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		
PRÉ-INFANTIL	***INFANTIL***	***JUVENIL***
Nascidos a partir de 2015 (SUB 10 anos)	***Nascidos em 2011 a 2014 (11 a 14 anos)***	***Nascidos em 2007 a 2010 (15 a 18 anos)***

3.1. Informações Gerais:

- A instituição de ensino poderá inscrever um número ilimitados de atletas, separados em equipes de 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;
- Haverá premiação por equipe, individual geral e por aparelho, havendo pontuação correspondente para o quadro geral de medalhas.
- 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 elemento, perdendo seu valor total, porém

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

não acarretará na Dedução Neutra por elemento.

4. Sistema de disputa / Provas

- 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.
- Será considerada campeã na categoria, a entidade que somar o maior número de pontos na competição por equipe, individual geral e por aparelho, em cada gênero, somando-se os resultados nos níveis 2 (dois) e 3 (três). Serão computados somente os dez primeiros classificados segundo a tabela abaixo.

1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

4. Premiação

6.1 Individual (Medalhas)

- No Nível I todos os atletas receberão certificado de participação.
- Nos níveis II e III, serão premiados com medalhas de ouro prata e bronze as 03 (três) melhores equipes de cada categoria, nível e gênero, assim como os 03 (três) melhores atletas na competição individual geral e por aparelho. Em caso de empate, vence aquele que tiver o menor desconto no somatório das notas de execução.

5. Entidades (TROFÉUS)

- Será oferecido troféu de Campeão em cada categoria
- Será declarada Escola Campeã Geral na modalidade Ginástica Artística, com direito a troféu específico, aquela que obtiver o maior número de Medalhas de Ouro no Quadro Geral, da modalidade, dos JOGOS ESCOLARES TV SERGIPE.

6. Casos Omissos

- Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora dos Jogos Escolares TV SERGIPE 2025.
  -

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

PROGRAMA TÉCNICO FEMININO

TODAS AS CATEGORIAS
BASES TECNICAS
PROGRAMA OBRIGATORIO
SERIES 1, 2, 3, 4, 5 e 6

SALTO

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 (parada de mãos finalizando em decúbito dorsal)	Três colchoes = 90 cm.	8, 50
3	Reversão utilizando minitrampolim	Altura mínimo 100 cm	10, 00
4	Reversão utilizando 2 trampolins	Altura mínimo 100 cm	11, 00
5	Reversão sobre a mesa	Altura mínimo 100 cm	12,00
6	Salto livre	Altura mínimo 100 cm	CP

PRÉ-INFANTIL:

