

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Art. 1º - A competição de Ginástica Artística dos JEA'S terá como base de julgamento o código de pontuação da F.I.G, adotado pela CBG, obedecendo o regulamento geral e o regulamento específico:

- a) Na Categoria Juvenil, os(as) técnicos(as), seguirão as composições de series nos aparelhos, de acordo com o código de pontuação FIG que a CBG adota;
- b) Na Categoria Infantil, os(as) técnicos(as) seguirão as composições de series, o regulamento do Jogos Escolares Brasileiros – JEB'S que a CBDE adota de acordo com o código de pontuação FIG e CBG.

Art. 2º - As categorias a serem disputadas serão as seguintes:

MASCULINO:

CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA
Infantil	12 a 14 anos (2012 e 2014)
Juvenil	14 a 17 anos (2009,2010, 2011 e 2012)

FEMININO:

CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA
Infantil	11 a 12 anos (2014 e 2015)
Juvenil	13 a 15 anos (2011, 2012 e 2013)

Nível Feminino

Base	0, 1 e 2	Todas as categorias
Iniciantes	3 e 4	Todas as categorias
Jeb's	5 a 6	Infantil
Jogos da Juventude	7 a 14	Juvenil

Nível Masculino:

Base	0, 1 e 2	Todas as categorias
Iniciantes	1 e 2 (regulamento jeb's)	Todas as categorias
Jeb's	Regulamento Especifico	Infantil
Jogos da Juventude	Regulamento especifico	Juvenil

Art. 3º - Poderão participar ginastas dos naipes masculinos e femininos.

Art. 4º - As competições serão realizadas nos seguintes aparelhos:

§ 1º – Masculino: Solo com duração de no mínimo 60" segundos e no máximo 1'10", Saltos sobre a mesa, paralelas simétricas e Barra-Fixa.

§ 2º – Feminino: Salto sobre a mesa, paralelas assimétricas, Trave com duração de 1'30, Solo com duração de no mínimo 1'15" e no máximo 1'30".

Art. 5º - Cada escola poderá inscrever até 10 ginastas por equipe e por os naipes.

Art. 6º Responsáveis por dirigir às equipes:

I - Poderão dirigir as equipes/escolas somente professores de Educação Física que trabalhem na escola, anexando na inscrição cédula de identidade profissional do CREF com a data de validade vigente ou RG com o Certificado ou Diploma de conclusão;

II – Profissionais portadores da cédula de identidade profissional do CREF dentro da validade (desde que constem na inscrição da equipe), ainda que não façam parte do corpo docente da escola, podem dirigir as equipes.

III - Os colaboradores (diretor, secretário, pedagogo e professores de outras disciplinas) só poderão acompanhar as equipes e não dirigi-las, para que a mesma não perca por W x O. Deverá apresentar a Carteira de Identidade original, os mesmos deverão fazer parte da inscrição anexando o seu RG no campo Colaborador.

Art. 7º - A competição será por equipe e individual, para conhecer o individual geral será somatória de todos os aparelhos.

§ 1º - Individual Geral será qualificatório para os Jogos da Juventude e JEB'S (somatória da classificação nos aparelhos).

§ 2º - As vagas serão destinadas ao 1º e 2º colocados(as) no Individual Geral (o técnico(a) do(a) 1º colocado que ganhara a vaga).

Art. 8º - As escolas receberão a seguinte pontuação para conhecer o resultado por equipe.

Classificação por Equipe	
Resultados por aparelho	Pontuação
1º	15
2º	12
3º	09
4º	07
5º	06
6º	05
7º	04

8º	03
9º	02
10º	01

Art. 9º - Os ginastas deverão usar a seguinte vestimenta:

- a) Feminino: Collant com identificação da escola.
- b) Masculino: Short e camiseta sem mangas com identificação da escola.

Art. 10 - A **Nota Final** será a soma da **ND (Nota de Dificuldade)** - soma das deduções dos elementos que compõe a série) com a **NE Nota de Execução** - dada pelo arbitro de execução que verifica as faltas do ginasta e subtrai de 10.0. (não realizar ponta de pé, perna flexionada, posição de tronco, entre outros).

Art. 11 – As Series nos aparelhos são de acordo com o anexo de séries obrigatórias para os naipes masculino e feminino anexo a este regulamento.

Art. 12 - Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela coordenação técnica e o geral.

SÉRIES OBRIGATÓRIAS

FEMININO

NÍVEL	APARELHOS	SERIES
BASE	SOLO E SALTO	0, 1 E 2. SALTO 2 opções
INICIANTE	TODOS OS APARELHOS	03 E 04
JEB'S	TODOS OS APARELHOS	05 a 06
JOGOS DA JUVENTUDE	TODOS OS APARELHOS	07 a 14

- As deduções por artísticos, são de acordo com o CP e caderno de deduções.
- As partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica,
- Qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios será penalizado como inclusão.
- Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

SALTO SOBRE A MESA BASE
FEMININO

APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
SERIE 01 Pilha de colchões 1m de altura/ 1 trampolim VD 3,0 pt VE: 8,0 pt	Da corrida: Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé.	Nota de partida – 11,00 pt Dois saltos iguais Nota final = melhor salto
SÉRIE 02 Pilha de colchões 1m de altura/ 1 trampolim VD 4,0 pt VE: 8,0 pt	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	Nota de partida – 12,00 pt Dois saltos iguais Nota final = melhor salto

SOLO BASE
FEMININO

SÉRIE 0		
Nota de partida – 10,00 pontos		Valor de Dificuldade – 2,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1.	Avião	0,10p
2.	Rolamento para frente	0,20p
3.	Deslocamento sobre uma perna (skip) uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.	Sem valor*
4.	Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no <i>Passé</i> .	0,50p
5.	Galope + chassé + galope	0,50p
6.	Vela	0,10p
7.	Rolamento para trás afastado	0,20p

