



Confederação Brasileira de Ginástica

40  
ANOS

**GAF**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**  
**REGULAMENTO TÉCNICO**  
**2019**

**TORNEIO NACIONAL**





Confederação Brasileira de Ginástica

40  
ANOS

# GAF REGULAMENTO TÉCNICO

## Torneio Nacional 2019

### CT/GAF

Coordenadora Técnica	Yumi Yamamoto Sawasato	SP
Adjunto	Jaqueline Gonçalves Pires	DF
Membro	Adriana Rita Alves	RS
Membro	Altair Rodrigues Prado	RJ
Membro	Caroline Inácio Molinari	PR
Membro	Lucas Sousa Rodrigues	MG
Membro	Monica Barroso dos Anjos	SP



## **GAF – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

### **REGULAMENTO TÉCNICO**

### **TORNEIO NACIONAL**

**2019**

#### **OBJETIVOS**

1. Difundir a prática da Ginástica Artística a nível nacional, oferecendo a oportunidade de participação, independente da faixa etária e nível de habilidade ou desenvolvimento.
2. Oferecer as diretrizes para as exigências técnicas, orientando e esclarecendo treinadores, ginastas, árbitros e todos os interessados para um trabalho de base, visando o desenvolvimento e a evolução do esporte independente da faixa etária; seguindo as atualizações do Código de Pontuação e as respectivas tendências de evolução.
3. Proporcionar a todos os participantes a oportunidade de conhecer e desenvolver a prática da Ginástica através de um programa de desenvolvimento.
4. Assegurar a possibilidade de atender os diferentes níveis de Ginástica de todas as regiões da nossa nação, como também ginastas que iniciam mais tarde ou de clubes em desenvolvimento.
5. Servir de guia no trabalho de base, incluindo os elementos chaves e importantes para o desenvolvimento
6. Exigir através dos exercícios obrigatórios que os treinadores se atenham à melhor execução, buscando a perfeição e precisão.



Confederação Brasileira de Ginástica

40  
ANOS

# **GAF**

# **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

## **REGULAMENTO TÉCNICO**

**2019**

## **TORNEIO NACIONAL**





## GENERALIDADES

A Base Técnica para o Torneio Nacional está subdividida em 3 níveis de desenvolvimento como segue:

### 1. NÍVEL

- Nível Iniciante – Programa Obrigatório
- Nível Intermediário – Programa Obrigatório
- Nível Avançado – Programa Livre

### 2. QUALIFICAÇÃO OPCIONAL DE NÍVEL

- É direito e da responsabilidade do treinador optar pelo nível de sua ginasta como também pela passagem de nível, independente da pontuação;
- A ginasta que competiu em um nível superior NUNCA poderá retornar ao nível anterior;
- Para um maior incentivo na participação, a competição é por nível, mas para a premiação individual estão previstas medalhas por nível e categorias;
- Para a pontuação da equipe serão considerados os 10 melhores resultados de cada nível independente da categoria.
- 

### 3. PARTICIPANTES

- É aberta a participação no TNGAF a qualquer entidade filiada à federação ou de alguma forma ligada a esta.
- A Federação não poderá competir com a Seleção Estadual.
- Nos Estados em que não houver federação, as entidades estão isentas da exigência acima e deverão fazer as inscrições diretamente com a CBG.
- Não poderão participar do TNGAF ginastas que participaram de Campeonatos Brasileiros nos dois anos anteriores ao ano vigente.
- Se o Campeonato Brasileiro anteceder o Torneio Nacional no calendário do ano, inclui-se o ano vigente.

#### Exceção:

- Ginastas da categoria **Pré infantil** ficam liberadas para participar no **Nível Iniciante e Intermediário. Não será permitido** a participação de ginastas da categoria Pré Infantil no Nível Avançado.
- Ginastas da Categoria **Infantil** ficam liberadas para participar no **Nível Avançado**.