2 saltos iguais ou diferentes (#1, #2, #3, #4 ou #5)
Nota: melhor salto

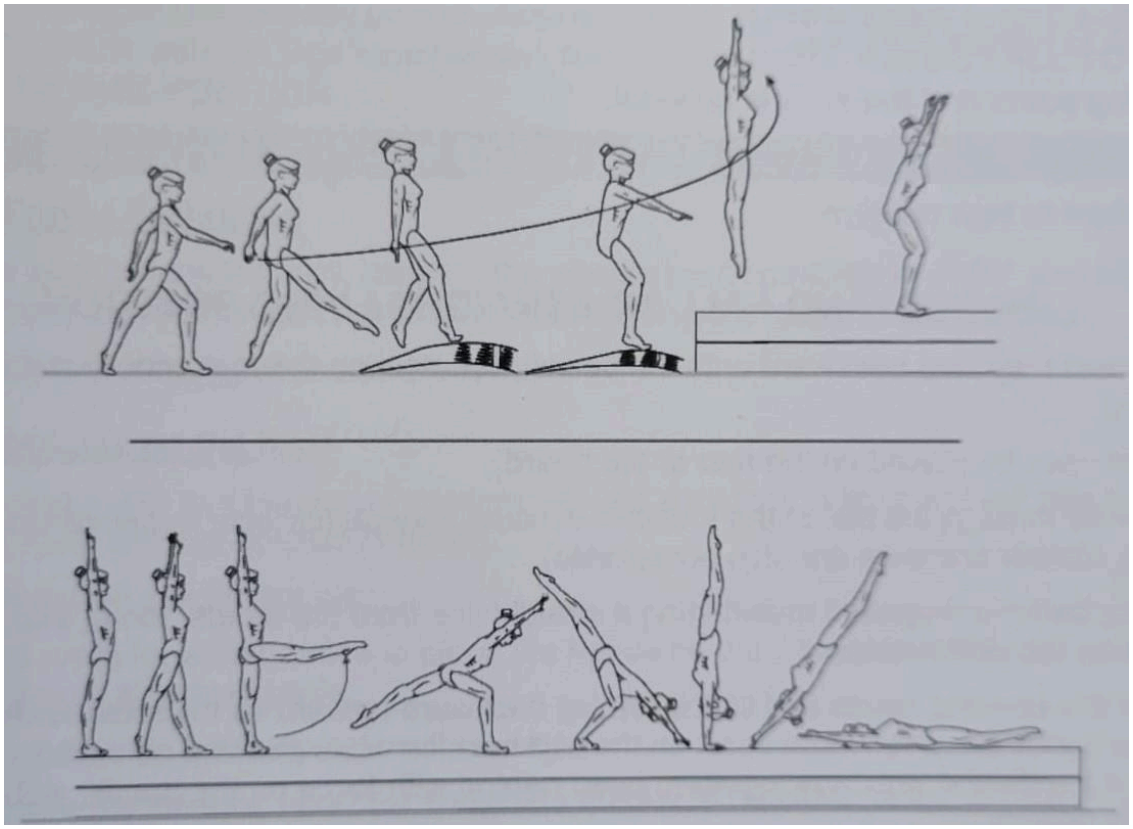
***OBS.: A utilização de minitrampolim ou dois trampolins é de responsabilidade da entidade.**

INFANTIL, JUVENIL:

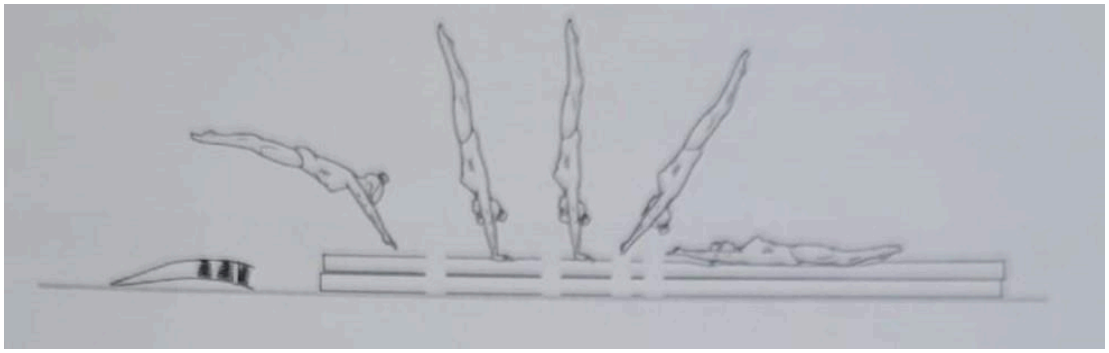
2 saltos iguais ou diferentes
1º Salto - #1, #2, #3, #4 ou
#5 2º Salto - livre
Nota: média dos dois saltos.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Salto 1:



Salto 2:



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

<table>
<tr><th>SALTO 1</th><th>DEDUÇÃO</th><th colspan="2">SALTO 2</th></tr>
<tr><td>Salto estendido:
▪ Não manter postura estendida
▪ Flexão de joelhos
▪ Pernas afastadas
▪ Ponta de pé
▪ Falhas de chegada (passos, desequilíbrios, postura do corpo, apoio da mão(s) etc.</td><td>0.30
0.10 0.30 0.50
0.10 0.30
0.10
Aplicar deduções do código de pontuação</td><td colspan="2">1º VOO:
▪ Aplicar deduções do caderno de deduções da CBG vigente.
APOIO:
▪ Aplicar deduções do caderno de deduções da CBG vigente</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Parada de mão cair deitado:
▪ Ombro adiantado
▪ Perna(s) flexionadas
▪ Braço(s) flexionados
▪ Ir a parada e voltar
▪ Apoio escalonado
▪ Andar na parada
▪ Não manter a postura estendida ao cair deitado (canoinha)
▪ Fazer rolamento</td><td rowspan="2">0.10 0.30
0.10 0.30 0.50
0.10 0.30 0.50
0.30
0.30
0.30
0.30
0.50</td><td>2º VOO:
▪ Ausência de repulsão
▪ Não manter postura estendida do corpo
▪ Joelho flexionado
▪ Pernas afastas
▪ Fazer rolamento</td><td>DEDUÇÃO
0.50
0.10 0.30
0.10/ 0.30/ 0.50
0.10/ 0.30
0.50</td></tr>
<tr><td>Falha geral:
▪ Falta de ponta pé em alguma fase (apenas 1 vez)</td><td>0.10</td></tr>
</table>

