



## FEDERAÇÃO SERGIPANA DE GINÁSTICA

CGC 32.858.185/0001-66

Fundada em 16 de dezembro de 1991

Rua Vila Cristina S/N Complexo Lourival Baptista

Email: fserginastica@gmail.com

### REGULAMENTO GERAL 2018

1. A competição de ginástica artística será regida de acordo com as regras oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG) ciclo 2017 - 2020, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), salvo o estabelecido neste regulamento.

#### 2. Objetivos:

Incentivar e divulgar a prática da Ginástica Artística no estado de Sergipe.

#### 3. Participantes (Categorias):

Completo no ano da competição.

MASCULINO E FEMININO			
<i>PRÉ-INFANTIL</i>	<i>INFANTIL</i>	<i>JUVENIL</i>	<i>ADULTO</i>
<i>Até 10 anos</i>	<i>11 à 12 anos</i>	<i>13 à 15 anos</i>	<i>16 anos ou mais</i>

Cada Entidade poderá inscrever um número ilimitado de alunos por categoria, compondo quantas equipes forem necessárias para alocar todos os inscritos. Devem ser formadas equipes de no mínimo 3 alunos/ginastas e no máximo 6 alunos/ginastas. Caso a escola não consiga formar equipes com no mínimo 3 integrantes, os ginastas disputarão as provas individualmente. Sistema por equipes 6 -6 - 3, onde 6 ginastas no máximo e 3 no mínimo competem, e considera-se o somatório das três melhores notas em cada aparelho nas categorias em que ocorrer a disputa por equipes.

#### 4. Sistema de disputa / Provas

- A competição será realizada por níveis (A e B) e por categoria. A escolha do nível ficará a critério do técnico. É permitida a elevação do nível da/do ginasta, porém ela/ele não poderá regredir seu nível de um ano para outro.
- As séries de solo e trave serão com coreografia livre e movimentos obrigatórios.
- A prova do solo feminino deve ser acompanhada com música instrumental (obedecendo ao que prescreve o código de pontuação feminino 2017-2020).

##### 4.1 Provas

a) FEMININO – Salto, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo.

b) MASCULINO – Solo, salto e **barra fixa**.

**OBS.:**

- A prova de solo poderá ser realizada em pista de tablado ou colchões sarneige (15 colchões).
- As entidades que não se adaptarem aos trampolins disponibilizados pela organização ou desejar utilizar o minitrampolim, serão responsáveis em transportar para área de competição o equipamento que melhor for para sua equipe, desde que este seja levado no dia do treinamento de pódio e só retirado após o término da competição, devendo ser disponibilizado para todos os atletas (mesmo de outras entidades) que desejarem utilizá-lo.
- Só haverá competição nas provas de assimétricas, trave e barra fixa caso o local programado para a realização da competição ofereça disponibilidade (haja aparelhagem) e estrutura (condições para montagem) destes aparelhos, o que será informado no congresso técnico, ou até o encerramento do treinamento de pódio.
- Só haverá competição por equipes se houver, pelo menos, dentro da categoria duas equipes completas competindo no dia da competição (mínimo 03 atletas e máximo 06) de duas entidades diferentes.
- Nas categorias que houver apenas 01 (um/uma) ginasta competindo, será registrada apenas 1 medalha no quadro geral de medalhas.

**Arbitragem**

- A arbitragem será de responsabilidade da Federação Sergipana de Ginástica.

**6. Premiação**

**MEDALHAS**

- Individual por aparelho;
- Individual geral;
- Serão premiados com medalhas de ouro prata e bronze os 03 (três) melhores atletas na competição individual por aparelho e individual geral em cada categoria e nível. Nos casos de empate, será utilizada como critério de desempate a seguinte ordem: (Paralela, Trave, Solo masculino, Solo feminino e Barra Fixa)
  - 1- A menor média de descontos na nota de execução;
  - 2- Caso persista, será utilizado o menor desconto de execução dentre os árbitros da banca;
  - 3- Persistindo o empate, será utilizada a maior nota de partida.

O Salto sobre a mesa ( masculino e feminino) obedecerá a seguinte ordem;

- 1- Menor média de desconto de execução ( somando-se a execução dos dois saltos)
- 2- Menor média de descontos na nota de execução do salto de maior pontuação
- 3- Menor média de desconto de execução do salto de menor pontuação
- 4- Menor desconto de execução dos dois saltos ( Dentre todas as deduções da banca)
- 5- Maior nota de dificuldades dentre os saltos.

### TROFÉU

- Haverá premiação com troféu de campeão, vice-campeão e terceiro lugar para as competições masculina e feminina separadamente. A premiação levará em consideração o quadro de medalhas. Assim, a entidade que obtiver o maior número de medalhas de ouro na competição, levando-se em consideração o somatório obtido nos dois níveis e todas as categorias será consagrada campeã. O desempate levará em consideração o número de medalhas de ouro, prata e de bronze sucessivamente nesta ordem. Em último caso, se o empate ainda persistir será campeã a escola que teve o maior número de participantes na competição.