8.	roda (estrela)	0,40p
----	----------------	-------

SÉRIE 2		
Nota de partida – 12,00 pontos	Valor de Dificuldade – 4,00 pontos.	
	Valor de Execução – 8,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) Flic (3.107) + salto de extensão	0,70 p
2.	Passagem de dança: (Leap) salto longo (1.101) + chassé + salto longo (1.101)	0,30p+0,30p
3.	Rolamento para trás a parada de mãos finalização livre (3.103)	0,60p
4.	Movimento próximo ao solo coreográfico	Sem valor*
5.	Giro 360° sobre um dos pés (2.101.) Perna livre no Passé.	0,30p
6.	Reversão com pernas alternadas (3.105) + reversão com pernas unidas (3.105)	0,50+0,50p
7.	Peixe com grande fase de voo (3.102)	0,50p

8.	Reversão lenta para trás	0,30p
----	--------------------------	-------

SÉRIE 1		
Nota de partida – 11,00 pontos		Valor de Dificuldade – 3,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + salto de extensão	0,50p
2.	Rolamento para trás com pernas unidas e estendidas, finalizando na posição carpada	0,30p
3.	Deslocamento sobre uma perna (skip) uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.	Sem valor*
4.	Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no Passé.	0,50p
5.	Passagem de dança: (Leap) Galope + chassé + galope	0,50p
6.	Reversão lenta para trás	0,30p
7.	Reversão com finalização de pernas alternadas + roda (estrela)	0,50p + 0,40p

SALTO SOBRE A MESA

INICIANTE

	APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	1,15m para toda equipe. Permitido usar 2 (dois) trampolins	Reversão (100) Nota D = 5,00p Nota E = 8,00	1 salto Nota de partida - 13,00 pt
	1,15m para toda equipe. 01 trampolim.	Reversão (100) Nota D = 6,00p Nota E = 8,00p	1 salto Nota de partida - 14,00 pt

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

INICIANTE

	Série 3 VE 8,00 – VD 5,00
	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. 0,30
	Oitava ao apoio facial 0,70
	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal 0,50
	Giro de quadril para trás (2.105) 0,50
	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS 1,0
	Balanço a frente-balanço atrás 0,50
	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão) BS 0,80
	Impulso para trás com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) 0,70

Série 4 VE 8,00 – VD 6,00
Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou 1,00 Oitava ao apoio facial 0,30
Impulso para trás na horizontal com pernas unidas 0,50
Giro de quadril para trás (2.105) 0,30
Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS 1,00
Kipe BS (1.104) 1,00 Oitavão BS 0,30
Impulso para trás na horizontal com pernas unidas. 0,50
½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão) 1,00

Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) 0,70

TRAVE DE EQUILIBRIO

INICIANTE

	Série 3 VE 8,00 – VD 5,00
	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave à posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave SEM VALOR
	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição no passé – unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos Estendidos 0,50
	Estrela/Roda (4.107) 1,00
	Equilíbrio facial: – Avião 2" (4.102) + Parada de mãos 1" (4.103) 1,00
	Leap: Salto Tesoura (2.110) 1,00
	Jump: Salto Grupado 1,00
	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) 0,50

Série 4 VE 8,00 – VD 6,00
Entrada: esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave 0,50
Giro de 180° sobre um dos pés–perna livre na posição no passé 0,50
Reversão lenta para trás (4.109) 1,00
Estrela/Roda (4.107) 1,00
Leap: Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas (180°) – (2.101) 1,00
Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas /Sissone (2.108) 1,00
Saída: Mortal para frente grupado (6.102) 1,00p

SOLO

INICIANTE

	Série 3 VE 8,00 – VD 5,00
	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00
	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) 1,00
	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0,80p
	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,20
	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107) 0,50
	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104) 0,50
	Mortal para frente grupado (4.101) 1,00

Série 4 VE 8,00 – VD 6,00
Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,20
Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107) 0,40
Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento Anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) 1,00
Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,30
Mortal para frente grupado (4.101) 0,70
Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com pernas unidas + salto estendido (3.105) 1,00
Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 1,40

SALTO

NIVEL INTERMEDIARIO

	APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	infantil	2 saltos Diferentes 1°	Médi a dos 02 saltos
	1,20m para todas categorias	Reversão (100) 2° Rodante (1.20) Nota D = 7,00p Nota E = 8,00	Nota de partida - 15,00 pt
			Caso a ordem de apresentação seja invertida - dedução neutra de 0,50.
			No caso de saltos repetidos o 2° salto será inválido.

PARALELAS ASSISMETRICAS

	Série 5 VE 8,00 – VD 7,00
	Kipe ao apoio facial BI (1.101) 1,00
	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas. 0,50
	Giro Facial Livre para trás + kipe (1,0+0,50) 1,50p
	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS 0,50
	Kipe ao apoio facial BS (1.104) 1,00
	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão 1,00
	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas. 0,50
	Saída de Mortal para trás (6.104) 1,00
Série 6 VE 8,00 – VD 8,00	
Kipe ao apoio facial BI Impulso para trás com pernas unidas Kipe (1.101) 0,90	
Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas Unidas ou afastadas. 0,80	
Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101) 1,50	
Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS 0,50	
Kipe ao apoio facial BS (1.104) 0,50	
Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas 0,80	
Giro Gigante para trás (3.201) 2,00	
Saída de Mortal para trás estendido (6.104)1,00	

TRAVE DE EQUILIBRIO

	Série 5 VE 8,00 – VD 7,00
	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave 0,50
	Giro de 360° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé 0,50
	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) ou reversão lenta para frente (4.108) 1,50
	Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50
	Ligação de dança: Leap: – 2 Saltos iguais em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (2.101) 1,00
	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone (2.108) 1,00
	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + Salto estendido para trás estendido na ponta da trave 1,00

