



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

1. A competição de Ginástica Artística será regida de acordo com as regras oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG), 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):**

FEMININO / MASCULINO		
<i>PRÉ-INFANTIL</i>	<i>INFANTIL</i>	<i>JUVENIL</i>
<i>Nascidos a partir de 2014 (SUB 10 anos)</i>	<i>Nascidos em 2010 a 2013 (11 a 14 anos)</i>	<i>Nascidos em 2006 a 2009 (15 a 18 anos)</i>

3.1. **Informações Gerais:**

- A instituição de ensino poderá inscrever um número ilimitado de atletas, separados em equipes de 3 a 6 alunos/atletas, podendo formar mais de uma equipe, divididos por categoria, nível e gênero e pelo menos 01 (um) professor/técnico.
- A ginasta inscrita em um determinado nível NÃO poderá alterar de nível.
- A escolha das séries nos aparelhos é de acordo com o nível técnico da ginasta.
- O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe na inscrição.
- Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.
- Se um elemento não atingir as especificações descritas, não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA elemento.

4. Sistema de disputa / Provas

- Haverá competição por equipe (quando houver duas ou mais equipes inscritas na mesma categoria), individual geral e individual por aparelho.
- A competição será realizada em 3 (três) níveis.
- **O nível 1 (um) será em formato de festival e não contará para o quadro geral de medalhas.**
- As séries serão com coreografia livre e movimentos obrigatórios.
- A série do solo, na categoria feminina, deve ser acompanhada com música instrumental.

Provas:

NÍVEL I (serão utilizadas as séries 1 do solo e salto)

- a) FEMININO - Solo e salto
- b) MASCULINO – Solo e salto

NÍVEL II e III

- a) FEMININO - Salto, Paralela, Trave e Solo.
- b) MASCULINO – Solo, Salto e Barra fixa.

NÍVEL II – poderão realizar as séries 1, 2 ou 3.

NÍVEL III – poderão realizar as séries 2,3,4,5 ou 6.

- OBS: Na GAF, a atleta do nível III deverá executar, no mínimo em dois aparelhos (entre paralela, trave e solo) série 4, 5 ou 6. Na GAM, o atleta do nível III deverá executar série 4, 5 ou 6 no mínimo em um aparelho (solo e/ou barra fixa).

OBS.: Só haverá competição nas provas de assimétricas e barra fixa caso o local programado para a realização da competição ofereça condições para a montagem destes aparelhos, o que será informado no congresso técnico.

5. Premiação



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Serão oferecidas as seguintes premiações:

- Certificado de participação para todos os atletas do Nível I.
- Medalhas de Ouro, Prata e Bronze aos atletas que obtiverem as melhores colocações em cada categoria dos níveis II e III, no Individual geral, individual por aparelho e por equipe (em caso de empate, será considerado vencedor o atleta e/ou equipe que tiver o menor desconto na nota de execução).

A competição por equipes premia com medalhas os atletas, porém essas medalhas não são incluídas no quadro geral de medalhas.

- Troféu de campeã às Escolas por categoria será da seguinte forma: as instituições que obtiverem as melhores colocações em cada categoria, somando as pontuações obtidas nas provas individuais (geral e por aparelho), de acordo com a classificação das mesmas nas respectivas apresentações, conforme quadro abaixo:

Class. Individual Geral	Pontos	Class. Individual por aparelho	Pontos
1º	15	1º	15
2º	12	2º	12
3º	09	3º	09
4º	07	4º	07
5º	06	5º	06
6º	05	6º	05
7º	04	7º	04
8º	03	8º	03
9º	02	9º	02
10º	01	10º	01

- Em caso de empate, será considerada campeã a Escola que tiver o maior número de primeiros lugares. Persistindo o empate, serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.
- Troféu de Campeã Geral da modalidade para a Escola que obtiver o maior



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

número de medalhas de Ouro no Quadro Geral dos Jogos Escolares TV Sergipe.

6. Casos Omissos

- Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora dos Jogos Escolares TV SERGIPE 2024.

PROGRAMA TÉCNICO FEMININO

TODAS AS CATEGORIAS
BASES TÉCNICAS
PROGRAMA OBRIGATÓRIO
SÉRIES 1, 2, 3, 4, 5 e 6

SALTO



PRÉ-INFANTIL:

2 saltos iguais ou diferentes (#1, #2 ou #3)

Nota: melhor salto

Permitido utilizar dois trampolins (#3) - responsabilidade da entidade

INFANTIL, JUVENIL E ADULTO:

2 saltos iguais ou diferentes

1º Salto - 1, 2, 3 ou 4

2º Salto - 1, 2, 3, 4 ou 5

Nota: média dos dois saltos.