### Casos Omissos

- Os casos omissos serão resolvidos no dia do Congresso Técnico.

### Informações gerais:

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

**O técnico devere informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar, através de um formulário próprio assinado, que deverá ser entregue no dia do congresso técnico. O ginasta será avaliado por este nível. É de inteira responsabilidade do técnico informar aos árbitros ou a coordenação de arbitragem a série que seu atleta irá executar neste formulário. Caso o árbitro não saiba o nível da série que o(a) ginasta está executando, ele(a) será julgado(a) pela série do(a) ginasta que competiu anterior a ele(a) com a penalização de 1,00 (um ponto da nota final).**

**\*Caso haja necessidade, o técnico poderá alterar a série do atleta devendo comunicar ao diretor de arbitragem até o momento da abertura do evento (desfile), e à banca de arbitragem antes da apresentação do atleta, não sendo possível a alteração da série após este momento.**

As partes das series tem exercícos principais, e se estes não forem validados por qualquer motivo, o ginasta perdera o valor total da parte.

## REGULAMENTO TÉCNICO

**NIVEL B – series 1, 2 e 3.**

**NÍVEL A – series 1, 2, 3, 4, 5 e 6.**

## **BONIFICAÇÃO GERAL**

A realização de qualquer elemento B, C ou mais nas assimétricas, trave e solo feminino e no solo masculino vão gerar uma bonificação a mais daquelas que constam no regulamento específico de cada um desses aparelhos:

- Elementos B = + 0,10
- Elementos C = + 0,20
- Elementos D ou + = + 0,30

Essas bonificações só são validas para os ginastas que executam a série 6, no nível A para o feminino e nas séries 6, no nível A para o masculino.

## **PARA SAÍDAS (MASCULINO)**

Saídas cravadas serão bonificadas em 0,10p em todos os aparelhos (Inclusive no Salto).

## PROGRAMA FEMININO

<b>TODAS AS CATEGORIAS</b>
<b>BASES TECNICAS</b>
<b>PROGRAMA OBRIGATORIO</b>
<b>SERIES 1, 2, 3, 4, 5 E 6</b>

**SALTO**



**NÍVEL B**

A ginasta poderá optar pelos saltos:

Nº	Elementos	Descrição	valor
1	Salto em pé	Dois colchões = 60 cm	4,00
2	Reversão em plano elevado	Dois colchoes = 60cm. Finalização em decúbito dorsal.	6,00
3	Reversão em plano elevado	Três colchoes = 90 cm. Finalização em decúbito dorsal.	7,00
4	Reversão	Plinto = mínimo 4 gavetas	10,00
5	Reversão com minitrampolim sobre a mesa (o minitrampolim é de responsabilidade da entidade)	Altura 1,10m	11,00
6	Reversão com 1 ou 2 trampolins na mesa (O segundo trampolim é de responsabilidade da entidade)	Altura 1,10m	12,00

- Dois saltos iguais ou diferentes. Nota final = melhor salto.

### NÍVEL A

1º SALTO – Obrigatório	OBSERVAÇÕES
1.01 – Reversão para frente Nota D = 2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ NOTAL FINAL = Média dos 2 saltos</li> <li>➤ Nota E = 10.00</li> <li>➤ Altura da mesa 1.10m a 1,25m</li> </ul>
2º SALTO - Livre (Pode repetir o 1º salto)	
Nota D = Código de pontuação (FIG)	

- Categoria pré-infantil pode utilizar dois trampolins (responsabilidade da entidade)

### PARALELAS ASSIMÉTRICAS



SÉRIE 01
Nota de partida – 11,00 pontos
Valor de Dificuldade – 5,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	a. Sustentação com braços flexionados 2"	+0,80p.
	b. Sustentação de pernas flexionadas 2"	+0,80p.
	Se <b>a</b> e <b>b</b> forem executados diretos sem apoio dos pés	+0,40p
2.	Salto ao apoio do quadril na barra	0,50 p.
3.	Impulso para trás (lançamento) + impulso para trás descendo ao apoio dos pés no solo	0,50 p.
4.	Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (em arco) ou em afastamento lateral com o apoio dos pés na barra	2,00 p.

### SÉRIE 02

**Nota de partida – 12,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	a. Em suspensão na posição carpada (90°) (2")	+0,40 p.
	b. Em suspensão, afastamento lateral das pernas (2"), unir as pernas e apoiar os pés no solo	+0,40p.
2.	a. Macaquinho (Pernas afastadas com os pés na barra) <b>Ou</b>	+0,50p.
	b. Morcegão (Pernas afastadas passando as pernas sem tocar na barra)	+1,00p.
3.	a. Subida em oitava na força ao apoio facial. <b>Ou</b>	+1,50 p.
	b. Subida em oitava com chute das pernas	+1,00p.
4.	Dois impulsos para trás (lançamento)	0,50 p.
5.	Saída: Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (saída em arco).	2,00 p.