### 3.1 SOBRE AS CATEGORIAS

#### Regulamento Geral - ART.23

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	11 e 12 anos	
Juvenil	13 a 15 anos	
Adulto	16 anos e acima	

### 4. APARELHOS

#### 4.1 MEDIDAS DOS APARELHOS

PROVAS	MEDIDAS
SALTO SOBRE A MESA	Iniciante – 1,10 m ou 1,20 m
	Intermediário – 1,20 m
	Avançado – 1,25 m (Oficial)
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	FIG
TRAVE DE EQUILÍBRIO	FIG
SOLO	Tablado de solo ou Pista ou Esteira de 12 a 14 m

Observação: É necessário que os organizadores reservem um espaço para o aquecimento corporal dos ginastas.

#### 5. Tempo das séries:

PROVAS	TODOS OS NÍVEIS
Trave de Equilíbrio	Máximo de 1'30"
Solo	Máximo de 1'30"

#### 6. Música:

É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

Enviar a música com antecedência (por e-mail em MP3) para a comissão organizadora.

#### 7. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

Número ilimitado de ginastas.

#### 8. PROGRAMAÇÃO

1 dia – Participam todas as ginastas.

#### 9. PREMIAÇÃO

##### 9.1 EQUIPE

- TROFÉU MASSIFICAÇÃO: Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- Troféus de 1º ao 3º lugar, de acordo com a regra para obtenção de pontos – Equipe.



## 9.2 INDIVIDUAL GERAL

Serão premiadas com medalhas:

- ❖ Nível Iniciante:
  - Categoria Pré Infantil e Infantil: 1º ao 10º lugar
  - Categoria Juvenil e Adulto: 1º ao 6º lugar
- ❖ Nível Intermediário e Avançado
  - Todas as Categorias: 1º ao 6º lugar

**Observação<sup>1</sup>:** Nas categorias em que houver menos do que dez participantes, haverá premiação Individual Geral até o 3º colocado.

**Observação<sup>2</sup>:** Todas as ginastas participantes receberão medalha de participação. As medalhas de participação serão atribuídas após cada subdivisão.

## 9.3 EQUIPE – REGRA PARA PONTUAÇÃO

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação do Individual Geral de suas ginastas em cada Nível, independente da Categoria, conforme a tabela abaixo:

Classificação	Pontos
1º	15
2º	12
3º	09
4º	07
5º	06
6º	05
7º	04
8º	03
9º	02
10º	01

**Observação:** Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.

## 8. ARBITRAGEM

- O Painel de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.



Confederação Brasileira de Ginástica

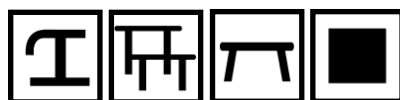
40  
ANOS

# **GAF – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

## **REGULAMENTO TÉCNICO**

**2019**

## **TORNEIO NACIONAL**





## NÍVEL INICIANTE

NÍVEL INICIANTE		
Bases Técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
<b>Aparelhos</b>	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
<b>Configuração Dos Aparelhos</b>	Mesa de Salto	1.10 m (Pré Infantil/Infantil) 1.20 m (Juvenil e Adulto -opcional)
	Paralelas Trave Solo	Oficial FIG
<b>Informações gerais</b>	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e portanto não deve ser modificada	
	Salto – é permitido apresentar apenas o salto obrigatório Paralelas Assimétricas - o exercício é obrigatório e não será permitida mudanças na ordem de apresentação ou inclusão de elementos. Trave e Solo - séries livres com elementos obrigatório> Ordem de apresentação pode ser opcional	
	Será atribuída a dedução de – 1.00p. (Dedução Neutra) + o valor da parte (Painel D) quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item o exercício obrigatório. Omissão de item – 1.00 (Dedução Neutra)	
	Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução <b>Exceção:</b> no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.	
	Os exercícios nas paralelas são obrigatórios. Quaisquer mudanças relativas à ordem de apresentação dos elementos ou inclusão de elementos, acarretarão uma dedução de 1.00p. pelo Painel D.	
	As partes das séries são compostas por elementos e ou ligações. Se estes não forem cumpridos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte (Painel D).	