Série 6 VE 8,00 – VD 8,00
Entrada livre mínimo "A" do CP 0,50
Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 1,00
Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50
Equilíbrio facial: – Avião 2" (4.102) + reversão lenta para frente (4.108) 1,00
Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (2.101) + salto leap, Jump ou hop 1,00
Leap: Salto com grande afastamento Anteroposterior das pernas – 180° (Salto longo com troca de pernas (2.305)) 1,50
Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + mortal de costas grupado (6.104) 1,50

SOLO

Série 5 VE 8,00 – VD 7,00
Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 1,00p
Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou Anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109) 1,00p
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) 1,00p
Giro sobre um dos pés valor mínimo B 1,00p
Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00p
Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) mortal grupado para frente (4.101) 1,00p
Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) 1,00p

Série 6 VE 8,00 – VD 8,00
Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101) 1,50p
Jump: Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1° – (1.107) afastamento lateral e 2° (1.109) afastamento Anteroposterior 1,20p
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) 1,00p
Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,80p
Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) 1,00p
Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202) 1,50
Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento Anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas 1,00

SALTO SOBRE A MESA

	Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes	NF = Média dos dois saltos
		Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p
	BONIFICAÇÕES	<u>+ 0.10p.</u> Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. No salto executado <u>+0.20p</u> Saltos de grupos diferentes ambos com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo em um dos saltos, sendo os mortais em diferentes direções. (frente e trás) Na média dos saltos. OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nível 7			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60p
	2.	Impulso para trás com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0,60p
	3.	Impulso para trás com pernas unidas.	0,20p
	4.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,20p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0,60p
	6.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para atrás ao apoio facial (oitavão)	0,40p
	7.	Impulso para trás com pernas unidas.	0,20p
	8.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,20p

Nível 8			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	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).	0.60p
	3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás.	0.60p
	4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0.60p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.20p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,60p
	7.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás (6.104).	1,00p

Nível 9			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas.	0.50p
	3.	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101)	0.60p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso à suspensão na BS	0.40p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.60p
	6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.50p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 10			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas Unidas ou afastadas	0,50
	3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0.60p
	4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.40p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.60p
	7.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas.	0,50
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	9.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	10.	Saída de mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 11			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	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 ou afastadas.	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	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
----	--	-------

OBS1: Impulsos para trás do item 4 se não atingir a altura mínima perderá somente em execução.

OBS2: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

Nível 12			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	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)	0.80p
	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)	0.90p
	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 na 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 a 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 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 13			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	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 na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 no mínimo a 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 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 14			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	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 BS (1.104) + 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) **em todos os itens (1, 2 e 4)**, a ginasta receberá uma bonificação de +0,20 na ND.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nível 7			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,20p
	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.	0.30p
	3.	Equilíbrio facial: – Avião: (4.102) 2"	0.50p
	4.	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical.)	0.60p
	5.	Sequência de dança: Salto estendido + Grupado	0.30p
	6.	Estrela/Roda (4.107)	0.80p
	7.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente	0.30p

Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída

Nível 8			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0.20p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés.	0.40p
	3.	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 90° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião, marcar 2" em cada posição.	0.50p
	4.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1.00p
	5.	Sequência de dança: Salto estendido + Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas – sissone (2.108)	0.50p
	6.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
	7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	0.80p

É permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a saída

Nível 9			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés+ movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0.40p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1".	0.50p
	4.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave e finalizando no avião 2"	0.80p
	5.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° salto longo (2.101)	0.50p
	6.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
	7.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202)	0.50p
	8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido. 0,80	0,80p

É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.

Nível 10			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1"-e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos, manter 1" em afastamento anteroposterior de pernas a 180° Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1.00p
	4.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p

	5.	Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° salto longo (2.101) + Salto sissone (2.108)	0.60p
	6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0.20p
	7.	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave	0.40p
	8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1.00p
<i>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</i>			

Nível 11			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Reversão lenta para frente (4.108) marcar 2" na parada de mãos com split 180° -	1,00p
	4.	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando perna alta da trave 2' reversão Lenta para trás/Ponte para trás, + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	5.	Ligação de dança: Leap - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° salto longo 2.101)	1,00p
	6.	Um salto Jump :com início e fim na posição transversal ao aparelho. Do CP	1,00p
	8.	Saída: Rodante (5.208) + salto estendido. Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1,00p
<i>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</i>			

Nível 12			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2" na parada de mãos) com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1' no mínimo.	1,00p
	4.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2,00p
	5.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203)	1,00p
	6.	Ligação de dança: Leap - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° salto longo (2.101)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) ou reversão + salto estendido 1,50	1.50p
<i>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</i>			

Nível 13			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Tic-tac (reversão lenta para frente e volta na reversão lenta para trás)	1,00p
	4.	Sequência Acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal 2") Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo + Salto longo (2.101)	1.50p
	6.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. (2.202) / lateral (2.203)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104) ou reversão (5.501) mortal para frente grupado (6.102)	2.00p
<i>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</i>			

Nível 14			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho	1,00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + Tic-tac (reversão lenta para frente (mostra ponte e espacato 2") e volta na reversão lenta para trás) finalizando com passagem pelo avião 1,50	1,50p
	4.	Sequência Acrobática: Sequencia de dois elementos acro de voo ambos sobre o aparelho (para frente ou para trás) sendo um sem apoio das mãos ou 3 Flic Flac (5.202 ou 5.204) seguidos	2,50p
	5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	6.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. (2.202) / lateral (2.203)	1,00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104) ou reversão (5.501) mortal para frente carpado (6.102)	2,00p
<i>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</i>			

SOLO

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

Nível 7			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.50p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada doS Pés (3.105) +reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + salto Estendido (3.105)	0.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0.50p
	5.	Salto Jump livre do CP:	0.30p
	6.	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101)	0.20p
	7.	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado	0.50P

Nível 8			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,80p
	2.	Flic para frente + salto estendido 0,50	0.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) 1,00	1,00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0.60p
	5.	Salto Jump livre do CP Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas	0.30p
	6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.20p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre	0.60p

OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 3.