❖ **O julgamento técnico dos saltos nº 3, 4, 5 e 6 serão de acordo com o caderno de deduções vigente da CBG. Caso o salto apresente mortal no 2º voo, será utilizado o regulamento da FIG vigente.**

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

(Julgamento de acordo com o caderno de deduções da CBG vigente)

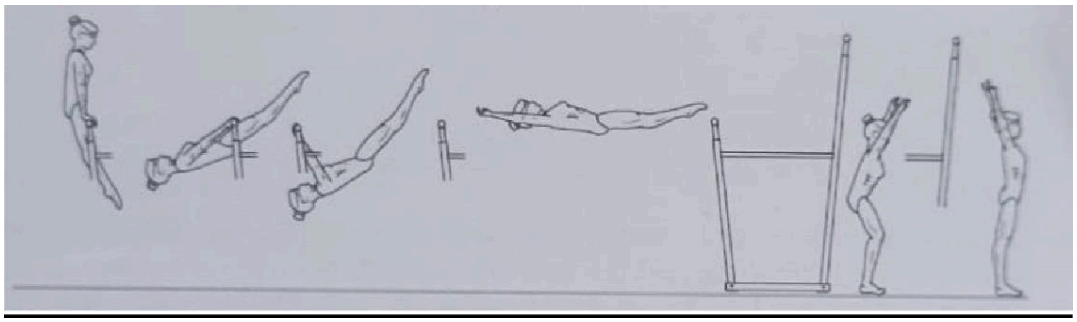
Observação: são séries obrigatórias. A ordem não pode ser alterada.

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.	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:



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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. Subida em oitava na força ao apoio facial. **Ou** b. Subida em oitava com chute das pernas	1,75 p. 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. Ou Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (em arco)	2,75 p. 2,25 p.

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

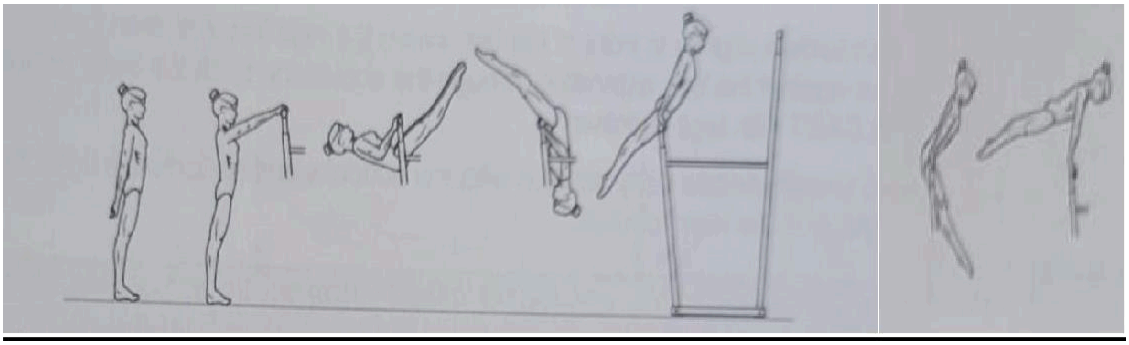
Parte 4:

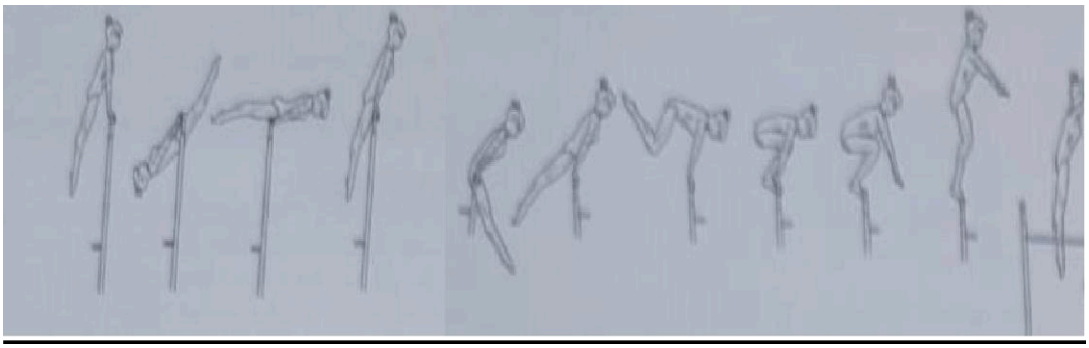
SÉRIE 03
Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

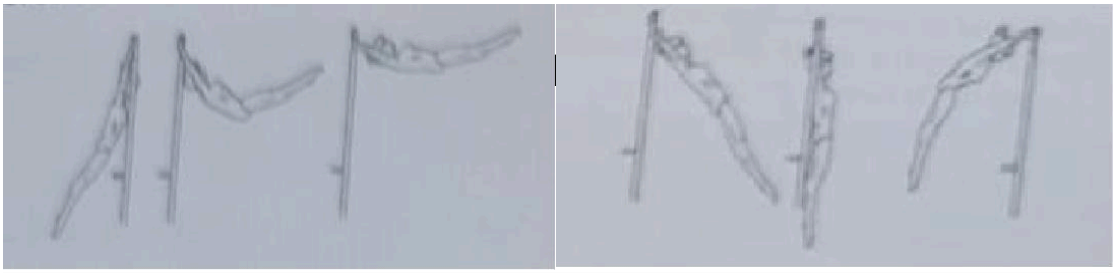
REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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) ou, b. colocar as pernas alternadas	1,50 p. 0,50 p.
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.

- Parte 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
1.	Balanço de kipe	0,50 p.
2.	Oitava na força	1,00 p.
3.	Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) 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	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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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).	0,50 p.
6.	½ giro gigante (oitavão)	1,50 p.
7.	Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e ½ giro gigante (oitavão)	2,00 p.
8.	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

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):

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

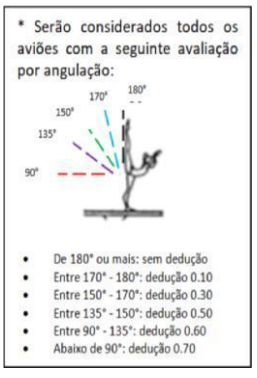
	ELEMENTOS	VALOR
Parte #2	Substituir por Giro livre seguido de kipe	2.00p.
Parte #3	Giro de sola grupado	0,80 p.
Parte #3	Giro de sola carpado	1,00 p.
Parte #3	Chinesinho	1,50 p.
Parte#5	Giro gigante	2,50 p.
	Impulso à parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	1,00 p.

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

(Julgamento de acordo com o caderno de deduções da CBG vigente)



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

Parte	Elemento	Valor

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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 em deslocamento e terminando em Arabesque (2”)	1,00 p.

3.	Salto estendido	1,00 p
5.	3 passos para frente e 3 passos 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 em deslocamento e terminando em Equilíbrio facial (avião – 2” até 90^0 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.