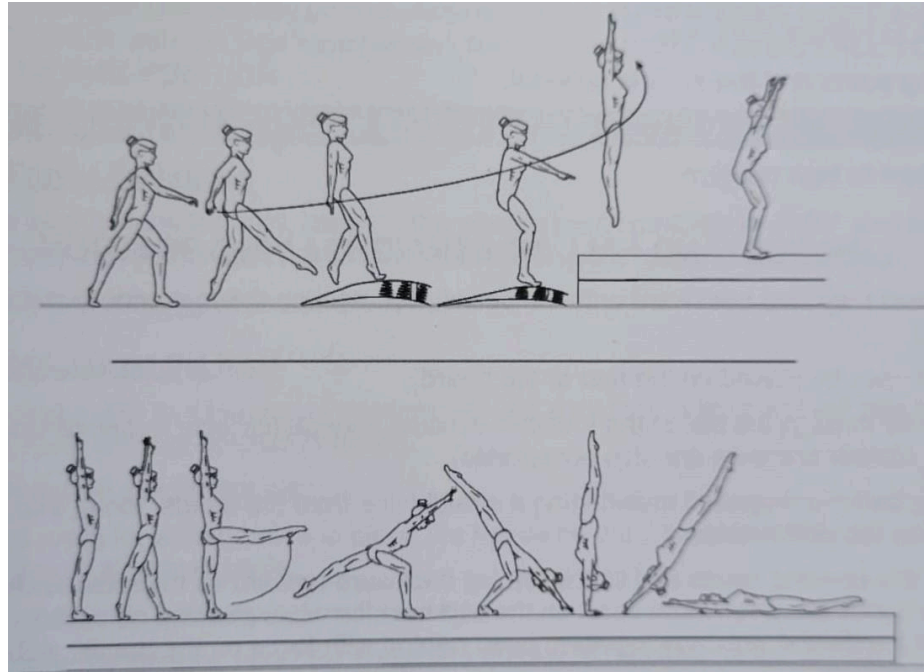
Nº	ELEMENTOS	DESCRIÇÃO	VALOR
1	Salto em pé + parada de mãos finalizando em decúbito dorsal	Dois colchões = 60 cm	7,00
2	Reversão em plano elevado	Três colchoes = 90 cm. Finalização em decúbito dorsal.	8,50
3	Reversão utilizando minitrampolim	Altura mínima 100 cm	10,00
4	Reversão sobre a mesa	Altura mínima 100 cm	12,00
5	Salto livre	Altura mínima 100 cm	CP



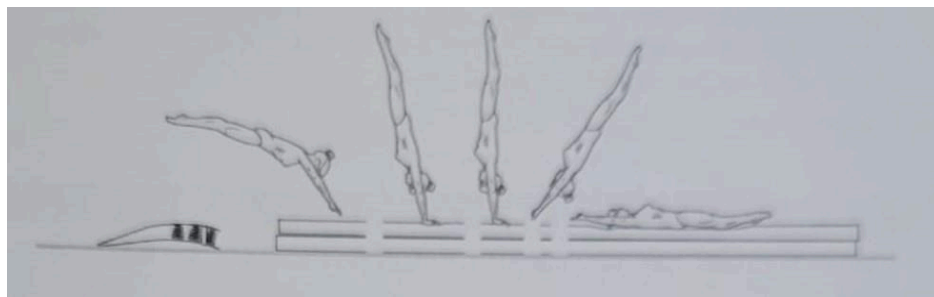
REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Salto 1:



Salto 2:



Salto 3 e 4:



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA



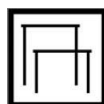
SALTO SOBRE A MESA

Salto 1.00 Reversão/ Plano Alto



Deduções Específicas do Aparelho						
	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00	OBS
Primeiro voo						
Ângulo no quadril	Até 30°	Até 45°	Até 90°			
Corpo arqueado ou selado	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Repulsão (apoio)						
Apoio escalonado		X				
Ajuste das mãos		X Pequeno ajuste	X Saltito com ambas as mãos		X caminhar na parada de mãos sobre a mesa	
Cotovelos flexionados	X	X	X			
Ângulo nos ombros	X	X				
Segundo voo						
Altura	X	X	X	X	Parada de mãos ponte	
Não manter a posição estendida do corpo	X	X				
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Distância insuficiente (plano baixo)	X Entre 100 cm e 150cm de distância da mesa	X Entre 51 cm e 99 cm de distância da mesa	X ≤ que 50cm de distância da mesa		X Bater c/ as costas na mesa	
Distância insuficiente (plano alto)	X Entre 51 cm e 99 cm de distância da mesa	X ≤ que 50cm de distância da mesa	X Pisar sobre a mesa ou apoiar a mão na mesa			
Desvio de direção	X					
Dinamismo	X	X	X	X (Pausa sobre a mesa)		
ATERRISSAGEM PLANO BAIXO	X Passo pequeno Cd um	X Passo largo >largura do ombro	X Chegada de cócoras		X Queda sobre quadril, joelhos, uma ou duas mãos. Bater com as costas na mesa	
ATERRISSAGEM PLANO ALTO OBS: O objetivo deste salto, é que o salto seja feito com velocidade, altura e corpo levemente arqueado, podendo ocasionar um desequilíbrio para frente. Desta forma, passos à frente ou rolo devido a execução correta do segundo voo, não sofrerão deduções por aterrissagem	X Passo pequeno cd para trás	X Passo largo >largura do ombro para trás	X Chegada de cócoras		X Queda sobre quadril, apoio de uma ou duas mãos atrás. Pisar na mesa	

