

REGULAMENTO TÉCNICO



Fesporte

FUNDAÇÃO CATARINENSE DE ESPORTE

EDIÇÃO 2024

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

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

OLESC (8 a 12)	JOGUINHOS(11 a 15)	JASC (a partir de 12)
Nascidos de 2012 a 2016	Nascidos de 2009 a 2013	Nascidos Até 2012

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 adaptado 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 adaptado 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 **adaptado** da Federação de Ginástica de Santa Catarina

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) Trave;
- d) 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.

OLESC / FESPORTE¹

(8 a 12 anos)

Bases Técnicas

PROGRAMA COMPETITIVO

Categoria Infantil: Séries Obrigatórias níveis 1B, 2B, 3B, 1A, 2A, 3A, 4A, 5A, 6A, 7A, 8A

Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 – 3

Configuração dos Aparelhos

Mesa de Salto

115 cm . **Regra especial (vide tabela)**

Paralelas Assimétricas

Medidas oficiais. Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída. Séries obrigatórias.

Trave de Equilíbrio

Altura oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.

Solo

Tablado Oficial (ou esteira). Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.

INFORMAÇÕES GERAIS

A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada 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.

Quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item da série, será penalizada com uma dedução neutra de (1.0 pto) e não receberá o valor respectivo (Painel D).

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.

Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.

Por motivo de segurança, é permitido que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída de trave de equilíbrio e durante toda a apresentação das Paralelas Assimétricas, tomando cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.

¹ Para os eventos da FESPORTE as competições GAM e GAF acontecerão separadamente, sendo GAM no período matutino (todos aparelhos) e GAF no período vespertino (todos aparelhos).

PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar
	Quatro melhores notas em cada aparelho (6- 6- 3)	Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: 1º ao 3º lugar	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	<ul style="list-style-type: none"> Programa Obrigatório: 1º ao 3º lugar por aparelho 	
PROGRAMAÇÃO		
Obrigatório		Todos participam

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo.
- O Regulamento Infantil/OLESC, foi embasado nos regulamentos específicos dos Jogos Escolares Brasileiros (JEB's), Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e estão organizados da seguinte forma:
 - Níveis adaptados ao Estado de Santa Catarina (aparelhos Paralelas Assimétricas e Solo - 1B, 2B e 3B).
 - Níveis correspondentes aos Regulamentos do JEBs e CBG - 1A, 2A, 3A, 4A, 5A, 6A, 7A e 8A
- 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.

Categoria Infantil

Mesa de Salto		
Altura da Mesa: 115 cm	Opção 1 2 Saltos Diferentes (1.00 e 1.20 – Reversão e Rodante) Ou (1.00 e 1.40 – Reversão e Yurchenko) Nota D : <ul style="list-style-type: none"> • 1.00 e 1.20 ND 2.00 pontos • 1.40 ND 3.00 pontos 	NF = Média dos dois saltos NE 10.00
	Opção 2 2 Saltos Iguais (1.00 – Reversão) <ul style="list-style-type: none"> • 1.00 ND = - 2.00 pontos (em cada salto) 	NF - Média dos dois saltos NE 10.00

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

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

2 – Paralelas Assimétricas		
Nível 1 - B		
Nota máxima: 7,0 pontos		
Nota D: 1.00		
Nota E: 6.00		
Item	Elemento	
1.	Entrada com salto ao apoio facial (utilizar plinto – máximo 2 caixas - ou trampolim)	0.10
2.	Lançamento para trás*	0.30
3.	Rolamento para frente, finalizando com os braços flexionados (queixo acima da barra) na posição grupada ou estendida, largar a barra na posição estendida (cravar)	0.30
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.	0.30

*Verificar critérios de angulação página 11.

Nível 2 – B		
Nota máxima: 8,0 pontos		
Nota D: 2.00		
Nota E: 6.00		
Item	Elemento	
1.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava sem impulso (à força)	0.20 0.50
2.	Lançamento atrás	0.50
3.	Giro de quadril	0.50
4.	Saída de lançamento atrás (soltar a barra na posição estendida) ou Saída de sub-lançamento a frente com pernas unidas ou afastadas.	0.10 0.50

Nível 3 - B		
Nota máxima: 9,0 pontos		
Nota D: 3.00		
Nota E: 6.00		
Item	Elemento	
1.	Deslize carpado (do Kipe), (vai e volta) retornando à posição inicial.	0.30
2.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava à força	0.10 0.50
3.	Lançamento atrás	0.40
4.	Giro de quadril	0.50
5.	Grupadinho (Troca de barras BB para a BA)	0.50
6.	2 Balanços para frente e para trás;	0.50
7.	Saída: soltar a barra atrás	0.30

Nível 1 - A		
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 – A		
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.

Nível 3 - A		
Nota máxima: 13 pontos		
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
	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.60p
6.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
7.	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.