Por motivo de segurança:

Assimétricas:

- ❖ Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.


Trave de Equilíbrio:

- ❖ Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.
- ❖ Permitida a presença do treinador ao lado de suas ginastas na sequência acrobática, o qual deve retirar-se imediatamente após a realização.

Obs. aos treinadores: tomar cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.

## PROGRAMA OBRIGATÓRIO

### NÍVEL INICIANTE


		ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
<b>1.00</b>	Reversão para Frente	<b>5,00</b>	1,10 m	2 saltos NF = Melhor Salto Nota E: 10,00 p.

### 1 - SALTO SOBRE A MESA

Deduções Específicas do Aparelho					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		<b>2.00</b>
• Duplo apoio					
• Braços flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
• Altura	X	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Distância					
• Distância insuficiente	X	X	X	X	X

Geral					
• Desvio da direção reta	X				
• Dinâmica	X	X	X	X	X

Obs.: A dedução de 1.00p. por altura será aplicada quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (ponte para frente) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.

		BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS	
<p>Série Obrigatória</p> <p>Nota D Máx 5.00p.</p> <p>Nota E Máx 10.00p.</p>	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kipe ao apoio facial BI (1.101)</li> <li>Oitava ao apoio facial</li> </ul>	+1.00 +0.30
	2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas</li> </ul>	+0.50
	3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro de quadril para trás (2.105)</li> </ul>	+0.50
	4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subida grupada ao apoio dos pés</li> </ul>	+0.50
	Suspensão no Barrote Superior		
	5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço para frente</li> </ul>	+0.30
	6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço para trás</li> </ul>	+0.30
	7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço para frente</li> </ul>	+0.30
	8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço para trás</li> </ul>	+0.30
	9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ giro gigante para trás ao apoio facial(oitavão)</li> </ul>	+0.50
10.	<p>Saída</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral</li> </ul>	+0.80	

## 2- BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

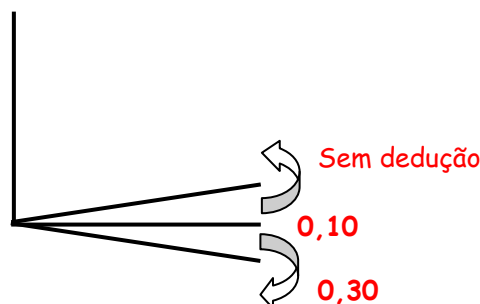
### Deduções Neutras – Painel D

- 1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- 1.00p. por substituir/ trocar elemento
- 1.00p. por ajuda + valor do elemento

### Graus de finalização de elemento:

# 2 e # 3


- Acima da horizontal: atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- Horizontal: atribuir o valor do elemento e dedução de -0.10p. por amplitude
- Abaixo da horizontal: atribuir o valor do elemento e dedução de -0.30p. por amplitude



#5/6/7/8

- Acima da linha do BI: atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- Na linha do BI: atribuir o valor do elemento e dedução de -0.10p. por amplitude
- Abaixo da linha do BI: atribuir o valor do elemento e dedução de -0.30p. por amplitude

Adicional às deduções da angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.

 <b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b> <b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>			
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p. + Bonificação</b>  <b>Nota E Máx 10.00p</b>	1.	Entrada: • Esquadro, pernas em afastamento lateral	+0.50
	2.	• Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103)	+1.00
	3.	• Reversão lateral/Estrela (4.107)	+1.00
	4.	• Equilíbrio facial sobre 1 pé a 180° (4.102)	+0.50
	5.	• Leap: Salto com impulso em 1 dos pés	+0.40
	6.	• Jump: Salto com impulso nos 2 pés	+0.40
	7.	• Giro de 180° sobre 1 dos pés, ½ giro na posição de passé, finalizando na ½ ponta sobre os 2 pés (2")	+0.40
	8.	Saída • Reversão para frente ou rodante • Mortal para frente Grupado (6.102)	+0.30 +0.80

### 3 – TRAVE DE EQUILÍBRIO

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

Deduções Neutras – Painel D

-1.00p. por omissão do elemento (sem tentativa na realização do elemento)

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.