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA PARALELAS ASSIMÉTRICAS

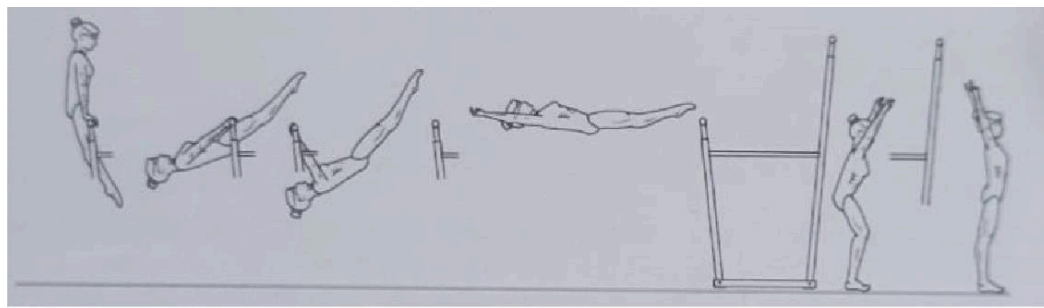


Observação: são séries obrigatórias. A ordem não pode ser alterada.

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

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1.	Salto ao apoio do quadril na barra	1,00 p.
2.	Impulso para trás (lançamento)	0,75 p.
3.	Impulso para trás (lançamento)	0,75 p.
4.	Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (em arco)	2,50 p.

Parte 4:



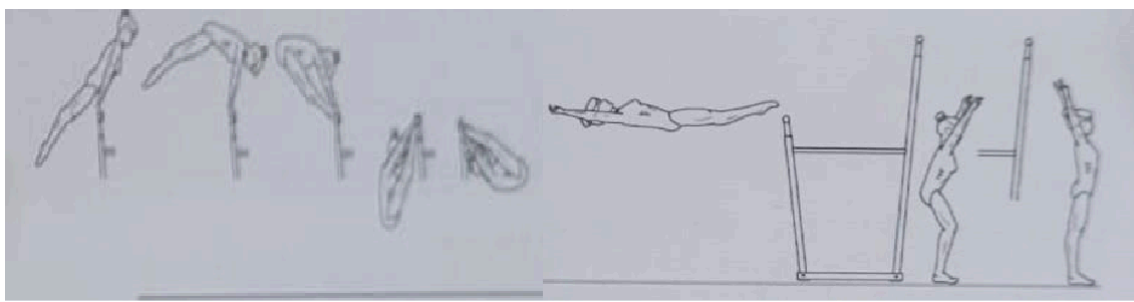
SÉRIE 02
Nota de partida – 12,00 pontos
Valor de Dificuldade – 6,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Parte	Elemento	Valor
1.	a. Subida em oitava na força ao apoio facial.	1,75 p.
	Ou Subida em oitava com chute das pernas	1,25 p.
2.	impulso para trás (lançamento)	0,75 p.
3.	impulso para trás (lançamento)	0,75 p.
4.	Saída: Sub-lançamento para frente com apoio das pernas unidas afastadas na barra.	2,75 p.
	Ou Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (em arco)	2,25 p.

☐ O segundo lançamento deve ser preparatório para saída, sem pausa na barra.

Parte 4:



SÉRIE 03

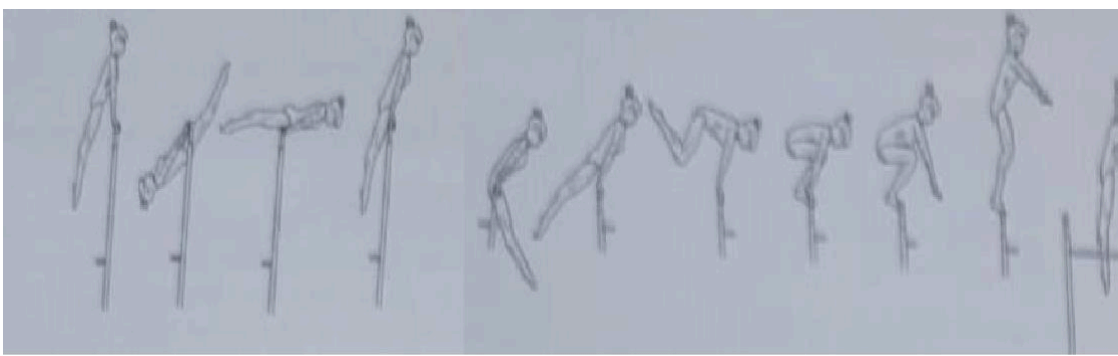
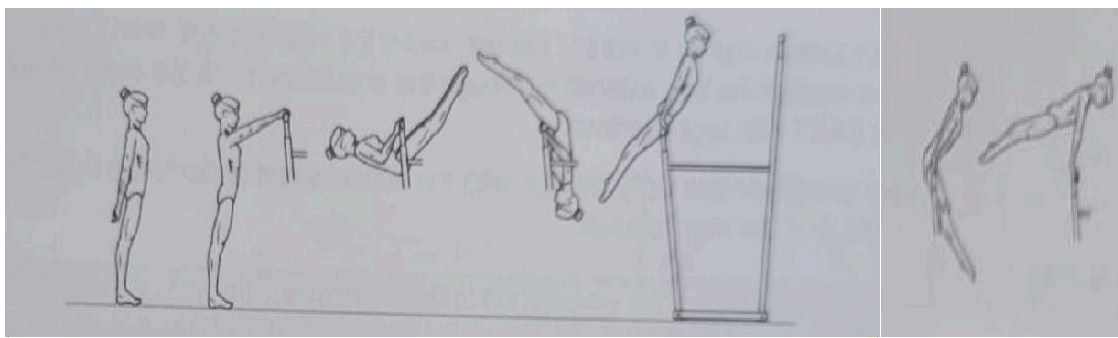
Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Oitava na força	1,50 p.
2.	Impulso para trás (lançamento na horizontal)	0,50 p.
3.	giro facial para trás (giro de oitava)	1,50 p.
4.	Mudança de barrote (BI para BS) a. Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho)	1,50 p.
	OU b. colocar as pernas alternadas	0,50 p.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