Nível 4 – A		
Nota máxima: 14 pontos		
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

Nível 5 – A		
Nota máxima: 15 pontos		
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) com 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: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o Kipe

Nível 6 – A		
Nota máxima: 16 pontos		
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) (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, no 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

Nível 7 - A		
Nota máxima: 17 pontos		
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

Nível 8 - A		
Nota máxima: 18 pontos		
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)	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
- Se for executado impulso a parada de mãos (2.201) em ambos os itens (2 e 4) a ginasta receberá uma bonificação de + 0,20 na ND.

Observações:

1. Todos os impulsos para trás podem ser realizados com pernas unidas ou afastadas, exceto os que mencionam na descrição (pernas unidas).
2. Para Lançamentos, balanços e oitavas (giro livre), verificar descontos página 13.

Quadro de descontos específicos aparelho: Paralelas Assimétricas.

Elemento	Falha	Desconto
Série 1B a 3B Item 2	- 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 Item 6	- 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 Item 2 e 6	- 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 Item 3 e 7	- 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 Item 2 e 6 45°	- 45° e acima - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal	SEM desconto - 0,10 NÃO considerar
Item 3 90°	- 90° e acima - Abaixo de 90° - Na horizontal - Abaixo da horizontal	SEM desconto - 0,10 - 0,30 NÃO considerar
Série 4A	- 30° e acima	SEM desconto

Item 2 e 6 30°	- Abaixo de 30° - Abaixo de 45° - Na horizontal	- 0,10 - 0,30 NÃO considerar
Série 5A Item 2 e 6 30°	- 30° e acima - Abaixo de 30° - Abaixo de 45° - Na horizontal	SEM desconto - 0,10 - 0,30 NÃO considerar
Item 2 e 7 45°	- 45° e acima - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal	SEM desconto - 0,10 NÃO considerar

3 – Trave de Equilíbrio		
Nível 1- A		
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- A		
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°) 1"	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

Nível 3- A		
Nota máxima: 13 pontos		
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

Nível 4- A		
Nota máxima: 14 pontos		
Nota D: 6.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) 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 a 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.	FlicFlac (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

Nível 5- A		
Nota máxima: 15 pontos		
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 a perna livre a 90° Ponte para trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento ântero-posterior das pernas 2") (4.109) + FlicFlac (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: Leap: Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + Jump: 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

Nível 6 - A		
Nota máxima: 16 pontos		
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: FlicFlac (5.204) ou (5.202) + FlicFlac (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: Leap: Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou 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 estendido (6.104)	1,50p

Nível 7 - A		
Nota máxima: 17 pontos 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.	Sequência Acrobática: Parada de mãos 2" (4.103) posição de pernas livre + FlicFlac (5.204) ou (5.202) + FlicFlac (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.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas - 180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) 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

Nível 8 - A		
Nota máxima: 18 pontos 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 a perna na horizontal no mínimo 1"), posição longitudinal ao aparelho	2,00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,50p
3.	Sequência Acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal) Ponte para trás (4.109)+FlicFlac (5.204) + FlicFlac (5.202 ou 5.204)	2,50p
4.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1,50p
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 - B		
Nota máxima: 7 pontos		
Nota D: 1.00		
Nota E: 6.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Giro de 180° sobre 1 dos pés	0,10
2.	Estrela	0,20
3.	Salto Galope (1.111)	0,10
4.	Salto grupado	0,10
5.	Rolamento para frente grupado	0,10
6.	Rolamento para trás grupado	0,10
7.	Parada de mãos	0,10
8.	Avião (mín. 135°) – 2 segs.	0,20

Nível 2 - B		
Nota máxima: 8 pontos		
Nota D: 2.00		
Nota E: 6.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Giro de 360° sobre 1 dos pés (2.101)	0,20
2.	Rodante (3.106) + salto estendido	0,30
3.	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas (1.101)	0,50
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,30
5.	Reversão lenta para trás: Ponte para trás	0,20
6.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105)	0,50

Nível 1 - A		
Nota máxima: 11 pontos		
Nota D: 3.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + FlicFlac (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 - A		
Nota máxima: 12 pontos		
Nota D: 4.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + FlicFlac (3.107) + FlicFlac (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 ântero-posterior 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 ânteroposterior 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.

Nível 3 - A		
Nota máxima: 13 pontos		
Nota D: 5.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + FlicFlac (3.107) + FlicFlac (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 ântero-posterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.80p
6.	Rodante (3.106) + FlicFlac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.50p

Nível 4 - A		
Nota máxima: 14 pontos		
Nota D: 6.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), FlicFlac (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) + saltoEstendido	0.80p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero-posterior 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 ântero-posterior 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

Nível 5 - A		
Nota máxima: 15 pontos		
Nota D: 7.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), FlicFlac (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) + FlicFlac (3.107) + Salto estendido	1.50p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Ântero-posterior 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 ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.60p
7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (1.202), recepção em uma ou duas das pernas	1.00p

Nível 6 - A		
Nota máxima: 16 pontos		
Nota D: 8.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), FlicFlac (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 Ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (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 ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p

Nível 7 - A		
Nota máxima: 17 pontos		
Nota D: 9.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), FlicFlac (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 ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (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 ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

Nível 8 – A		
Nota máxima: 18 pontos		
Nota D: 10.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), FlicFlac (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 ântero-posterior 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 ântero-posterior 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.