# 1. Entrada: deve ser realizado com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas.

Obs.: caso não seja obedecido o critério para a entrada – Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão.

Painel E aplicará dedução - 0.20

# 2 –Parada de mãos no sentido longitudinal (4.103):

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

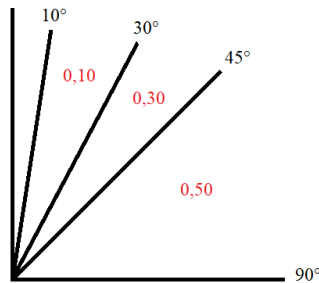
- De 10° a 30° -0.10p. por amplitude
- De 31° a 45° -0.30p. por amplitude
- Abaixo de 46° -0.50p. por amplitude

# 5 - Equilíbrio Facial sobre um pé (2<sup>o</sup>) a 180° (avião)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

- De 10° a 30° - 0.10 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude



**Observações:**


- Elementos que exigem manutenção 2<sup>o</sup>  
Painel D – atribuirá o valor do elemento  
Painel E - 0.20 por falha na manutenção

#5 e #6 – Saltos: grupado, tesoura que não constam no Código de Pontuação (CP) podem ser utilizados para cumprir os Elementos Obrigatórios, mas devem cumprir com as exigências técnicas de salto, apresentando altura e definição das posições.

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b> - Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segurança</li> <li>• Estilo pessoal</li> </ul> - Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)</li> <li>✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez)</li> </ul>	X X X X		
<b>Composição</b> - Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave</li> <li>✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave</li> <li>✓ Passagem coreográfica próxima à trave) Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.</li> </ul>	X X X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específica do Aparelho- Painele			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
<b>Preparação Excessiva</b>			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2" ou +)	X cd		
<b>Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:</b>			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em relevê	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X
- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

#### 4. SOLO

 <b>SOLO</b> <b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>			
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) salto estendido</li> <li>Rodante (3.106), flic flac (3.107) salto estendido</li> </ul>	+1.00
	2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reversão para frente com chegada alternada dos pés (3.105), Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, (3.105)</li> </ul>	+0.50
	3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mortal para frente grupado (4.101)</li> </ul>	+0.50
	4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estrela sem mãos (4.104) ou Reversão para frente sem mãos (4.103)</li> </ul>	+0.50
	5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés (2.101)</li> </ul>	+0.50
	6.	Passagem de dança: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leaps - 2 saltos com grande afastamento ântero posterior das pernas (split 180°) 1.101 + 1.101</li> </ul>	+0.50
	7.	Ligação de dança: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jump - 2 saltos iguais ou diferentes, em grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas com impulsão simultânea dos pés (1.107 e/ou 1.109)</li> </ul>	+0.50
	8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reversão Lenta para trás/Ponte para trás</li> </ul>	+0.50
	9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)</li> </ul>	+0.50



A série deverá ser composta somente pelos elementos descritos nos diferentes níveis de opção, com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

- Deduções Neutras – Painel D  
-1.00p. por omissão do elemento/ ligações (sem tentativa na realização do elemento)
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens poderá acarretar a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

**Música** – Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

**# 1 # 2 Sequências Acrobáticas:** os elementos devem ser realizados sem pausa.

Com pausa: Não será atribuído VD.

Painel D – Não atribuir o valor do item

Painel E

Pausa entre os elementos – 0.10/0.30p.

Corrida entre os elementos – 0.50p.

Sem dedução por omissão

# 1 - Não realizar o salto estendido

Painel D atribuir o elemento

Painel E – 0.20p. por não apresentar o salto.