5.	Em suspensão no barrote superior, balanço para frente e para trás com pernas unidas.	1,00 p.
6.	Balanço para frente e para trás	0,50 p.
7.	Balanço para frente e para trás, soltando a barra atrás na altura dos ombros.	0,50 p.

Partes 1 a 5



SÉRIE 04

Nota de partida – 14,00 pontos

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
-------	----------	-------



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

1.	Balanço de kipe	0,50 p.
2.	Oitava na força	0,50 p.
3.	Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e giro facial para trás (giro de oitava)	1,25 p.
4.	Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).	1,25 p.

5.	Em suspensão no barrote superior, balanço para frente e para trás	1,00 p.
6.	½ giro gigante (oitavão)	1,75 p.
7.	Saída: Impulso para trás*, apoiar os pés no barrote, pernas em afastamento lateral e sublançamento para frente.	1,75 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 acima da horizontal) e giro facial para trás (giro de oitava)	1,00 p.
3.	Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).	1,00 p.
4.	½ giro gigante (oitavão)	1,50 p.
5.	Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e ½ giro gigante (oitavão)	1,50 p.
6.	Saída: Impulso para trás*, apoiar os pés no barrote, pernas unidas ou afastadas e sublançamento para frente	1,50 p.

SÉRIE 06

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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio facial BI	2,00 p.
2.	Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e giro facial para trás (giro de oitava)	1,00 p.
3.	Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).	0,50 p.
4.	Kipe ao apoio facial BS	2,50 p.
5.	Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e ½ giro gigante (oitavão)	1,50 p.
6.	Saída: mortal grupado, carpado ou estendido	2,50 p.

BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS PARA SÉRIE 6 DAS BARRAS ASSIMÉTRICAS (SEM QUEDA):

	ELEMENTOS	VALOR
Parte #2	Substituir por Giro livre seguido de kipe	2,00p.
Parte #3	Giro de sola grupado	0,80 p.
Parte #3	Giro de sola carpado	1,00 p.
Parte #3	Chinesinho	1,50 p.
Parte#5	Giro gigante	2,50 p.
	Impulso à parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	1,00 p.

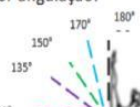
OBS: Painel D (dedução neutra - da nota final) - deduzir 0,50 pontos por omissão de elementos – elemento faltante (quando não há tentativa de execução de algum elemento constantes em cada item) ou acréscimo de elemento.

Painel D – A não realização de qualquer item, acarretará na dedução do valor total do mesmo, de acordo com as especificações constantes na série escolhida.

TRAVE DE EQUILÍBRIO



* Serão considerados todos os aviões com a seguinte avaliação por angulação:





REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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 90° em deslocamento e terminando em Arabesque (2'')	1,00 p.
3.	Salto estendido	1,00 p.
4.	3 passos para frente e 3 passos para trás na ½ ponta dos pés.	0,50 p.
5.	½ giro na ½ ponta sobre os dois (2) pés (180°).	1,00 p.
6.	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 90° em deslocamento e terminando em Equilíbrio facial (avião – 2'' até 90° finalizando no afundo).	1,00 p.
3.	Caminhar 2 passos na postura agachada + chute de perna na posição carpada com ambas as mãos apoiadas na trave	1,00 p.
4.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé sustentando por 2''	1,00 p.
5.	Salto galope seguido de salto estendido	1,00 p.



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

6.	Salto grupado	1,00 p.
7.	Saída na ponta da trave, com salto grupado.	0,50 p.

SÉRIE 03

Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 p.
2.	Equilíbrio facial (avião – 2 ^o) finalizando no afundo.	1,00 p.
3.	2 passos para frente e 2 passos para trás com pose a cada passo	0,50 p.
4.	1/2 giro sobre um dos pés	1,00 p.
5.	Salto com afastamento Antero posterior 90 ° - Iniciando com 1 ou 2 pés finalizando no afundo.	1,00 p.
6.	Salto galope + salto grupado	1,00 p.
7.	Educativo de lançamento à parada (perder o contato dos pés com a trave)	1,00 p.
8.	Saída em estrela ou rondante	1,00 p.

SÉRIE 04

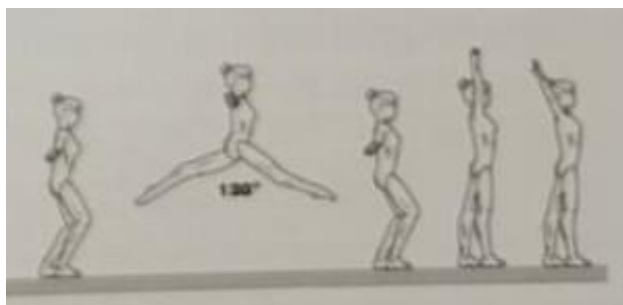
Nota de partida – 14,00 pontos
Valor de Dificuldade – 8,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 p.
2.	Equilíbrio facial (avião – 2 ^o) finalizando no afundo.	1,00 p.
3.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202)	1,00 p.
4.	1/2 giro sobre um dos pés	1,00 p.
5.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.101)	1,00 p.