- 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.

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

PROGRAMA LIVRE		
Bases Técnicas		
Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de equilíbrio e Solo		
Sistema de competição		
CI/ CII/CIV	Equipe	6 – 6 – 3
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Quatro melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CII - Individual geral		Medalhas do 1º ao 3º Lugar
CIII - Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º Lugar por aparelho

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS	
Aparelhos	Colchões de segurança
Mesa de Salto	Não permitido
Paralelas assimétricas	Não permitido
Trave	Não permitido
Solo (ou esteira)	Não permitido

PROGRAMA LIVRE		
Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.		
Nota D TRA/SO	VD (06 elementos + Saída) + RC+VL <ul style="list-style-type: none"> • Elemento A = 0,10 • Elemento B = 0,20 • Elemento C = 0,30 • Elemento D = 0,40 • Elemento E ou mais = 0,50 	
Nota D Paralelas	VD (05 elementos + Saída) + RC+VL	
Nota E	Máximo 10,00 pontos Deduções por falhas de execução técnica e postural + apresentação artística (TRA/SO)	
Solo e Trave	Serão considerados: <ul style="list-style-type: none"> • No mínimo 3 acrobáticos • No mínimo 3 de dança • 1 elemento livre 	
Deduções específicas	Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas (PARALELAS) 5 elementos – 4 pontos 4 e 3 elementos – 6 pontos 2 e 1 ou menos – 8 pontos Para TRAVE e SOLO aplica-se as regras para series curtas do Código de Pontuação.	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
	SOLO – Linhas acrobáticas de acordo com CP	

1. SALTO SOBRE A MESA

Requisitos específicos	CI (CII e CIII)	Dois saltos diferentes (podem ser do mesmo grupo, porém com números diferentes) – FIG JUVENIL
	Nota final CI	Média
	Nota final CII e CIII	Primeiro salto
	CIV (Finais por aparelho)	Dois saltos diferentes (podem ser do mesmo grupo, porém com números diferentes) – FIG JUVENIL
	Nota Final	Média
	VD CI (CII e CIII) e CIV	De acordo CP 2022 – 2024
<p>Bonificação**:</p> <p>+ 0.30p. Saltos sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal.</p> <p>+ 0.10p. Saltos sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal, cravado.</p> <p>**OBS: Somente serão atribuídos Bônus, quando não houver QUEDA.</p>		

2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

VD	5 elementos de maior dificuldade + Saída (6 Elementos)	
Requisitos de Composição +0.50cd	1	Um elemento de voo, na mesma barra OU Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> • Barra alta – Barra baixa • Barra baixa – Barra alta
	2	Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.
	3	Giro gigante para trás (3.201) ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206)
	4	Um elemento sem voo com no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal (RC = 0.50) <i>(Exceto elemento de entrada).</i>

Bonificações	Saída de duplo mortal mínimo C	+ 0.30
	Elemento de voo na mesma barra mínimo C	+ 0.50
	Elemento de voo do BS para o BI mínimo	+ 0.50
	Empunhaduras diferentes (excluindo entrada)	+ 0.50
	Segundo elemento circular valor mínimo C	+ 0.30
3. TRAVE DE EQUILÍBRIO		
VD	6 elementos de maior dificuldade + Saída (7 Elementos) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 1 livre 	
Requisitos de Composição +0.50cd	1	Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).
	2	Giro (Grupo 3).
	3	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo.
	4	Elementos Acrobáticos em diferentes direções.
VL	VL de acordo com o CP	
Bonificações	- Saída mínimo B + 0.20 Item 3: #1- Sequencia acrobática com 3 elementos de voo, incluindo entrada e saída (mínimo B) + 0.30 #2 - Bônus de série para combinações de 3 elementos acrobáticos/ de dança / mistos = +0,10 (A + B + B ou mais, cada item) Ginastas bonificadas no item #1 se cumprirem os requisitos para ligação, receberão também BS (item #2)	

CATEGORIA ADULTA/JASC

(a partir de 12 anos)

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

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

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	FIG
Paralelas assimétricas		
Trave		
Solo		

1. SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	CI, CII, CIII e CIV	FIG
	Nota final	FIG
	VD	De acordo CP 2022 – 2024
Bonificações: De acordo com o CP		

2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS – FIG		
VD	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos)	
Requisitos de Composição +0.50cd	1.	Um elemento de voo, na mesma barra
	2.	Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> • Barra alta – Barra baixa
	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>

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

4. SOLO – FIG		
VD	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 2 livres 	
Requisitos de Composição	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.
+0.50cd	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
VL	De acordo com o CP	
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 3 linhas acrobáticas		