)



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Entrada em esquadro (2 segundos)	1.5
2.	Sequência de dois saltos ginásticos (salto galope + extensão)	1.5
3.	Avião acima de 90° (2 segundos)	1.5
4.	Movimentação próxima a trave dinâmica e elegante encostando uma parte ou mais do collant na trave.	1.0
5.	Passé - na meia ponta (2 segundos)	0.5
6.	Parada de mãos	2.0
7.	Saída de rodante (árabe) ou reversão ou Mortal (para frente ou para trás)	1.0 2.0
BONIFICAÇÃO	Estrela	1.0
	TOTAL	10.00

SOLO

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Avião (marcar 2s) - 135° amplitude	0.50
2.	Reversão lenta para trás	1.0
3.	Parada de mãos (marcar 1s)	1.0
4.	Giro sobre um pé 360°	0.50
5.	Rodante	1.0
6.	Sequência dois saltos ginásticos do código de pontuação	1.0
7.	Reversão p/frente com pernas alternadas (apresentar fase de voo)	1.0
8.	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida carpada	1.0
9.	Salto ginástico c/ 360° do C.P.	1.0
10.	1 Elemento livre do Código de Pontuação *	1.0
11.	1 Elemento de força (marcar 2 segundos)	1.0
	TOTAL	10.00
	Bonificação: Reversão para frente com pernas <u>unidas</u> (apresentar fase de voo)	+1,0

* O mesmo elemento não poderá cumprir mais de uma exigência/ Bonificação da prova obrigatória.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL IV

SALTO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

<i>Nº</i>	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Flic pra frente no plano alto	10.0

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

<i>Nº</i>	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Deslize carpado (do Kipe), (vai e volta) retornando á posição inicial.	1.0
2.	Subida em oitava à força	1.0
3.	Lançamento atrás*	1.5
4.	Giro de quadril	1.5
5.	Grupadinho (Troca de barras BB para a BA)*	2.0
6.	Oitavão	2.0
7.	Saída: Saída de sub-lançamento a frente pernas unidas ou afastadas	1,00
	TOTAL (NOTA D)	10,00
	Bonificação:	
	Entrada Kipe	+ 1,00
	Saída de mortal	+ 1,00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE

Nº	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Entrada em esquadro (2 segundos)	1.0
2.	Parada de mãos no sentido longitudinal	1.0
3.	Reversão lateral/estrela	1.0
4.	Reversão lenta para trás/Ponte para trás	1.0
5.	Equilíbrio facial com 1 pé a 180° (avião)	1.0
6.	Sequência de Saltos: Salto com impulso de 1 dos pés (leap/hop) + Salto com impulso dos dois pés (jump)	2.0
7.	Giro de 360° sobre 1 dos pés	1.0
8.	Saída: Mortal para frente grupado	1.5
	Estrela + Salto estendido para trás ou	1.0
	Saída de estrela + mortal para trás	2.0
BONIFICAÇÃO	Um elemento acrobático do C.P. que não esteja entre os elementos da prova obrigatória	+ 1.0
	TOTAL (NOTA D)	10.00

SOLO

Nº	<i>Descrição Elementos</i>	<i>Pontuação</i>
1.	Rodante, flic-flac, salto estendido ou Rodante, flic-flac, flic-flac, salto estendido	1.0 2.0
2.	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés ou Reversão para frente com chegada alternada dos pés, seguido de reversão para frente com chegada simultânea dos pés	1.0 2.0
3.	Mortal para frente grupado	1.0
4.	Estrela sem mãos ou reversão para frente sem mãos	1.0
5.	Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés	1.0
6.	Passagem de dança – 2 saltos (leaps) com grande afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas (180° - com impulso de 1 dos pés)	1.0
7.	Ligação de dança – 2 saltos em afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés (jump)	1.0
8.	Reversão lenta para trás ou Reversão lenta para frente	0.5
9.	Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa e cabeça)	0.5
	Bonificação: 1 Elemento livre do Código de Pontuação – min. B	+0.50
	TOTAL (NOTA D)	10.00

DEDUÇÕES ESPECÍFICAS



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

SALTO

A atleta tem direito a apenas um salto. Caso o salto seja considerado inválido (com nota zero) o atleta poderá repetir, sem dedução na nota final.

	0.10	0.30	0.50	0.80 1.00
Primeiro voo:				
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica pobre <ul style="list-style-type: none"> • Ângulo no quadril 	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°
<ul style="list-style-type: none"> • Corpo arqueado ou selado • Joelhos Flexionados • Pernas e joelhos afastados 	X	X	X	
Repulsão:				
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica pobre <ul style="list-style-type: none"> • Apoio alternado das mãos • Braços flexionados • Ângulo nos ombros • Não passar pela vertical 	X X	X X	X X	
Segundo Voo:				
<ul style="list-style-type: none"> • Altura • Não manter a posição estendida do corpo • Joelhos Flexionados • Pernas e joelhos afastados 	X X	X X	X X	X
Distância				
<ul style="list-style-type: none"> • Distância insuficiente 	X	X	X	X
Geral				
<ul style="list-style-type: none"> • Desvio da direção reta • Corrida adicional 	X			X



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível, na ordem que se pede a prova obrigatória.

Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**
- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.8 1.00
• Ajustar a posição das mãos	X			
• “Raspar” no aparelho com os pés		X		
• Apoiar os pés no aparelho (em elementos não específicos)				X
• Queda durante a execução de um elemento				X
• Altura insuficiente nos elementos de voo	X	X		
• Flexão excessiva do quadril nos elementos de impulso na barra	X	X		
• Ângulo de realização dos elementos	X	X	X	
• Pouca amplitude nos lançamentos <ul style="list-style-type: none">• Abaixo da linha dos ombros	X	X	X	
• Sem tentativa de realizar saída		X		



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE DE EQUILÍBRIO

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**
- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.80/ 1.00
• Pausa desnecessária (mais de 1 seg.) ou preparação excessiva antes dos elementos	X			
• Postura pobre durante a série: <ul style="list-style-type: none">• Pés sem ponta/relaxados, virados para dentro.	X			
• Apoio adicional da perna contra a superfície da trave		X		
• Agarrar a trave para evitar queda			X	
• Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X	
• Sem tentativa de saída			X	
• Pouca amplitude nos elementos de flexibilidade	X	X	X	
• Flexão dos braços, joelhos ou quadril, incompatível com a técnica do elemento.	X	X	X	



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

SOLO

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível, sendo que a ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**
- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.8 1.00
• Postura corporal pobre durante a série: <ul style="list-style-type: none">• Pés sem ponta.• Pés relaxados ou virados para dentro.	X X	X		
• Passo após a realização de um elemento	X	X	X	
• Queda durante a execução de um elemento				X
• Altura insuficiente nos elementos de voo ou acrobáticos.	X	X		
• Flexão dos braços, joelhos ou quadril, incompatível com a técnica do elemento.	X	X	X	
• Pouca amplitude nos saltos ou elementos de flexibilidade	X	X	X	