#5 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto (até ¼)

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.10 por falta de giro

Giro incompleto (mais que ¼) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps

Os 2 saltos devem ser iguais – split 180° (1.101+ 1.101)

Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E			
	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b>			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício:			
• Falta de Expressividade	X		
• Gesto ou expressão facial (mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos	X		
• Falta de atrair o público	X		
- Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X		



Composição			
- Seleção incorreta de movimentos para a música Ex: Música "tango" movimento " polka"	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	

Música e Musicalidade			
Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
<b>Musicalidade</b> - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none"><li>Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício.</li><li>Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercício</li><li>Música de fundo</li></ul>	X	X	X

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva: <ul style="list-style-type: none"><li>Pausa (2" ou +)</li><li>Ajustes (passos desnecessários)</li><li>Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança</li></ul>	X cd X cd Xcd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none"><li>Posição da cabeça, tronco, ombros e braços</li><li>Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro</li><li>Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas</li></ul>	X X X		
Distribuição dos elementos: <ul style="list-style-type: none"><li>O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático</li><li>Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografia</li><li>Mais de 1 linha acrobática subsequente</li><li>O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia</li><li>Falta de variedade de coreografia nas diagonais.</li></ul>	X X X X X		





Confederação Brasileira de Ginástica

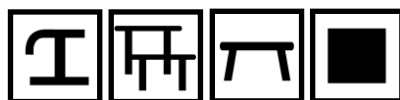
40  
ANOS

# **GAF – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

## **REGULAMENTO TÉCNICO**

**2019**

### **TORNEIO NACIONAL**



**NÍVEL INTERMEDIÁRIO**



<b>NÍVEL INTERMEDIÁRIO PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>		
<b>Bases Técnicas</b>		
<b>Aparelhos</b>	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>	Mesa de Salto	1.20m.
	Paralelas Trave Solo	Oficial FIG
<b>Informações gerais</b>	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e, portanto, não deve ser modificada	
	Salto – optar entre os saltos obrigatórios Paralelas Assimétricas - o exercício é obrigatório e não será permitida mudanças na ordem de apresentação ou inclusão de elementos. Trave e Solo - séries livres com elementos obrigatórios. A ordem de apresentação pode ser opcional	
	Será atribuída a dedução de -1.00p. (Dedução Neutra) + o valor da parte (Painel D) quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item o exercício obrigatório. Omissão de item -1.00p. (Dedução Neutra)	
	Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução <b>Exceção:</b> no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.	
	Os exercícios nas paralelas são obrigatórios. Quaisquer mudanças relativas à ordem de apresentação dos elementos ou inclusão de elementos, acarretarão uma dedução de 1.00p. pelo Painel D.	
	As partes das séries são compostas por elementos e ou ligações. Se estes não forem cumpridos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte. (Painel D)	
Assimétrica <ul style="list-style-type: none"><li>• Obrigatório o treinador se manter ao lado de suas ginastas em toda a apresentação</li></ul> Trave de Equilíbrio: <ul style="list-style-type: none"><li>• Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</li><li>• Permitida a presença do treinador ao lado de suas ginastas na sequência acrobática, o qual deve retirar-se imediatamente após a realização.</li></ul> Obs. aos treinadores: tomar cuidado para não obstruir a visão da arbitragem:		

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO**


**NÍVEL INTERMEDIÁRIO**

		<b>I</b>	ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
<b>1º salto</b>	1.00	Reversão para Frente	<b>5,00</b>	1,20 m	2 saltos diferentes NF = Média dos dois saltos Nota E: 10,00 p.
	1.20	Rodante			
<b>2º salto</b>		Livre	<b>CP</b>		

**1 - SALTO SOBRE A MESA**

<b>Deduções Específicas do Aparelho</b>					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		<b>2.00</b>
• Duplo apoio	X	X	X		
• Braços flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
• Altura	X	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
• Distância insuficiente	X	X	X	X	X
• Desvio da direção reta	X				
• Dinâmica	X	X	X	X	X
Obs.: A dedução de 1.00p. por altura será aplicada quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (ponte para frente) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.					