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”) 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

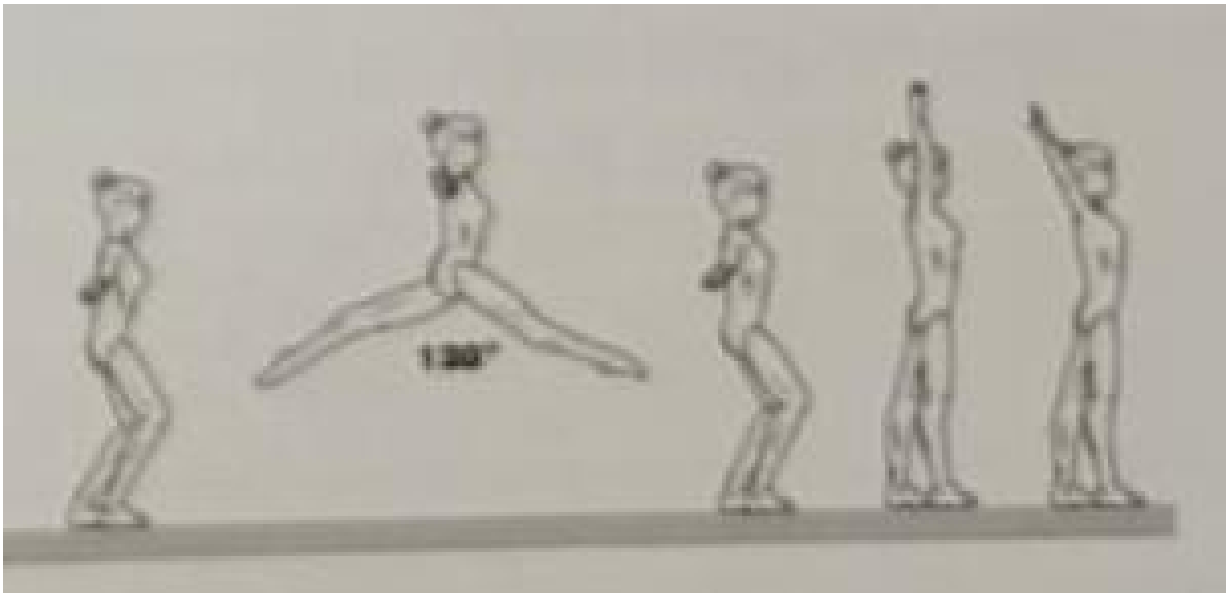
Parte	Elemento	Valor

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

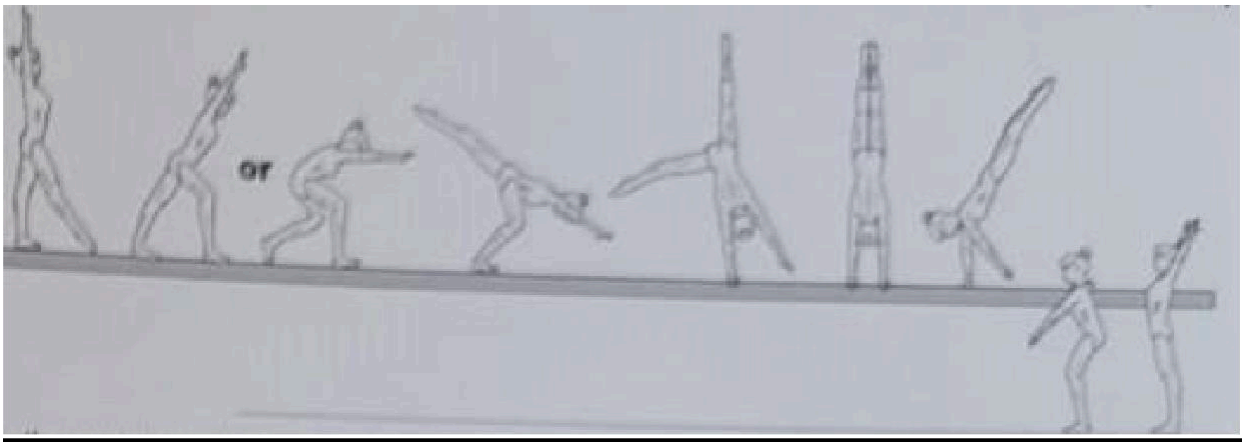
1.	Entrada livre(exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 p
2.	Equilíbrio facial (avião – 2”) finalizando no afundo.	1,00 p.
3.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202)	1,00 p.
4.	1/2 giro sobre um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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Parte 3:



Parte 8:



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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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 360º sobre um dos pés	1,00 p.
4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas180º (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 pernas180º (2.101) +Jump: Salto em grande afastamento anteriorposterior 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 pernas180º (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:

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.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

OBS: Painel D (dedução neutra) - deduzir 0,50 pontos por elemento faltante (quando não há tentativa de realização de um elemento constante nos itens)

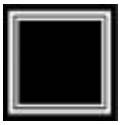
- O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.
- Se utilizar a entrada em esquadro, deverá ser realizada com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

- 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

(Julgamento de acordo com o caderno de deduções da CBG vigente)



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”) mínimo 90º 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”	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.
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 (canoa)	0,30 p.
10.	Estrela	1.00 p.