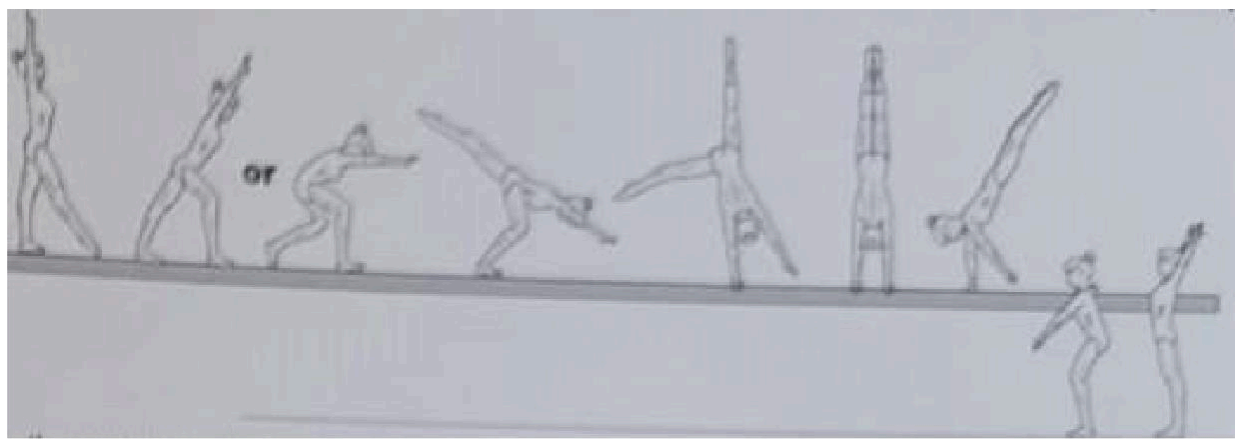
REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

6.	Salto galope + salto grupado	1,00 p.
7.	Parada de mãos finalizando no afundo (não precisa chegar à vertical).	1,00 p.
8.	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.

Parte 3:



Parte 8:



SÉRIE 05

SÉRIE 05
Nota de partida – 15,00 pontos
Valor de Dificuldade – 9,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 p
2.	Equilíbrio facial (avião – 2'') finalizando no afundo.	0,50 p.
3.	Giro 360° sobre um dos pés	1,00 p.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	2,00 p.
5.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1,00 p.
6.	Parada de mãos finalizando no afundo.	1,00 p
7.	Reversão lateral/Estrela finalizando no afundo.	1,50 p.
8.	Saída em mortal para frente ou para trás	1,50 p.

SÉRIE 06

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

Parte	Elemento	Valor
1.	Entrada livre(exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 p
2.	Equilíbrio facial: - Avião 2'' (4.102) + Parada de mãos (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) 2''	1,50 p.
3.	Reversão lateral/Estrela finalizando no afundo.	1,50 p
4.	Giro da Tabela de Elementos do Grupo 3	1,00 p
5.	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	2,00 p.
6.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1,50 p.
7.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	1,00 p.
8.	Saída em mortal para frente ou para trás	1,00 p.

BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS DA SÉRIE 6 DO APARELHO TRAVE DE EQUILÍBRIO:



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

ELEMENTOS	VALOR
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.

- 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 0,50 pontos por elemento faltante (quando não há tentativa de realização de um elemento constante nos itens) 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^o: 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.	Equilíbrio facial (avião – 2 ^o) mínimo 90° finalizando no afundo.	0.20 p.
3.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé sustentando por 2 ^o	0,20 p.
4.	Passo chasse + salto estendido	0,50 p.
5.	Rolamento para frente finalizando com as pernas grupadas e unidas	0.50 p.



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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 pés depois o quadril	0,30 p.
9.	Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoas)	0,30 p.
10.	Estrela	1.00 p.
11.	Uma posição de flexibilidade de pernas (2'') :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180° 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
1.	Equilíbrio facial (avião – 2'') finalizando no afundo.	0.20 p.
2.	Giro de 180° sobre 1 pé, perna livre em Passé	0,50 p.
3.	Chassé e Salto com afastamento antero-posterior (leap) (1.101)	0,70 p.
4.	Salto afastado antero-posterior jump (dois pés juntos)	0.50 p.
5.	Parada de mãos finalizando em afundo.	1,00 p.
6.	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	0.50 p.
7.	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') retirando primeiro os pés depois o quadril	0,30 p.
8.	Ponte iniciando em pé, finalizando com as pernas estendidas.	0,80 p.
9.	Sobrepasso partindo de impulso com os dois pés + Estrela	1.00p.