**2- BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS**

		<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>		
<b>Série Obrigatória</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kipe ao apoio facial BI (1.101)</li> </ul>	+0.50	
	2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas (2.101 ou 2.201)</li> </ul> <p><b>Bonificação:</b> Impulso à parada de mãos +0.20</p>	+0.50	
	3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro circular próximo à barra a 45° ou + (2.305/4.304/5.308)</li> </ul> <p><b>Bonificação:</b> à parada de mãos +0.30</p>	+0.50	
	4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kipe ao apoio facial BI (1.101)</li> </ul>	+0.50	
	5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro de sola grupado ou carpado(5.108) ou</li> <li>Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada ou carpada</li> </ul>	+0.40  +0.20	
	Suspensão no Barrote Superior			
	6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kipe ao apoio facial BS (1.104)</li> </ul>	+0.50	
	7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas (2.101 ou 2.201)</li> </ul> <p><b>Bonificação:</b> Impulso à parada de mãos +0.20</p>	+0.50	
	8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro Gigante para trás (3.201) ou</li> <li>½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)</li> </ul>	+0.80 +0.20	
9.	<p>Saída</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mortal para trás grupado/carpado ou estendido (96.104) ou</li> <li>Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral</li> </ul>	+0.80  +0.20		

**Deduções Neutras – Painel D**

- 1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- 1.00p. por substituir/ trocar elemento
- 1.00p. por ajuda + valor do elemento

**Graus de finalização dos elementos:**

#2/7 - Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas (2.101/2.201)

- 0 – 10° - Bonificação
- 11° - 30° - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- 31° - 45° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- 46° até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude

**Bonificação:** + 0.20p. Impulso a parada de mãos dentro dos 10° com boa técnica  
Se realizado com falha grave de -0.50p. ou + (joelhos ou cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação)

#3 – Giro circular próximo à barra 45° (2.305/4.304/5.308)

- 0 - 10° - Bonificação
- 11° - 45° - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- 46° - 60° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- 61° até a horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude
- Abaixo da horizontal, seguido de kipe – Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50p. por amplitude

**Bonificação:** + 030p. à parada de mãos dentro dos 10° (com boa técnica)

Se realizado com falha grave de -0.50p. ou + (joelhos ou cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação)

#3 e #8 – caso a ginasta sofra a queda antes de completar o giro  
Painel D não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão.

#9 - Saída


- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

Adicional às deduções da angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.

### 3 – TRAVE DE EQUILÍBRIO

 <b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b> <b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>			
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b> <b>+ Bonificação + VL</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1.	<b>Entrada:</b> • Elevação à parada de mãos na força 2" com finalização livre (1.210) • Esquadro em afastamento lateral das pernas	+1.00 +0.20
	2.	• Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108)	+0.50
	3.	• Flic Flac com aterrissagem alternada dos pés (5.204) ou • Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) Obs.: mostrar os 180° de abertura antero posterior das pernas na passagem pela parada de mãos *Bonificação: finalização em arabesque + 0,20	+1.00 +0.50
	4.	• Giro de 360° sobre 1 dos pés (3.101)	+0.50



5.	Saltos da dança • Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	+0.50
6.	Salto da dança • Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	+0.50
7.	Saída: • Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min A • Mortal Grupado ou carpado para frente (6.102)	+1.00 +0.30

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre.
- A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.
- Para a saída será permitida a repetição de quaisquer dos elementos obrigatórios.

#### Painel D

-1.00p. por omissão de elemento – Dedução Neutra da NF.

#### #1: Entrada

- A entrada em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre

Obs.: caso não seja obedecido o critério para a entrada o Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão e o Painel E aplicará a dedução de - 0.20

- Elevação a parada de mãos com finalização livre (1.210)

- Não manter a parada de mãos por 2”  
Painel D - Atribuir o valor do elemento  
Painel E - 0.10/0.30p. por falta de manutenção
- Não retornar à trave em apoio livre ou em posição específica  
Painel D – Não atribuir o valor do elemento sem a manutenção, sem dedução por omissão

Ex 1: Elevação à parada de mãos e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento; sem dedução por omissão.