- Se as partes 1 e 2 forem diretas sem apoio dos pés: Bonificação de + 0,20 p.
- O segundo lançamento deve ser preparatório para saída, sem pausa na barra.

### SÉRIE 03

**Nota de partida – 13,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

Parte	ELEMENTO	VALOR
1.	Oitava na força	+1.50p
2.	a. Impulso para trás (lançamento mínimo na horizontal) + b. Giro facial para trás (giro de oitava)	+0,50p+ +1,00p
3.	<b>Mudança de barrote (BI para BS)</b> a. Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho) ou, b. Colocar as pernas alternadas	+1,50p +0,50p
4.	Em suspensão no barrote superior, balanço para frente e para trás com pernas unidas.	+1,00p
5.	Balanço para frente e para trás	+0,50 p
6.	Balanço para frente e para trás, soltando a barra atrás na altura dos ombros.	1, 00p.

#### SÉRIE 04

**Nota de partida – 14,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 8,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	Balanço de kipe	0,50 p.
2.	Oitava na força	1,00 p.
3.	Impulso para trás (lançamento) e giro facial para trás (giro de oitava)	1,00 p.
4.	Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).	1,00 p.
5.	Em suspensão no barrote superior, balanço para frente e para trás com pernas unidas.	0,50 p.
6.	½ giro gigante (oitavão)	1,50 p.
7.	Impulso para trás (lançamento) e giro de quadril para trás	1,00 p.
8.	Saída: Impulso para trás, apoiar os pés no barrote, pernas em afastamento lateral e sub-lançamento para frente.	1, 50 p.

#### SÉRIE 05

**Nota de partida – 15,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 9,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	Kipe ao apoio facial BI	2.50 p.
2.	Impulso para trás (lançamento) na horizontal	0.50 p.
3.	Giro facial para trás (giro de oitava)	1, 00 p.

4.	Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).	0,50 p.
5.	Em suspensão no barrote superior, ½ giro gigante (oitavão).	1,50 p.
6.	Impulso para trás (lançamento) e giro facial para trás (giro de oitava)	1,50 p.
7.	Saída: Impulso para trás, apoiar os pés no barrote, pernas unidas ou afastadas e sub-lançamento para frente	1, 50 p.

SÉRIE 06
<b>Nota de partida – 16,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 10,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	Kipe ao apoio facial BI	2.50 p.
2.	Impulso para trás acima da horizontal	1,50 p.
3.	Giro facial para trás (giro de oitava)	1,00 p.
4.	Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).	0,50 p.
5.	Kipe ao apoio facial BS	2,50 p.
6.	Saída: mortal grupado, carpado ou estendido	2,00 p.

#### BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS DAS BARRAS ASSIMÉTRICAS (SEM QUEDA):

ELEMENTOS	VALOR
Giro de sola grupado	0,30 p.
Giro de sola estendido	0,50 p.
Chinesinho	1,00 p.
Giro gigante	1,00 p.
- Impulso para trás acima a 45°	0,50 p.
Impulso à parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	1,00 p.

- Parte 3 poderá ser substituída por: giro livre facial seguido de kipe no BI, recebendo um adicional de 1,00 p.

**OBS:** Painel D (dedução neutra - da nota final) - deduzir 1.00 ponto por omissão de elementos – elemento faltante (quando não há tentativa de execução de algum elemento constantes em cada item).

Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes nos RC – Requisitos de Composição do aparelho.



## TRAVE DE EQUILIBRIO



### SÉRIE 01

Nota de partida – 11,00 pontos

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	Passar a perna esticada ao apoio cavalgado sustentando as pernas afastadas acima da trave	1,00 p.
2.	2 chutes de perna para frente e 2 chutes de perna para trás ambos a 90º terminando em Equilíbrio facial (avião – 2” até 90º finalizando no afundo).	1,00 p.
3.	Salto estendido	1,00 p
5.	3 passos para frente e para trás na ½ ponta dos pés.	0,50 p
6.	½ giro na ½ ponta sobre os dois (2) pés (180º).	1,00 p.
7.	Saída na ponta da trave, com salto estendido.	0,50 p.

### SÉRIE 02

Nota de partida – 12,00 pontos

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	Passar a perna esticada ao apoio cavalgado sustentando as pernas afastadas acima da trave	0,50 p.
2.	2 chutes de perna para frente e 2 chutes de perna para trás ambos a 90º terminando em Equilíbrio facial (avião – 2” até 90º finalizando no afundo).	1,00 p.
3.	Caminhar 2 passos na postura agachada	1,00 p
4.	Passé com ambas as pernas com elevação na meia ponta dos pés, ½ giro na ½ ponta sobre os dois (2) pés (180º).	1,00 p.
5.	Salto galope seguido de salto estendido	1,00 p.
6.	3 passos para frente e para trás na ½ ponta dos pés.	1,00 p.
7.	Saída na ponta da trave, com salto grupado.	0,50 p.