Nível 9			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00p
	2.	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.40p

	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido	1.00p
	4.	Passagem de dança (Leaps) 2 Saltos diferentes, sendo: um salto longo com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + um salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) – não é necessário parar no arabesque.	0.60p
	5.	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.20p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos 0,60	0.60P

Nível 10			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1.20p
	2.	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.00p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1.20p
	4.	Passagem de dança (Leaps) 2 Saltos diferentes, sendo: um salto longo com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180°, com troca de pernas (1.205) + um salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) –	0.80p

		não é necessário parar no arabesque	
	5.	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	6.	Giro de mínimo 540° sobre um dos pés (2.101)	0.60p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre	0.60p

Nível 11			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido	1,50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas – 180° – Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	1.00p
	5.	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.70p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro	1.00p

Nível 12			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.00p
	5.	Jump: Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo B	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.70p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/2 giro	1.00P

Nível 13			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido	1.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um deles ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Ambos VD mínimo B.	1.00p
	5.	Jump: Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo B Diferente dos demais da série)	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1.20P

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um deles com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um com valor mínimo B e outro com valor mínimo C.	1.50p
	5.	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo C diferente dos demais	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1.20P

MASCULINO

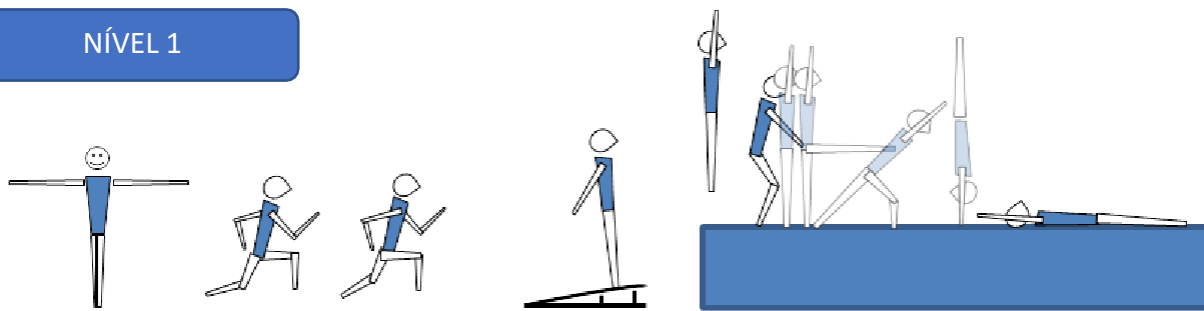
Programa Obrigatório

Nível base

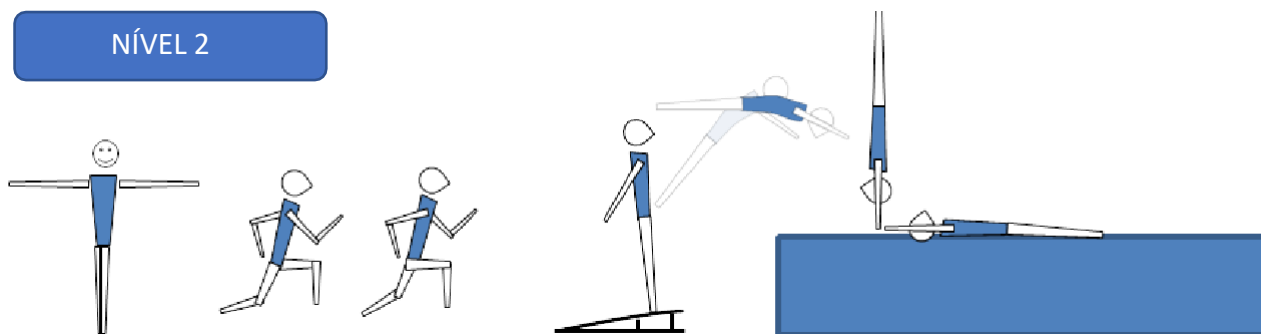
Aparelho Salto

	Descrição do Salto (colchão 1m)		
Nível 1	Salto em extensão	ND – 1,00p	Apresentação 10,00p
Nível 2	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	ND – 2,00p	

NÍVEL 1



NÍVEL 2



Aparelho Solo

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 10,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 2,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 8,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental Avião	0,40
2.	Rolamento para frente grupado	0,20
3.	Estrela	0,40
4.	Rolamento para trás afastado	0,20
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)	0,30
6.	Parada de mãos e posição fundamental	0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 11,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 3,0 pontos.	
	Valor de Apresentação – 8,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental Avião	0,40
2.	Rolamento para frente grupado	0,20
3.	Estrela	0,40
4.	Rodante	0,50
5.	Rolamento para trás afastado	0,20
6.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)	0,30
7.	Parada de mãos (1seg) ao rolamento e posição fundamental	1,00

Nível iniciante

Aparelho Salto

INICIANTE	Reversão	- Dois saltos iguais - Nota final = melhor salto
Dois trampolins	ND 3,00	Valor da apresentação: 8,00
Um trampolim	ND 4,00	Valor da apresentação: 8,00

Altura da mesa: 1,15m

Solo	01 e 02 (nível jeb's)	Todas as categorias
Cavalo com alças	01 e 02 (nível jeb's)	Todas as categorias
Argolas	01 e 02 (nível jeb's)	Todas as categorias
Paralela	01 e 02 (nível jeb's)	Todas as categorias
Barra fixa	01 e 02 (nível jeb's)	Todas as categorias

Nível Jeb's (infantil)

Dos aparelhos

Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra Fixa.
Informações Gerais	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante-atleta.
	O professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que o estudante-atleta irá executar através de um formulário próprio assinado.
	Quando o estudante-atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 ponto. + o valor da parte.
	Quando o estudante-atleta acrescentar qualquer elemento do CP movimento será penalizado em 0,50 ponto + dedução de execução, quando houver.
	As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o estudante-atleta perderá o valor total da parte.