11.	Uma posição de flexibilidade de pernas (2”) :Ex: Espacate/split –	0.50 p.

	afastamento ântero-posterior das pernas 180º ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho).	

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

Parte	Elemento	Valor
2.	Equilíbrio facial (avião – 2”) finalizando no afundo.	0.20 p.
3.	Giro de 180° sobre 1 pé, perna livre em Passé	0,50 p.
4.	Chassé e Salto com afastamento antero-posterior (leap) (1.101)	0,70 p.
5.	Salto afastado antero-posterior jump (dois pés juntos)	0.50 p.
6.	Parada de mãos finalizando em afundo.	1,00 p.
7.	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	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.	Sobrepasso partindo de impulso com os dois pés + 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.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

SÉRIE 03
Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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.

SÉRIE 04
Nota de partida – 14,00 pontos
Valor de Dificuldade – 8,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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 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 Passé	0,50 p.

4.	Passagem de dança - 2 saltos leaps (CP) iguais ou diferentes	1,00 p.
5.	Reversão lenta para trás	0,250 p.

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 -180º- 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 SOLO NA SÉRIE 6:

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 ½ (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 ½ pirueta (540°)	+ 0,90 p.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

OBS: Painel D (dedução neutra) - deduzir 0,50 pontos por elemento faltante (quando não há tentativa de um dos elementos constates 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

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)

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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.
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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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.
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.
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.
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.

BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS PARA O APARELHO SOLO:

ELEMENTO	VALOR
□ 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.

□ **Na série 6, apenas nas partes 2 e 9, q**ualquer mortal com giro no eixo longitudinal será bonificado.	+ 0,20 p. para cada ½giro (180°)
Exemplo:	
□ Twist (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.

SALTO

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

PRÉ-INFANTIL:

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

Nota: melhor salto

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

INFANTIL E JUVENIL:

2 saltos iguais ou diferentes

1º Salto - 1, 2, 3 ou 4

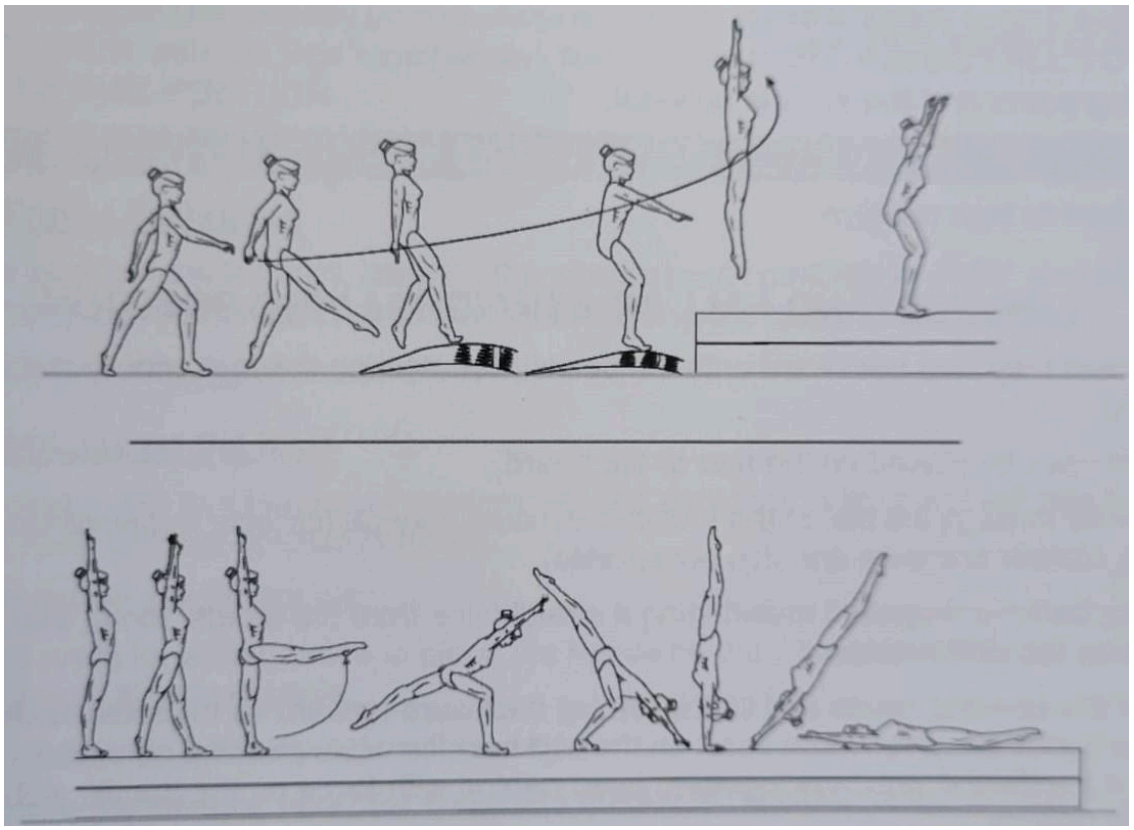
2º Salto - 1, 2, 3, 5 ou 6.