<b>SÉRIE 03</b>
<b>Nota de partida – 13,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 7,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
<b>1.</b>	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas	0,50 p.
<b>2.</b>	Sustentação de perna a 90º para frente, passando pela lateral a 90º a perna para trás ao Equilíbrio facial (avião – 2" ) em 90º finalizando no afundo.	1,00 p.
<b>3.</b>	2 passos para frente e 2 passos para trás com pose a cada passo	0,50 p
<b>4.</b>	1/2 giro sobre um dos pés	1,00 p.
<b>5.</b>	Salto com afastamento Antero posterior ou lateral - Iniciando com 1 ou 2 pés finalizando no afundo.	1,00 p.
<b>6.</b>	Salto galope + salto grupado	1,00 p.
<b>7.</b>	Marcação com pose utilizando a trave na lateral	0,50 p.
<b>8.</b>	Caminhar 2 passos na postura agachada e Caminhar 2 passos na postura carpada	0,50 p.
<b>9.</b>	Saída em estrela começando de joelhos fechando a perna na parada de mãos e terminando do mesmo lado da trave, pela lateral.	1,00 p.

<b>SÉRIE 04</b>
<b>Nota de partida – 14,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 8,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
<b>1.</b>	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas	0,50 p
<b>2.</b>	Sustentação de perna a 90º para frente, passando pela lateral a 90º a perna para trás ao Equilíbrio facial (avião – 2" ) em 90º finalizando no afundo.	0,50 p.
<b>3.</b>	Salto tesoura.	1,00 p.
<b>4.</b>	1/2 giro sobre um dos pés	0,50 p
<b>5.</b>	Salto com afastamento Antero posterior ou lateral - Iniciando com 1 ou 2 pés finalizando no afundo.	1,00 p.
<b>6.</b>	Salto galope + salto grupado	1,00 p.
<b>7.</b>	Lançamento a Parada de mãos finalizando no afundo.	1,00 p
<b>8.</b>	Caminhar com as mãos até a postura da prancha e depois caminhar com as pernas estendidas até a postura carpada	0,50 p.
<b>9.</b>	Agachar e realizar chute de pernas para trás ao apoio cavalgado, em seguida realizar vela com sustentação de 2".	0,50 p.

<b>10.</b>	Saída em estrela começando da posição em pé, fechando a perna na parada de mãos e terminando do outro lado da trave, pela lateral.	1,50 p.
------------	--	---------

<b>SÉRIE 05</b>
<b>Nota de partida – 15,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 9,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

PARTE	ELEMENTO	VALOR
<b>1.</b>	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas	0,50 p
<b>2.</b>	Equilíbrio facial (avião – 2”) acima 135º finalizando no afundo.	1,00 p.
<b>3.</b>	1/2 giro sobre um dos pés	0,50 p
<b>4.</b>	Salto com afastamento Antero posterior ou lateral acima 135º - Iniciando com 1 ou 2 pés finalizando no afundo.	1,50 p.
<b>5.</b>	Salto tesoura + salto grupado	1,50 p.
<b>6.</b>	Parada de mãos 2” finalizando no afundo.	1,50 p
<b>7.</b>	Agachar e realizar chute de pernas para trás ao apoio cavalgado com Vela com sustentação de 2 segundos	0,50 p.
<b>8.</b>	Saída na ponta da trave reversão para frente ou mortal para frente	2,00 p.

<b>SÉRIE 06</b>
<b>Nota de partida – 16,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 10,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

PARTE	ELEMENTO	VALOR
<b>1.</b>	Entrada em esquadro (2”) ou do Código de pontuação	0,50 p
<b>2.</b>	Equilíbrio facial (avião - 2) acima de 135º finalizando no afundo.	1,00 p.
<b>3.</b>	Reversão lateral/Estrela finalizando no afundo.	2,00 p
<b>4.</b>	Giro da Tabela de Elementos do Grupo 3	1,50 p
<b>5.</b>	Ligação de 2 saltos da dança (jump, leap, hop), 1 deles com afastamento ântero-posterior das pernas acima de 135º	2,00 p.
<b>6.</b>	Parada de mãos 2” no sentido longitudinal transversal, com pernas unidas ou em afastamento ântero-posterior das pernas.	1,00 p.
<b>7.</b>	Passagem coreográfica em toda a extensão da trave( de uma ponta a outra) demonstrando fluidez(sem pausa), incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção(alto/baixo e na posição lateral), utilizando movimentação do tronco.	1,00 p

8.	Saída em mortal para frente ou para trás	1,00 p.
----	--	---------

**BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS DO APARELHO TRAVE DE EQUILÍBRIO:**

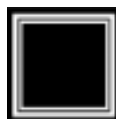
ELEMENTOS	VALOR
Reversão lenta para trás	0,50 p.
Reversão lenta para frente	0,50 p.
Flic-flac com finalização livre	1,00 p.
Saída em mortal vindo de qualquer elemento acrobático.	0,50 p.
Ligação de giros sobre 1 pé ( critério para validação: de acordo com o código de pontuação FIG 2017-2020, mínimo A+A	0,50 p.