Configuração dos aparelhos

Aparelhos	Medidas
Solo	–
Cavalo com Alças	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)
Argolas	240 cm do colchão
Salto	125 cm do chão
Paralela	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.
Barra	240 cm do colchão

Programa Obrigatório

Aparelho solo



	Série 1 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	1,00
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos, rolamento (diagonal)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00
	Série 2 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental (diagonal)	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado aterrissagem	1,00

3.	Oitava à parada com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	Parada de mãos à força, rolamento (diagonal)	1,50
7.	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

 Série 3 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental (diagonal).	0,50
2.	Rodante um Flic seguido de	0,50
3.	Mortal grupado para trás a posição fundamental	1,00
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro Afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	Parada de Mãos à Força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção (lateral)	1,50
8.	Corrida sobre passo Reversão ao passo seguido de Estrela, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de Mortal Grupado para frente a posição fundamental. (lateral)	1,00

 Série 4 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Avião (2 segs.) E retornar à posição fundamental (diagonal).	0,50
2.	Rodante um Flic seguido de	0,50
3.	Mortal Estendido para trás à posição fundamental	1,00
4.	Oitava à Parada de Mãos com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro Afastado (2 segs.) Seguido de	1,00
7.	Parada de Mãos à Força (2 segs.) Rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00

8.	Corrida sobre passo Reversão ao Passo seguido de	1,00
9.	Reversão com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	Mortal Grupado para Frente a posição fundamental. (diagonal)	1,00

	Série 5 - Nota de partida – 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo Rodante Tempo Salto (Flic sem mãos) (diagonal)	1,00
2.	Flic para trás à posição fundamental	0,50
3.	Oitava à Parada de Mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de Avião ou Y (2 segs.)	0,50
5.	1 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0,50
7.	Esquadro Afastado (2 segs.)	0,50
8.	Parada de Mãos à Força (2 segs.) Rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
9.	Mortal Grupado para Frente, passo com giro 270° na direção (diagonal)	1,00
10.	Corrida Reversão ao Passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas, coreografia qualquer na direção (diagonal)	0,50
12.	Corrida rodante Flic (diagonal).	0,50
13.	Mortal estendido para trás.	1,00

	Série 6 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida Rodante Tempo Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal Grupado para trás (diagonal) coreografia qualquer	1,00
4.	Corrida Reversão ao Passo	0,50
5.	Reversão pernas unidas	0,50
6.	Mortal Grupado para Frente coreografia qualquer na direção (diagonal)	1,00
7.	Oitava à Parada de Mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,25
8.	Avião ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,50
9.	1 ½ volteio	1,00

10.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0,25
11.	Esquadro Afastado (2 segs.)	0,50
12.	Parada de Mãos à Força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo à frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00
14.	Corrida, rodante Flic (diagonal)	0,25
15.	Mortal Estendido para trás	1,00

	Série 7 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
	Parte Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante Flic (diagonal)	0,25
2.	Mortal Estendido para trás com ½ giro ou Twist Estendido (diagonal)	1,00
3.	Seguido de Mortal Grupado para Frente (diagonal) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida Reversão (diagonal)	0,50
5.	Flic para Frente	1,00
6.	Mortal Grupado para Frente	1,00
7.	Oitava à Parada com ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	Esquadro à Parada de Mãos (2 segs.) ½ cambio, retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de Avião ou “Y” (2 segs.)	0,25
10.	2 1 / 2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0,25
12.	Esquadro Alto (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral)	0,50
13.	Corrida Mortal para Frente Grupado seguido de Mortal para Frente Grupado, passo à frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos) (diagonal)	1,00
15.	Flic	0,25
16.	Mortal Estendido para Trás	1,00

	Série 8 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante Flic (diagonal)	0,25

2.	Mortal Estendido para Trás com ½ giro ou Twist Estendido	1,00
3.	Seguido de Mortal Grupado para Frente com ½ volta	1,00
4.	Corrida Reversão (diagonal)	0,25
5.	Flic para frente	0,50
6.	Mortal estendido para frente	1,25
7.	Oitava à Parada com ½ giro, rolamento (diagonal)	0,50
8.	Esquadro à Parada de Mãos (2 segs.) ½ cambio retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de Avião ou Y (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0,25
12.	Esquadro Alto (2 segs.) Extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral)	1,00
13.	Corrida Mortal para Frente Grupado seguido de Mortal para Frente Grupado, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00
14.	Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos)	1,00
15.	Flic	0,25
16.	Mortal Estendido para Trás com 1/1 giro	1,50

Aparelho Cavalo



	Série 1 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00

	Série 2 - Nota de partida – 12,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – PF	0,75

	Série 3 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 – 2 segs. neste apoio – PF	0,50

	Série 4 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Volteio nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

	Série 5 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, RASTEIRA	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00

10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00

	Série 6 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Tcheca dorsal	1,75
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Volteio nas alças	0,50
6.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
8.	Tesoura para trás	0,50
9.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
10.	Tesoura para frente	0,50
11.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
12.	Volteio nas alças	0,50
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1 / 3 Sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Volteio posição 1	0,50
17.	Saída em alemã	0,50

	Série 7 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio posição 1	0,50

2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheca dorsal	2,00
6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1 / 2 Sivado)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

	Série 8 - Nota de partida – 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly B para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50
5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta para alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheca	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
14.	Tesoura frente	0,50

15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1 / 2 Sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50

Aparelho Argolas



As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal).