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

10.	Uma posição de flexibilidade de pernas (2'') :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180° ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho).	0.50p.
-----	---	--------

SÉRIE 03

Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Sobrepasso Estrela.	0.50 p.
2.	Equilíbrio facial (avião – 2'') + Reversão lenta para frente finalizando na ponte com uma das pernas elevada (estendida).	1.00 p.
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, com impulso em 1 dos pés (split leap) terminando em arabesque	0.50 p.
5.	Parada de mãos finalizando em rolamento grupado a frente a posição fundamental	0.50p.
6.	Salto antero- posterior split jump (dois pés juntos)	0,40 p.
7.	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	0.40p.
8.	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'')	1,00 p.
9.	Salto em afastamento lateral com impulso nos 2 pés – jump	0,40 p.
10.	Rodante salto estendido	1.00 p.
11.	Ponte iniciando em pé e chute passando pela parada de mãos em grande afastamento das pernas e finalizando na posição de afundo	1.00 p.



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

SÉRIE 04

Nota de partida – 14,00 pontos
Valor de Dificuldade – 8,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Sobrepasso Estrela com uma das mãos	0,50 p.
2.	Rondante + flic-flac + salto estendido	2,00 p.
3.	Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em passê	0,50 p.
4.	Passagem de dança - 2 saltos leaps (1.101)	1,00 p.
5.	Reversão Lenta para trás	1,00 p.
6.	2 saltos com impulso nos 2 pés (jump) – 1 com afastamento lateral + 1 livre	1,00 p.
7.	Reversão para frente finalizando com pernas alternadas	1.00p.
8.	Esquadro 2”	1,00 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.	Estrela sem mãos/ Reversão para frente sem mãos	1.00p.
2.	Rodante + flic-flac + flic-flac + salto estendido	2,00 p.
3.	Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em Passê	0,50 p.
4.	Passagem de dança - 2 saltos leaps (CP) iguais ou diferentes	1,00 p.
5.	Reversão lenta para trás	1,25 p.



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

6.	Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés (jump) (CP)	1,00 p.
7.	Reversão para frente com chegada alternada dos pés + estrela	1,25 p.
8.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)	1,00 p.
9.	Mortal pra frente grupado	1.00p

SÉRIE 06

Nota de partida – 16,00 pontos

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Estrela sem mãos/ Reversão para frente sem mãos	0,50 p.
2.	Rodante + flic-flac + mortal para trás	2,00 p.
3.	Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em Passé	0,50p.
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00 p.
5.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)	0,50 p.
6.	Ligação de dança- 2 saltos jumps(CP) 1 deles em grande afastamento lateral das pernas com ou sem giro	1,00 p.
7.	Reversão para frente com chegada alternada dos pés + reversão para frente com chegada simultânea dos pés + salto estendido	2,00 p.
8.	Mortal para frente	0,50 p.
9.	Rodante + flic-flac + flic-flac + salto estendido	2,00 p.

BONIFICAÇÕES ESPECÍFICA PARA O APARELHO SOLONA SÉRIE 6:



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

ELEMENTO	VALOR
Se o item 8 for realizado ligado ao item 7	+ 1,00 p.
- Qualquer mortal com giro no eixo longitudinal será bonificado. Para cada $\frac{1}{2}$ (180°)	+ 0,30 p.
- twist (só tem 180°)	+ 0,30 p.
- mortal estendido com 1/1 pirueta (360°)	+ 0,60 p.
- mortal estendido com 1 $\frac{1}{2}$ pirueta (540°)	+ 0,90 p.

Dedução específica para todas as séries 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 0,50 pontos por elemento faltante (quando não há tentativa de um dos elementos constantes nos itens)

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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

PROGRAMA TÉCNICO 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

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 “.) e retornar à posição fundamental;	0,50 p.
2.	Parada de mãos;	1,00 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.



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

10.	Estrela lateral.	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.	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;	1,00 p.
3.	Rolamento para frente finalizando com as pernas afastadas + salto unindo as pernas na posição carpada, volta a posição fundamental + salto com ½ giro;	1,00 p.
4.	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	0,50 p.
5.	Afastar as pernas e descer sentado em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho) 2”;	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 (2 seg.), retornar a posição sentada	0,50 p.
8.	Ponte iniciando deitado, retornar a posição fundamental com coreografia livre;	0,50 p.
9.	Salto esticado com 1/1 pirueta	0,50 p.
10.	Sobre passo estrela + estrela terminando em afundo.	1,00 p.

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, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental;	0,50 p.



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

2.	Parada de mãos 2'' + rolamento a frente	1,00 p.
3.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem;	1,50 p.
4.	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	0,50 p.

5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.);	0,50 p.
6.	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') , apoiar os pés ao solo e realizar lançamento das pernas afastadas a parada de mãos, terminando de forma livre	1,00 p.
7.	Descer a posição de vela, retornar a posição sentada e realizar esquadro de pernas unidas;	0,50 p.
8.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas alternadas + estrela	1,50 p.

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



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

6.	Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente finalizando na posição fundamental.	1,50 p.
7.	Queda de peito ao solo, virar e realizar esquadro unido (2 seg.), extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, Levantar-se até a posição fundamental.	1,00 p.
8.	Corrida sobrepasso Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00 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.	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 sobrepasso rodante flic + mortal grupado	1,00 p.
3.	Oitava a parada de mãos com braços estendidos;	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 afastado (2 seg.) , 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 seg.), extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, Levantar-se até a posição fundamental;	1,00 p.



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

8.	Corrida sobre passo reversão pernas alternadas + seguido de estrela, coreografia qualquer;	1,00 p.
9.	Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental;	1,00 p.
10.	Corrida sobrepasso, rodante, flic + flic + salto levemente selado, Aterrissagem.	1,00p.