- A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.

**OBS:** Painel D (dedução neutra) - deduzir 1.00 ponto por elemento faltante (quando não há tentativa de realização de um elemento constante nos itens)

- Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.
- Se utilizar a entrada em esquadro, deverá ser realizada com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas.
- Elementos que exigem a manutenção de 2'': Painel E – Falha na manutenção: – 0.30p
- Na série 6, na parte 5 só poderão ser utilizados elementos do código de pontuação vigente.

**SOLO**



SÉRIE 01
Nota de partida – 11,00 pontos
Valor de Dificuldade – 5,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	Ponte iniciando deitada com pernas fechadas	0,50 p.
2.	Sustentação de perna a 90º para frente, passando pela lateral a 90º a perna para trás ao Equilíbrio facial (avião – 2'') em 90º finalizando no afundo.	0.20 p.
3.	Sustentação em passé com ambas as pernas e ½ ponta sobre os dois (2) pés e 1/1 giro de 360º com os dois (2) pés em seis (6) tempos.	0,20 p.
4.	Salto galope e salto estendido	0,50 p.
5.	Rolamento para frente finalizando com as pernas grupadas e unidas	0.50 p.
6.	Lançamento a Parada de mãos acima de 45 finalizando em afundo.	0,50 p.
7.	Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral	0.50 p.
8.	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') retirando primeiro os pes depois o quadril	0,30 p.
9.	Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoa)	0,30 p.
10.	Estrela	1.00 p.
11.	Uma posição de flexibilidade de pernas (2'') :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180º ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho).	0.50 p.

### SÉRIE 02

**Nota de partida – 12,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

PARTE	ELEMENTO	VALOR
2.	Sustentação de perna a 90º para frente, passando pela lateral a 90º a perna para trás ao Equilíbrio facial (avião – 2'') em 90º finalizando no afundo.	0.20 p.
3.	Giro de 180º sobre 1 pé, perna livre em Passé	0,50 p.
4.	Chassé Salto tesoura + salto grupado.	0,70 p.
5.	Rolamento para frente finalizando com as pernas afastadas	0.50 p.
6.	Parada de mãos finalizando em afundo.	1,00 p.
7.	Rolamento para trás finalizando com as pernas estendidas e fechadas	0.50 p.
8.	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') retirando primeiro os pés depois o quadril	0,30 p.
9.	Ponte iniciando em pé, finalizando com as pernas estendidas.	0,80 p.
10.	Estrela	1.00p.
11.	Uma posição de flexibilidade de pernas (2'') :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180º ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho).	0.50p.

### SÉRIE 03

<b>Nota de partida – 13,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 7,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Sobrepasso Estrela.	1.00p.
2.	Equilíbrio facial (avião – 2”) até 135°.	0.20p.
3.	Giro de 180° sobre 1 pé, perna livre em Passé	0,30 p.
4.	Chassé e Salto de grande afastamento ântero posterior das pernas (180º) com impulso em 1 dos pés (split leap) + galope	0.50
5.	Parada de mãos finalizando na ponte para frente com as pernas estendidas.	0.50p.
6.	Salto esticado com pirueta	0,50 p.
7.	Rolamento para trás carpado finalizando com as pernas estendidas e fechadas	0.50p.
8.	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”)	1,00 p.
9.	Salto em afastamento lateral com impulso nos 2 pés – jump	0,50 p.
10.	Rodante salto estendido	1.50p.
11.	Uma posição de flexibilidade de pernas (2”) :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180º ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho).	0.50p.

<b>SÉRIE 04</b>
<b>Nota de partida – 14,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 8,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Sobrepasso Estrela com uma das mãos	0,50 p.
2.	Rodante + flic-flac + salto estendido	2,00p.
3.	Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em passê	0,50 p.
4.	Passagem de dança - 2 saltos leaps (1.101) com grande afastamento ântero – posterior das pernas (180º -com impulso em 1 dos pés)	1,00 p.
7.	Rolamento para trás terminando na prancha	0,50 p.
8.	Reversão Lenta para trás	1,00 p.
9.	Salto em afastamento lateral com impulso nos 2 pés – jump.	0,50 p.
10.	Reversão para frente finalizando com pernas unidas ou afastadas	1. 00p.
11.	Esquadro 2”, elevação do quadril até apoiar os pés no solo, lançamento das pernas afastadas a parada de mãos, terminando em rolamento grupado a frente.	1,00 p.