	Série 1 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

	Série 2 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	1,00
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	1,00
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50

6.	Balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, enloque	1,00
8.	Balanço completo	0,50
9.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	Série 3 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, enloque	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	Série 4 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Elevação da suspensão até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Elevação na posição grupada com braços estendidos, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referência a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao esquadro (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00

7.	Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) E rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, enloque	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	Desloque	0,50
14.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	Série 5 - Nota de partida – 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, dominação traseira	0,50
9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Elevação na posição grupada com braços estendidos, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referência a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
11.	Retorno ao esquadro (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, enloque	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	Desloque	0,50
16.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	Série 6 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, dominação traseira	1,00
10.	Esquadro (2 segs.)	1,00
11.	Elevação do quadril carpado, cotovelos estendidos até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) Com pernas afastadas	1,50

12.	Queda à frente seguido de enloque	0,50
13.	Balanço completo	0,50
14.	Desloque	0,50
15.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	Série 7 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Elevação até apoio
	2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)
	3.	Esquadro (2 segs.)
	4.	Rolamento carpado para frente à vela
	5.	Prancha dorsal (2 segs.)
	6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)
	7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)
	8.	Desloque
	9.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)
	10.	Esquadro (2 segs.)
	11.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas
	12.	Queda atrás seguido desloque

13.	Saída em mortal estendido atrás	1,00
-----	---------------------------------	------

	Série 8 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	Retorno a vela com corpo estendido	1,00
6.	Vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro afastado (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de felge passageiro	1,00
14.	Saída duplo mortal grupado atrás	1,00

Salto Sobre a Mesa.



Salto	Np	Altura mesa	Observações
Reversão (2.01)	2,00	1,25cm	✓ 1º salto – Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante <u>ou</u> Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p. Chegada no colchão oficial
Rodante (3.01)	2,00		
Rodante Flic (5.01)	2,50		

Tabela de distância para chegadas no salto sobre a mesa

Distancia da MESA	Dedução aplicada	Observação
Até 0,50m	G	Obrigatório
De 0,51 a 1,00m	M	
De 1,01 até 1,50m	P	
A partir de 1,51m	0,00	

Aparelho Paralela Simétrica



	Série 1 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Valor
	Elemento	
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	Esquadro com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	Saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

	Série 2 - Nota de partida – 12,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes	0,50
2.	Esquadro com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	Esquadro afastado (2 segs.)	1,00
8.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à parada de mãos passageira	0,50
10.	Balanço, saída à frente com ½ volta	0,50

	Série 3 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	0,50
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00

6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato mortal grupado para frente	1,50

	Série 4 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	1,00

Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em mortal grupado para frente	1,50

	Série 5 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00

4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Mortal estendido para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... Mortal grupado para frente	1,50

	Série 6 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	Câmbio A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	Mortal estendido para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para	1,50

	frente ao...	
4.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	Câmbio A	0,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	Mortal carpado para frente	1,50

	Série 7 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos (2 SEGS.)	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos	1,50
6.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
7.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	Mortal estendido para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos (2 SEGS.)	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos	1,50
6.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
7.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50

10.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira	0,50
11.	Mortal carpado para frente	1,50

	Série 8 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante)	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	Stuts ou Diamidov	2,00
7.	Felge ao apoio de mãos	1,00
8.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
9.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	Mortal estendido para trás	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante)	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	Stuts ou Diamidov	2,00
7.	FelgE ao apoio de mãos	1,00
8.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
9.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira	0,50
12.	Mortal carpado para frente	1,00

Aparelho Barra Fixa



Art. 12 - As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra.

	Série 1 - Nota de partida – 11,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás	0,50
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

	Série 2 - Nota de partida – 12,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

☐	Série 3 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Part e	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	Kipe afastado	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	Kipe unido	1,50
8.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9.	Giro de quadril	1,00
10.	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25

☐	Série 4 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Kipe unido	1,00
3.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	Giro livre horizontal, seguido de suspensão	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	Kipe afastado	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	Kipe unido	1,00
11.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	Mortal estendido para trás	1,50

	Série 5 - Nota de partida – 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	Kipe	1,00
6.	Lançamento mínimo 45°	1,00
7.	Giro livre (mínimo 45°)	1,50
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Giro gigante para trás	1,00
10.	Mortal estendido para trás	1,50

	Série 6 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	Dominação traseira a horizontal	1,00
3.	Giro livre à parada de mãos	2,50
4.	Giro gigante para trás	1,00
5.	Emballo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
6.	Giro gigante para trás	1,00
7.	Giro gigante para trás	1,00
8.	Mortal estendido para trás	1,50

	Série 7 - Nota de partida – 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio A	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	1,00
7.	Endo	1,50
8.	Giro gigante para frente com ½ volta	1,00
9.	Giro gigante para trás	1,00
10.	Giro gigante para trás	1,00
11.	Mortal estendido para trás	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio A	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	1,00
7.	Giro gigante para frente com ½ volta	0,50
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Stalder	1,50
10.	Giro gigante para trás	1,00
11.	Giro gigante para trás	1,00
12.	Mortal estendido para trás	0,50

	Série 8 - Nota de partida – 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio A	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	0,50
7.	Endo	1,50
8.	Endo ½ volta	1,50
9.	Giro gigante para trás	0,50
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	Giro de sola unido	1,50
12.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Mortal estendido para trás	0,50

Nível Jogos das Juventude

PROGRAMA OBRIGATÓRIO BRASILEIRO



Obs.: Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis.