SÉRIE 06

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

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 sobrepasso rodante flic + mortal	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 segs.), 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 segs.), rolamento à frente.	1,00 p.
7.	Queda de peito ao solo, virar e realizar esquadro alto (2 segs.), 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 alternada + seguido de reversão com pernas unidas salto posição fundamental.	1,00 p.
9.	Corrida sobre passo reversão com pernas unidas + mortal pra frente	1,50 p.
10.	Corrida sobre passo rodante flic + mortal grupado	1,50 p.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS PARA O APARELHO SOLO:

ELEMENTO	VALOR
<input type="checkbox"/> Se o item 5 e 6 forem realizados diretos nas séries 5 e 6 : esquadro afastado (2 seg.) a parada de mãos a força (2 seg.)	+ 1,00 p.
<input type="checkbox"/> Na série 6, apenas nas partes 2 e 9 , qualquer mortal com giro no eixo longitudinal será bonificado.	+ 0,20 p. Para cada ½ giro (180°)
Exemplo:	
<input type="checkbox"/> Twist (só tem 180°)	+ 0,20 p.
<input type="checkbox"/> Mortal estendido com 1/1 pirueta (360°)	+ 0,40 p.
<input type="checkbox"/> Mortal estendido com 1 ½ piruta (540°)	+ 0,60 p.

SALTO



PRÉ-INFANTIL:

2 saltos iguais ou diferentes (#1, #2, #3) Nota:

melhor salto

Permitido utilizar dois trampolins (#3) - responsabilidade da entidade

INFANTIL, JUVENIL E ADULTO:

2 saltos iguais ou diferentes 1º Salto - 1, 2, 3 ou

4

2º Salto - 1, 2, 3, 4 ou 5

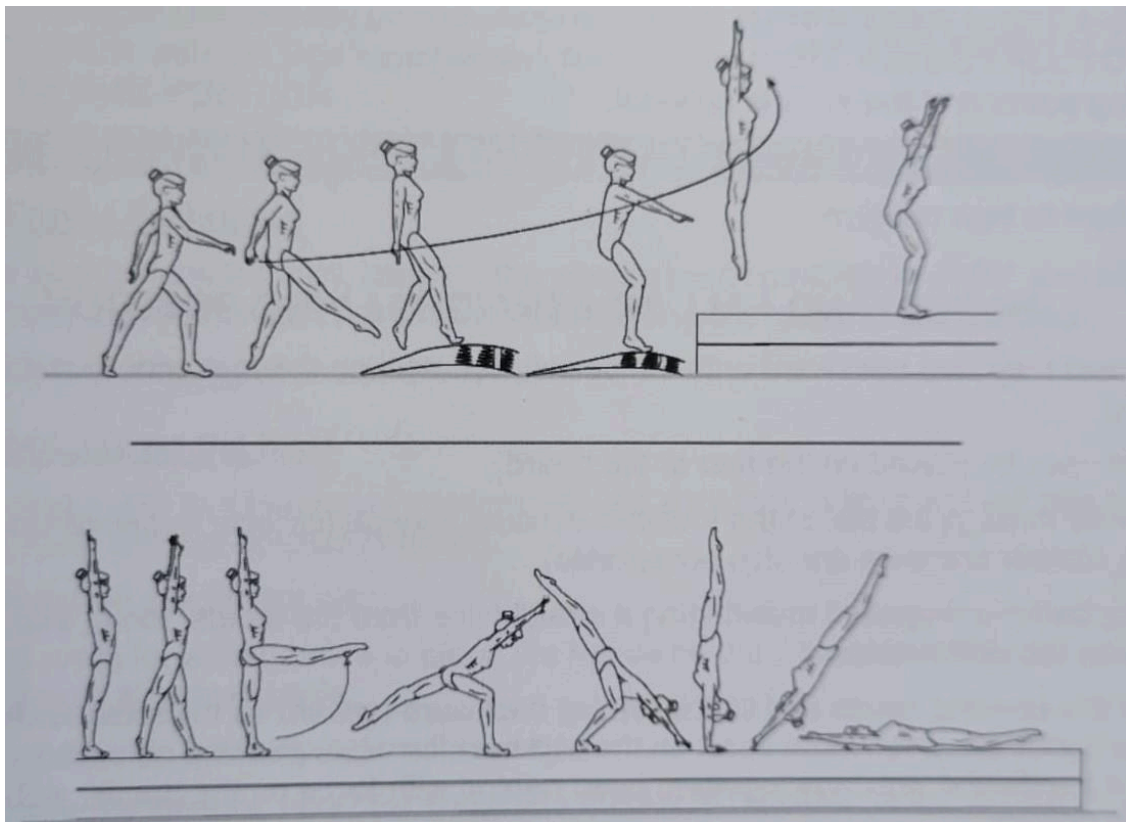
Nota: média dos dois

saltos.