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Nota: média dos dois saltos.

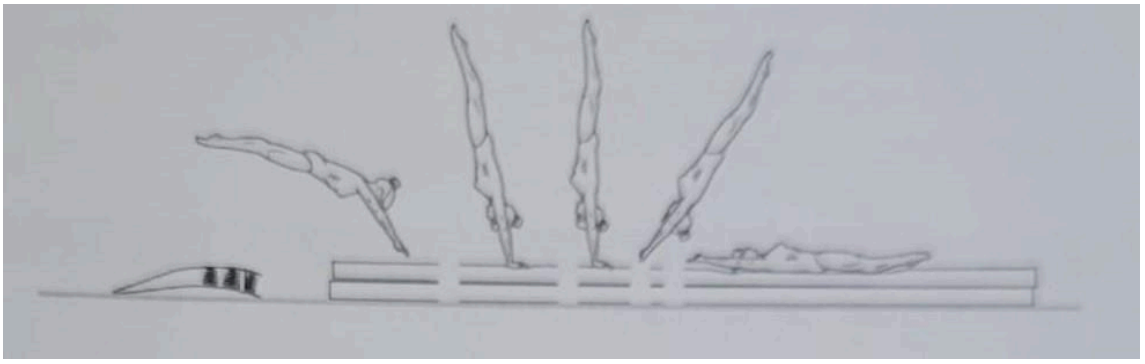
Nº	elementos	descrição	valor
1	Salto em pé + parada de mãos finalizando em decúbito dorsal	Dois colchões = 60 cm	7, 00
2	Reversão em plano elevado	Três colchoes = 90 cm. Finalização em decúbito dorsal.	8, 50
3	Reversão utilizando minitrampolim	Altura mínimo 100 cm	10, 00
4	Reversão sobre a mesa	Altura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

Salto 1:

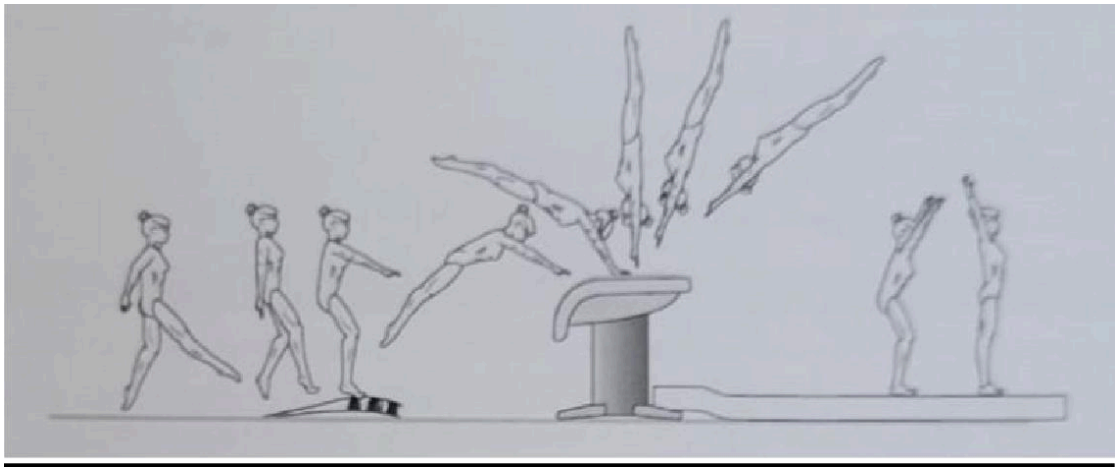


Salto 2:

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA



Salto 3 e 4:



REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

<table>
<tr><th>SALTO 1</th><th>DEDUÇÃO</th><th colspan="2">SALTO 2</th></tr>
<tr><td>Salto estendido:
▪ Não manter postura estendida
▪ Flexão de joelhos
▪ Pernas afastadas
▪ Ponta de pé
▪ Falhas de chegada (passos, desequilíbrios, postura do corpo, apoio da mão(s) etc.</td><td>0.30
0.10 0.30 0.50
0.10 0.30
0.10
Aplicar deduções do código de pontuação</td><td colspan="2">1º VOO:
▪ Aplicar deduções do caderno de deduções da CBG vigente.
APOIO:
▪ Aplicar deduções do caderno de deduções da CBG vigente</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Parada de mão cair deitado:
▪ Ombro adiantado
▪ Perna(s) flexionadas
▪ Braço(s) flexionados
▪ Ir a parada e voltar
▪ Apoio escalonado
▪ Andar na parada
▪ Não manter a postura estendida ao cair deitado (canoinha)
▪ Fazer rolamento</td><td rowspan="2">0.10 0.30
0.10 0.30 0.50
0.10 0.30 0.50
0.30
0.30
0.30
0.30
0.50</td><td>2º VOO:
▪ Ausência de repulsão
▪ Não manter postura estendida do corpo
▪ Joelho flexionado
▪ Pernas afastas
▪ Fazer rolamento</td><td>DEDUÇÃO
0.50
0.10 0.30
0.10/ 0.30/ 0.50
0.10/ 0.30
0.50</td></tr>
<tr><td>Falha geral:
▪ Falta de ponta pé em alguma fase (apenas 1 vez)</td><td>0.10</td></tr>
</table>

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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

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

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

- 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.

Critérios de desempate:

Individual geral:

- 1º - será somada todas as médias de execução de cada aparelho (para o salto, será considerado os dois. Saltos que tiveram nota final 0.00, a média de dedução será 10.00). O (a) ginasta que tiver maior somatório das notas de execução ou menor dedução levando em consideração o somatório vencerá.
- 2º - será somada todas as notas de dificuldade de cada aparelho (para o salto, será considerado os dois. Saltos que tiveram nota final 0.00, a nota de dificuldade será 0.00). O (a) ginasta que tiver maior somatório das notas de dificuldade vencerá.
- 3º - maior número de 1º, seguido de maior número de 2º, seguido maior número de 3º lugar e assim sucessivamente.
- 4º - Permanece empate.

Individual por aparelho:

- Solo (masculino e feminino), assimétricas, trave, barra fixa:
  - 1º - menor média de dedução;
  - 2º - maior nota de dificuldade;
  - 3º - menor dedução de execução dentre todas as execuções;
  - 4º - menor dedução de execução do árbitro chefe.
  - 5º - permanece o empate.

- Salto:
  - 1º - não obteve salto zerado.
  - 2º - maior nota de execução (levando em consideração os dois saltos)
  - 3º - maior nota de dificuldade (somando os dois saltos)
  - 4º - maior nota de execução dentre os saltos.
  - 5º - maior nota de execução dentre os dois saltos dada pelo árbitro chefe.
  - 6º - permanece o empate.

<u>Equipe</u>:

- Prevalecerá a equipe que teve maior número de 1º lugar. Se prevalecer, maior equipe que teve maior número de 2º lugar e assim sucessivamente.