Não cumprimento DN -0,30

- Quando é mencionado coreografia qualquer nas séries, esta deverá seguir o padrão exigido da FIG conforme especificado na NL 02/2025.

	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor

1.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	1,00
2.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas e braços estendidos e pernas afastadas.	0,50
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
4.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
5.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
6.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (diagonal)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

 SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos. Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem (diagonal)	1,00
2.	OITAVA À PARADA com os braços estendidos	0,50
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
4.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo.	1,00
5.	PARADA DE MÃOS AFASTADA À FORÇA, rolamento (diagonal)	1,50
6.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

 SÉRIE 03 - Nota de partida - 13,00 pontos. Valor de Dificuldade - 7,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Rodante um FLIC seguido de (diagonal).	0,50
2.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	1,00
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção (lateral)	1,00
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
8.	Posição fundamental, AVIÃO ou "Y" (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	0,50
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental.	1,00

	SÉRIE 04 - Nota de partida - 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
9.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (diagonal)	1,00

	SÉRIE 05 - Nota de partida - 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo Rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos) (diagonal)	1,00
2.	FLIC para trás à posição fundamental	0,50
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,50
5.	1 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (diagonal)	1,00
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50

11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (diagonal)	0,50
12.	Corrida rodante FLIC (diagonal).	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS.	1,00

	SÉRIE 06 - Nota de partida - 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 10,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida Rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS (diagonal) coreografia qualquer	1,00
4.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
5.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (diagonal)	1,00
7.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,25
8.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,50
9.	1 ½ volteio	1,00
10.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC (diagonal)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

	SÉRIE 07 - Nota de partida - 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 11,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (diagonal)	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (diagonal) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio, retornando em pé	1,00
9.	AVIÃO ou "Y" (2 segs.), passagem para o chão	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral)	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (diagonal)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida - 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 12,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio retornando em pé	1,00
9.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25

12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral)	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00
14.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1 / 1 giro	1,50



	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos. Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.	
	Parte	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. - PF	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos. Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25

6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – PF	0,75

	SÉRIE 03 - Nota de partida - 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 – 2 segs. neste apoio – PF	0,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida - 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00

9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Volteio nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

	SÉRIE 05 - Nota de partida - 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 9,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, RASTEIRA	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	

	SÉRIE 06 - Nota de partida - 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 10,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Tchea dorsal	1,75
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Volteio nas alças	0,50
6.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25

8.	Tesoura para trás	0,50
9.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
10.	Tesoura para frente	0,50
11.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
12.	Volteio nas alças	0,50
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Volteio posição 1	0,50
17.	Saída em alemã	0,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida - 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 11,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheça dorsal	2,00
6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

	SÉRIE 08 - Nota de partida - 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 12,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly B para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50

5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta pra alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheca	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
14.	Tesoura frente	0,50



15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1 / 2 Sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50



* As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal)

	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos. Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos. Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	1,00
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	1,00
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
8.	Balanço completo	0,50
9.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 03 - Nota de partida - 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio braços flexionados e auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida - 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	ELEVAÇÃO da suspensão até apoio (subida chaveada)	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Elevação na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referencia a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	DESLOQUE	0,50
14.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 05 - Nota de partida - 15,00 pontos. Valor de Dificuldade - 9,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	ELEVAÇÃO até apoio (subida chaveada)
	2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)
	3.	ESQUADRO (2 segs.)
	4.	Rolamento carpado para frente à vela
	5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)
	6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)
	7.	Tomada de embalo, balanço completo
	8.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA
	9.	ESQUADRO (2 segs.)
	10.	Elevação na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referencia a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)
	11.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)
	12.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)
	13.	Queda à frente, ENLOQUE
	14.	Balanço completo
	15.	DESLOQUE
	16.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás

	SÉRIE 06 - Nota de partida - 16,00 pontos. Valor de Dificuldade - 10,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Elevação até apoio (subida chaveada)
	2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)
	3.	ESQUADRO (2 segs.)
	4.	Rolamento carpado para frente à vela
	5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)
	6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)
	7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)
	8.	Tomada de embalo, balanço completo
	9.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA
	10.	ESQUADRO (2 segs.)
	11.	Elevação do quadril carpado, COTOVELOs ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas
	12.	Queda à frente seguido de ENLOQUE
	13.	Balanço completo
	14.	DESLOQUE
	15.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás

	SÉRIE 07 - Nota de partida - 17,00 pontos. Valor de Dificuldade - 11,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Elevação até apoio (subida chaveada)
	2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)
	3.	ESQUADRO (2 segs.)
	4.	Rolamento carpado para frente à vela
	5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)
	6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)
	7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)
	8.	DESLOQUE
	9.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)
	10.	ESQUADRO (2 segs.)
	11.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas
	12.	Queda atrás seguido DESLOQUE
	13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás
		Valor
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50
		1,50
		0,50
		0,50
		0,50
		1,00
		1,00
		2,00
		1,00
		1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida - 18,00 pontos. Valor de Dificuldade - 12,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Elevação até apoio (subida chaveada)
	2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)
	3.	Rolamento carpado para frente à vela
	4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)
	5.	Retorno a vela com corpo estendido-
	6.	Vela (2 segs.)
	7.	DESLOQUE
	8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)
	9.	ESQUADRO (2 segs.)
	10.	PRANCHA AFASTADA (2 segs.)
	11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)
	12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas
	13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO
	14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás
		Valor
		0,50
		0,50
		0,50
		1,00
		1,00
		0,50
		0,50
		1,00
		0,50
		1,50
		0,50
		2,00
		1,00
		1,00