<b>SÉRIE 05</b>	
<b>Nota de partida – 15,00 pontos</b>	
<b>Valor de Dificuldade – 9,00 pontos</b>	
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>	

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Estrela sem mãos/ Reversão para frente sem mãos	1.00p.
2.	Rodante + flic-flac + flic-flac + salto estendido	2,00p.
3.	Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em Passé	-0,50 p. Não realizar
4.	Passagem de dança - 2 saltos leaps(1.101) com grande afastamento ântero – posterior das pernas (180º -com impulso em 1 dos pés)	1,00 p.
5.	Rolamento para trás a parada de mãos – oitava a parada de mãos	0,50 p.
6.	Reversão Lenta para trás	0,50 p.
7.	Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés (jump) (1.107)	1,00 p.
8.	Reversão para frente com chegada alternada dos pés seguida de reversão para frente com chegada simultânea dos pés	2. 00p.
9.	Mortal pra frente grupado	1.00p

<b>SÉRIE 06</b>	
<b>Nota de partida – 16,00 pontos</b>	
<b>Valor de Dificuldade – 10,00 pontos</b>	
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>	

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Estrela sem mãos/ Reversão para frente sem mãos	1.00 p.
2.	Rodante + flic-flac + mortal para trás	2,00 p.
3.	Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em Passé	-0,50p. Não realizar
4.	Passagem de dança - 2 saltos leaps(1.101) com grande afastamento ântero – posterior das pernas (180º -com impulso em 1 dos pés)	1,00 p.
5.	Rolamento para trás a parada de mãos com braços estendidos – oitava a parada de mãos	0,50 p.

6.	Reversão Lenta para trás	0,50 p.
7.	Ligação de dança- 2 saltos(jumps)com impulsão simultânea dos pés, 1 deles em grande afastamento lateral das pernas com ou sem giro	1,00 p.
8.	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + seguido de flic para frente ou mortal para frente	2. 00 p.
9.	Rodante + flic-flac + flic-flac + salto estendido	2. 00 p.

### **BONIFICAÇÕES ESPECIFICA PARA O APARELHO SOLO:**

ELEMENTO	VALOR
Se o item 8 for realizado: reversão para frente com chegada simultânea dos pés + seguido de flic para frente + mortal para frente	+ 1,00 p.
- Qualquer mortal com giro no eixo longitudinal será bonificado. Para cada ½ (180°)	+ 0,30 p.
<b>Exemplo</b>	
- twister (só tem 180°)	+ 0,30 p.
- mortal estendido com 1/1 pirueta (360°)	+ 0,60 p.
- mortal estendido com 1 ½ pirueta (540°)	+ 0,90 p.
- linha acrobática com dois mortais (ligação direta ou indireta)	+ 0,50 p.

### **Dedução específica para todas as series de solo:**

- Falta de uma passagem próxima ao solo tocando o dorso (mín. 2 movimentos) = - 0,30 p.
- A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.

**OBS:** Painel D (dedução neutra) - deduzir 1.00 ponto por elemento faltante (quando não há tentativa de um dos elementos constates nos itens)

- Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.

### **Para as ligações da dança e acrobáticas (SO):**

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes nos aparelhos.

### **Exceção:**

- Em casos não especificados, será seguido o Código de pontuação vigente.

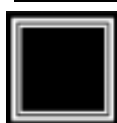


# PROGRAMA MASCULINO

**OBS: Todas as séries nos aparelhos devem seguir a ordem descrita**

**PARA TODOS OS NÍVEIS DE SÉRIES:** Saídas cravadas em todos os aparelhos serão bonificadas em 0,10p. (Inclusive no Salto)

## SOLO



### **SÉRIE 01**

**Nota de partida – 11,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 5,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental;	0,50 p.
2.	Parada de mãos;	0,50 p.
3.	Rolamento para frente finalizando com as pernas grupadas e unidas , seguido de salto com ½ giro;	0,50 p.
4.	Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral;	0,50 p.
5.	Descer a posição sentado em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho);	0,50 p.
6.	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2") retirando primeiro os pés depois o quadril;	0,50 p.
7.	Vela;	0,30 p.
8.	Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoa);	0,20 p.
9.	Ponte iniciando deitado, retornar a posição fundamental com coreografia livre;	0,50 p.
10.	Salto esticado com pirueta;	0,50 p.
11.	Estrela lateral.	0,50 p.

### **SÉRIE 02**

**Nota de partida – 12,00 pontos**

<b>Valor de Dificuldade – 6,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
<b>1.</b>	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental;	0,50 p.
<b>2.</b>	Parada de mãos;	0,50 p.
<b>3.</b>	Rolamento para frente finalizando com as pernas afastadas + lançamento das pernas afastadas a parada de mãos, terminando em rolamento grupado a frente, salto com ½ giro;	1,00 p.
<b>4.</b>	Rolamento para trás finalizando com as pernas estendidas e fechadas;	0,50 p.
<b>5.</b>	Salto esticado com pirueta;	0,50 p.
<b>6.</b>	Descer a posição de vela, retornar a posição sentada e realizar esquadro de pernas unidas;	0,50 p.
<b>7.</b>	Sentado em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho) 2”;	0,50 p.
<b>8.</b>	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”) retirando primeiro os pés depois o quadril;	0,50 p.
<b>9.</b>	Ponte iniciando deitado, retornar a posição fundamental com coreografia livre;	0,50 p.
<b>10.</b>	Sobre passo estrela + estrela terminando em afundo.	1,00 p.