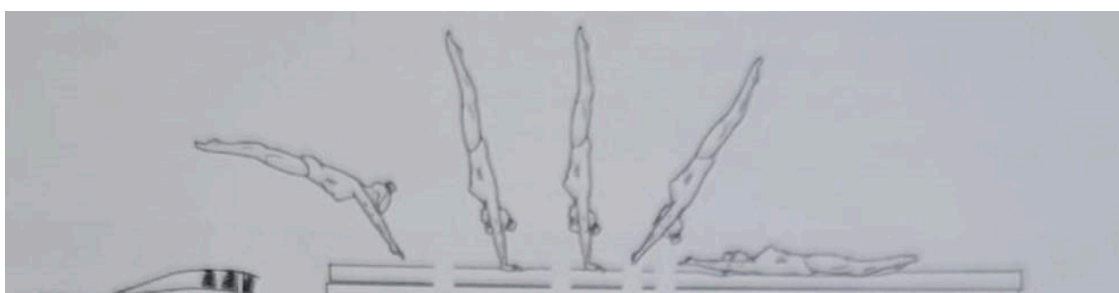
REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Nº	elementos	descrição	valor
1	Salto em pé + parada de mãos finalizando em decúbito dorsal	Dois colchões = 60 cm	7,00
2	Reversão em plano elevado	Três colchoes = 90 cm. Finalização em decúbito dorsal.	8,50
3	Reversão utilizando minitrampolim	Altura mínimo 100 cm	10,00
4	Reversão sobre a mesa	Altura mínimo 100 cm	12,00
5	Salto livre	Altura mínimo 100 cm	CP

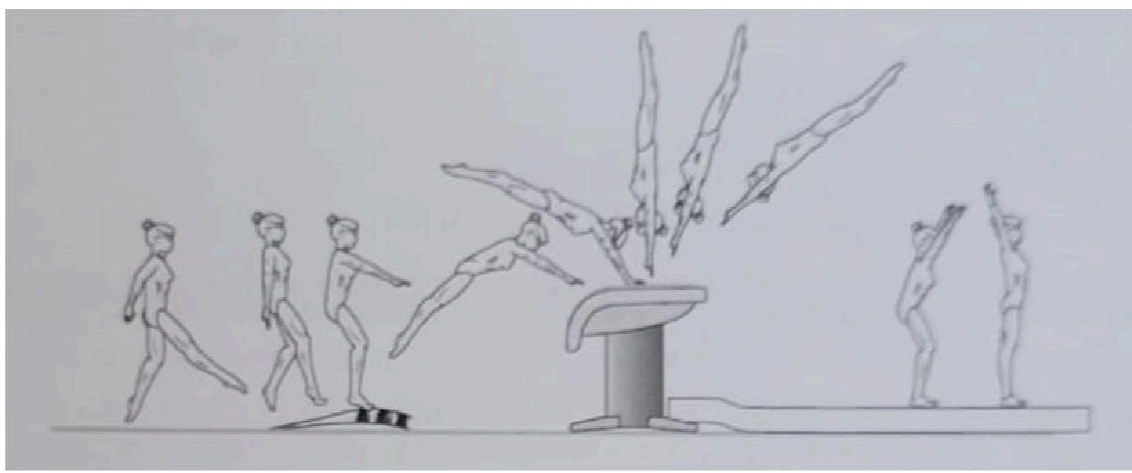
Salto 1:



Salto 2:



Salto 3 e 4:



CATEGORIAS	ALTURA DA MESA
PRÉ- INFANTIL	1,10m
INFANTIL	1,10 a 1,25m
JUVENIL	Mínimo 1,25m
ADULTO	Mínimo 1,25m

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
1.	Sustentação com os braços flexionados em posição carpada (2 seg.)	1,00 p.
2.	Retornar a suspensão em posição estendida (2 seg.)	0,50 p.
3.	Morcegão (Pernas afastadas passando as pernas sem tocar na barra)	1,00 p.
4.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás;	1,00 p.
5.	Balanço para frente, balanço para trás;	1,00 p.



REGULAMENTO ARTÍSTICO

6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.	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.	Subida em oitava (permitido pequeno auxílio do técnico)	1,00 p.
2.	Lançamento atrás; retornando com o quadril a barra (afastar o quadril da barra)	0,50 p.
3.	Rolamento para frente com as pernas estendidas, passar pela suspensão com braços flexionados, retornando a suspensão em posição estendida	1,00 p.
4.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás,	1,00 p.
5.	Balanço para frente, balanço para trás;	1,00 p.
6.	Balanço para frente, balanço para trás;	1,00 p.
7.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.	0,50 p.

SÉRIE 03

Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00 p.
2.	Lançamento atrás (45 graus)	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	1,00 p.
8.	Balanço completo	0,50 p.



REGULAMENTO ARTÍSTICO

9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.	0,50 p.
----	---	---------

SÉRIE 04

Nota de partida – 14,00 pontos
Valor de Dificuldade – 8,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
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 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 05

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 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.



REGULAMENTO ARTÍSTICO

6.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50 p.
7.	Giro de quadril)	1,00 p.
8.	Descer à frente (sublançamento) balanço para trás	1,00 p.
9.	Balanço completo	1,00 p.
10.	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

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para tras	0,50 p.
2.	Quipe	1,00 p.
3.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50 p.
4.	Giro livre horizontal, seguido de suspensão	1,50 p.
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50 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	0,50 p.
8.	Quipe afastado	1,00 p.
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,50 p.
10.	Quipe	1,00 p.
11.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50 p.
12.	Saída em mortal estendido para trás	1,50 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.