Obrigatório			
SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Reversão (2.01)	2,00	125cm ou 135cm (opcional para toda equipe)	✓ Colchão oficial ✓ 1º salto – Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante ou Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação:10,00 p.
Rodante (3.01)	2,00		
Rodante Flic (4.01)	2,50		
Livre			
Regra de acordo com regulamento FIG para Final do Aparelho			



	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrote, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes	0,50
2.	ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

	SÉRIE 03 - Nota de partida - 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Opção 01	
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida - 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 05 - Nota de partida - 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 9,00 pontos.	
	Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 06 - Nota de partida - 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida - 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50

9.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
11.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 08 - Nota de partida - 18,00 pontos. Valor de Dificuldade - 12,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
--	---	--

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
12.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00



*** As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra**

	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Subida em OITAVA
	2.	LANÇAMENTO atrás
	3.	GIRO DE QUADRIL
	4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás
	5.	Balanço para frente, balanço para trás
	6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.
		Valor
		1,00
		0,50
		1,00
		0,50
		1,50
		0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Subida em OITAVA
	2.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)
	3.	GIRO DE QUADRIL
	4.	Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás
	5.	Balanço para frente ½ cambio
	6.	Balanço misto completo
	7.	Troca para tomada dorsal atrás
	8.	Balanço completo
	9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.
		Valor
		1,00
		1,00
		1,00
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50

	SÉRIE 03 - Nota de partida - 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	KIPE AFASTADO	1,25
6.	União das pernas à frente (tipo Stalder)	0,50
7.	balanço atrás balanço para frente (balanço de preparação do kipe usando técnica adequada)	0,25
8.	KIPE UNIDO	1,50
9.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
10.	GIRO DE QUADRIL	1,00
11.	Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,25
12.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25

	SÉRIE 04 - Nota de partida - 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	KIPE UNIDO	1,00
3.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	KIPE AFASTADO	1,00
9.	União das pernas à frente (tipo Stalder)	0,50
10.	balanço atrás balanço para frente (balanço de preparação do kipe usando técnica adequada)	0,25
11.	KIPE UNIDO	1,00
12.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

	SÉRIE 05 - Nota de partida - 15,00 pontos. Valor de Dificuldade - 9,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	KIPE	1,00
6.	LANÇAMENTO mínimo 45°	1,00
7.	GIRO LIVRE (mínimo 45°)	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

	SÉRIE 06 - Nota de partida - 16,00 pontos. Valor de Dificuldade - 10,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	Dominação TRASEIRA a horizontal	1,00
3.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS	2,50
4.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
6.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida - 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	ENDO	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	STALDER	1,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

	SÉRIE 08 - Nota de partida - 18,00 pontos. Valor de Dificuldade - 12,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	0,50
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	0,50
7.	ENDO	1,50
8.	ENDO ½ volta	1,50
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	GIRO DE SOLA unido	1,00
12.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
13.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
14.	DUPLO MORTAL PARA TRÁS	1,50

Observação:

É indicado consultar CADERNO DE DEDUÇÕES referente a interpretações gerais e específicas do PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO.

CAPÍTULO III – DAS BONIFICAÇÕES

Art. 5º. Para a competição de Ginástica Artística masculina, serão aplicadas as bonificações conforme descritas nas tabelas a seguir:

I. Sistema Especial de Bonificações:

Aparelho	Movimento	Bonificação
	Qualquer sequência Flop ou sequência Combinada	0,10
	Saída a parada de mãos	0,10
	Prancha ao apoio pernas unidas (#2.09)	0,10
	Malteza (#2.10)	0,20
	Duplo esticado (#4.33)	0,10
	Salto com mortais com mais que uma pirueta e meia	0,10
	Stuts (#1.03)	0,10
	Diamidov (#1.21)	0,10
	Luftroll (#1.33)	0,10
	Elementos G1 – D ou maior	0,20
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10
	Da suspensão duplo mortal grupado para trás (#445)	0,10
	Adler (#3.63)	0,10
	Tkatchev afastado ou carpado (#2.15/#2.21)* *somente 1 elemento por série	0,10
	2ª largada com voo (família diferente)*	0,10

* Elemento #2.32 não entra nesta regra

II. Bonificações para Saídas Cravadas: (COM EXCEÇÃO DO CAVALO COM ALÇAS)

Competição	Dificuldade	Bonificação
Obrigatório		0,10p.
Livre	Qualquer saída codificada ou Salto	0,10p.

CAPÍTULO IV – DOS ELEMENTOS ADAPTADOS CBG

Art. 6º. Os elementos adaptados CBG deverá seguir o disposto abaixo:

Tabela 2: Elementos Adaptados

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	-
	Rodante	A	-
	Falsa tesoura para frente	A	1
	Falsa tesoura para trás	A	1
	Rasteira	A	1
	Subida chaveada	A	2
	Prancha Grupada no apoio	A	2
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	4
	Esquadro afastado	A	1
	Saída de balanço no apoio com meia volta a frente	A	4
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	4
	Moy ao apoio braquial	A	3
	Quipe afastado	A	3
	Giro de sola a parada de mãos	B	3
	Dominação traseira ao apoio	A	3
	Giro de quadril para trás	A	-
	Subida em oitava ao apoio	A	-

CAPÍTULO V – DOS UNIFORMES

Art. 7º. O atleta deverá comparecer ao local de competição devidamente uniformizado, conforme as regras da modalidade.

Art. 8º. Os atletas deverão estar uniformizados de acordo com as Regras da FIG. Atletas com uniformes fora do padrão serão penalizados conforme o Código de pontuação.

Art. 9º. Não serão permitidas inserções da logomarca dos Jogos da Juventude nos uniformes de competição, bem como nos uniformes formais e informais, e nos acessórios (bonés, meias, óculos, toalhas, mochilas, squeezes e outros).

Art. 10. Em todas as provas, os atletas devem usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.