<b>SÉRIE 03</b>
<b>Nota de partida – 13,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 7,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
<b>1.</b>	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental;	0,50 p.
<b>2.</b>	Parada de mãos 2”;	1,00 p.
<b>3.</b>	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem;	1,50 p.
<b>4.</b>	Rolamento para trás com braços estendidos finalizando em afastamento lateral das pernas;	0,50 p.
<b>5.</b>	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.);	0,50 p.
<b>6.</b>	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”) , apoiar os pés ao solo e realizar lançamento das pernas afastadas a parada de mãos, terminando em rolamento com as pernas estendidas e unidas até a posição fundamental;	1,00 p.
<b>7.</b>	Descer a posição de vela, retornar a posição sentada e realizar esquadro de pernas unidas;	0,50 p.
<b>8.</b>	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,50 p.

<b>SÉRIE 04</b>	
<b>Nota de partida – 14,00 pontos</b>	
<b>Valor de Dificuldade – 8,00 pontos</b>	
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>	

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
<b>1.</b>	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental;	0,50 p.
<b>2.</b>	Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado Aterrissagem;	1,50 p.
<b>3.</b>	Oitava a parada de mãos com braços estendidos com finalização livre.	1,00 p.
<b>4.</b>	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.)	0,50 p.
<b>5.</b>	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') , elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00 p.
<b>6.</b>	Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente.	1,50 p.
<b>7.</b>	Queda de peito ao solo, virar e realizar esquadro unido (2''), extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, Levantar-se até a posição fundamental.	1,00 p.
<b>8.</b>	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00 p.

<b>SÉRIE 05</b>	
<b>Nota de partida – 15,00 pontos</b>	
<b>Valor de Dificuldade – 9,00 pontos</b>	
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>	

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
<b>1.</b>	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental;	0,50 p.
<b>2.</b>	Corrida sobre passo rodante flic + flic + salto levemente selado, Aterrissagem;	1,50 p.
<b>3.</b>	Oitava a parada de mãos com braços estendidos com finalização livre;	0,50 p.
<b>4.</b>	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.);	0,50 p.
<b>5.</b>	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') , elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo;	1,00 p.

6.	Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente;	1,50 p.
7.	Queda de peito ao solo, virar e realizar esquadro unido (2''), extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, Levantar-se até a posição fundamental;	1,00 p.
8.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de estrela, coreografia qualquer;	1,50 p.
9.	Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental;	1,00 p.

<b>SÉRIE 06</b>
<b>Nota de partida – 16,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 10,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental.	0,50 p.
2.	Corrida sobre passo rodante flic + mortal grupado	1,50 p.
3.	Oitava a parada de mãos com braços estendidos com finalização livre.	0,50 p.
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.)	0,50 p.
5.	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') , elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00 p.
6.	Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente.	1,00 p.
7.	Queda de peito ao solo, virar e realizar esquadro alto (2''), extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, Levantar-se até a posição fundamental.	1,00 p.
8.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de reversão com pernas unidas salto posição fundamental. Salto com ½ giro.	1,00 p.
9.	Corrida sobre passo reversão com pernas unidas + mortal pra frente	1,50 p.
10.	Corrida sobre passo rodante flic + mortal	1,50 p.

**BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS PARA O APARELHO SOLO:**

ELEMENTO	VALOR
----------	-------

➤ Se o item 5 e 6 forem realizados <b>diretos nas séries 5 e 6</b> : esquadro afastado (2'') a parada de mãos a força (2'')	+ 1,00 p.
➤ - Qualquer mortal com giro no eixo longitudinal será bonificado. Para cada ½ (180°)	+ 0,20 p.
<b>Exemplo:</b>	
➤ - twister (só tem 180°)	+ 0,20 p.
➤ - mortal estendido com 1/1 pirueta (360°)	+ 0,40 p.
➤ - mortal estendido com 1 ½ piruta (540°)	+ 0,60 p.

### **OBSERVAÇÕES:**

- Os exercícios livres e bonificações só poderão ser realizados nas series **5 e 6**, e nas partes :

#### **SÉRIE 5:**

- Partes 5 e 6 ( Se forem realizados diretos)

#### **SÉRIE 6:**

- Partes 5 e 6 ( Se forem realizados diretos)  
 ➤ Parte 9  
 ➤ Parte 10

## **SALTO**



### **NÍVEL B**

O ginasta poderá optar pelos seguintes saltos:

<b>Nº</b>	<b>ELEMENTOS</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>VALOR</b>
<b>1</b>	Salto em pé	Dois colchões = 60 cm	4, 00
<b>2</b>	Reversão em plano elevado	Dois colchoes = 60cm. Finalização em decúbito dorsal.	6,00
<b>3</b>	Reversão em plano elevado	Três colchoes = 90 cm. Finalização em decúbito dorsal.	7, 00

<b>4</b>	Reversão	Plinto = mínimo 4 gavetas	10,00
<b>5</b>	Reversão com minitrampolim sobre a mesa (o minitrampolim é de responsabilidade da entidade)	Altura 1.10 m	11,00
<b>6</b>	Reversão com 1 ou 2 trampolins na mesa ( O segundo trampolim é de responsabilidade da entidade)	Altura 1.10 m	12,00

➤ Dois saltos iguais ou diferentes: Nota final = melhor salto.

Obs.: Executar o salto com impulso no trampolim.

### NÍVEL A

1º SALTO – Obrigatório	OBSERVAÇÕES
1.02 – Reversão para frente Nota D = 1.60	➤ NOTAL FINAL = Média dos 2 saltos  ➤ Nota E = 10.00  ➤ Altura da mesa 1.10m a 1,35m
2º SALTO - Livre (Pode repetir o 1º salto)	
Nota D = Código de pontuação (FIG)	

➤ Categoria pré-infantil pode utilizar dois trampolins (responsabilidade da entidade)

### BARRA FIXA



SÉRIE 01
Nota de partida – 11,00 pontos
Valor de Dificuldade – 5,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
<b>1.</b>	Subida em oitava com auxílio do técnico;	1,00 p.
<b>2.</b>	Lançamento atrás;	0,50 p.

3.	Descer a frente (sublançamento) balanço para trás;	1,00 p.
4.	Balanço para frente, balanço para trás;	1,00 p.
5.	Balanço para frente, balanço para trás;	1,00 p.
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.	0,50 p.

<b>SÉRIE 02</b>
<b>Nota de partida – 12,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 6,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Subida em oitava;	1,00 p.
2.	Lançamento atrás;	0,50 p.
	Giro de quadril;	1,00 p.
3.	Descer a frente (sublançamento) balanço para trás;	1,00 p.
4.	Balanço para frente, balanço para trás;	1,00 p.
5.	Balanço para frente, balanço para trás;	1,00 p.
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.	0,50 p.

<b>SÉRIE 03</b>
<b>Nota de partida – 13,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 7,00 pontos</b>
<b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b>

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Subida em oitava	1,00 p.
2.	Lançamento atrás	0,50 p.
3.	Giro de quadril	1,00 p.
4..	Descer a frente (sublançamento) balanço para trás	1,00 p.
5.	Balanço para frente ½ cambio	1,00 p.
6.	Balanço misto completo	1,00 p.
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50 p.
8.	Balanço completo	0,50 p.
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.	0,50 p.

<b>SÉRIE 04</b>
<b>Nota de partida – 14,00 pontos</b>
<b>Valor de Dificuldade – 8,00 pontos</b>

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Subida em oitava	1,00 p.
2.	Lançamento atrás na horizontal	0,50 p.
3.	Giro de quadril	1,00 p.
4..	Descer a frente (sublançamento) balanço para trás	1,00 p.
5.	Balanço para frente ½ cambio	1,00 p.
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	1,00 p.
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente e para tras.	1,00 p.
8.	Balanço completo	1.00 p.
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.	0,50 p.

**SÉRIE 05**

**Nota de partida – 15,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 9,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para tras	0,50 p.
2.	Balanço para frente ½ cambio	1,00 p.
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	1,00 p.
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	1,00 p.
5.	Quipe	1,50 p.
	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50 p.
6.	Giro de quadril)	1,00 p.
7.	Descer à frente (sublançamento) balanço para trás	1,00 p.
8.	Balanço completo	1.00 p.
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.	0,50 p.

**SÉRIE 06**

**Nota de partida – 16,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 10,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

<b>PARTE</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para tras	0,50 p.



<b>2.</b>	Quipe	1,00 p.
<b>3.</b>	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50 p.
<b>4.</b>	Giro de quadril	1,00 p.
<b>5.</b>	Descer à frente (sublançamento) balanço para trás	0,50 p.
<b>6.</b>	Balanço para frente ½ cambio	1,00 p.
<b>7.</b>	Balanço para frente troca para tomada palmar	1,00 p.
<b>8.</b>	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50 p.
<b>9.</b>	Quipe afastado	1,00 p.
<b>10.</b>	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,50 p.
<b>11.</b>	Quipe	1,00 p.
<b>12.</b>	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50 p.
<b>13.</b>	Saída em mortal estendido para trás	1,00 p.

- As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a altura da Barra.
- O técnico deverá permanecer embaixo da barra por toda a série.