Painel E – dedução -1.00p. queda e -0.10/0.30p. pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à parada de mãos, manutenção 2” e queda

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução -1.00p. queda, -0.30p. pela falha na finalização

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

#4 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto: - sem dedução por omissão

Painel D - Atribuir o valor do elemento até ¼ de giro a menos

Mais de ¼ - não atribuir o valor do elemento.



Painel E - 0.10/0.30p. por falta de giro.

#5 e 6 – Observar a perfeita execução: Forma do Corpo/Altura/Precisão e Aterrissagem

#7 – Saída

Pausa na ligação

Painel D – Não atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.30p.

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b>			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo:			
• Segurança	X		
• Estilo pessoal	X		
- Ritmo e tempo			
✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)	X		
✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez)	X		
<b>Composição</b>			
- Uso insuficiente de todo o aparelho:			
✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave	X		
✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave	X		
✓ Passagem coreográfica próxima à trave - Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
<b>Preparação Excessiva</b>			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2" ou+)	X cd		
<b>Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:</b>			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em relevé	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	

- Agarrar-se na trave para evitar queda			X
- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

**4 – SOLO**

 <b>SOLO</b> <b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>			
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupa/estende (5.101). Ou</li> <li>Rodante (3.106). flic flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)</li> </ul>	+1.00 +0.60
	2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + salto estendido ou</li> <li>Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) e salto estendido</li> </ul>	+0.80 +0.40
	3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) ou</li> <li>Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105)</li> </ul>	+0.80 +0.40
	4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mortal para frente grupado (4.101)</li> </ul>	+0.40
	5.	Passagem de dança: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leaps: - 2 saltos diferentes com grande afastamento ântero posterior ou lateral das pernas (180°)</li> </ul>	+0.60
	6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estrela sem mãos (4.104) ou Reversão para frente sem mãos (4.103)</li> </ul>	+0.40
	7.	Ligação de dança: <ul style="list-style-type: none"> <li>Junps: 2 saltos iguais ou diferentes, com grande afastamento antero posterior e ou lateral das pernas (1.107/1.109)</li> </ul>	+0.50
	8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro do Grupo 2</li> </ul>	+0.50
<b>Bonificação</b>	#3 e #4 <ul style="list-style-type: none"> <li>Reversão para frente com aterrissagem nos 2 p�s (3.105) + Flic para frente (3.105) + Mortal para frente grupado (4.101)</li> </ul>	+0.20	

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresenta o dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realiza o de qualquer dos itens acarretará na dedu o do valor total de acordo com as especifica es constantes.

**Música** – Para as séries obrigatórias   permitida a utiliza o da mesma música para toda a equipe.

Dedu o Específica – Painel D

-1.00p. por omissão de elemento/seq ncia – Dedu o Neutra da NF.





#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e flic para frente ou mortal grupado para frente

Pausa entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão

Painel E - 0.10/0.30p. pela pausa

Corrida entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão

Painel E - 0.50p. pela falta de ligação

#5 #7

Obs.: Forma do corpo/Altura/Precisão e Aterrissagem

#8 – Giro do Grupo 2

Giro incompleto até  $\frac{1}{4}$

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E - 0.10/0.30p. por falta de giro.

Giro incompleto + de  $\frac{1}{4}$

Painel D - não atribuir o valor do elemento

Painel E - 0.50p. por falta de giro; sem dedução por omissão.

- Elementos adicionais de valor A dos Grupos 1, 2 e 3 são permitidos como parte da coreografia, não acarretando dedução por este item. Caso apresente falhas de execução serão atribuídas as deduções pelo Painel E, de acordo com o CP.

**Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E**

	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b>			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício:			
• Falta de Expressividade	X		
• Gesto ou expressão facial(mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos	X		
• Falta de atrair o público	X		
- Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X		
<b>Composição</b>			
- Seleção incorreta de movimentos para a música Ex.: Música "tango" movimento "polka"	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	



<b>Música e Musicalidade</b>			
Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex.: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
<b>Musicalidade</b> - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none"><li>Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício.</li><li>Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercício</li><li>Música de fundo</li></ul>	X	X	X
<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva: <ul style="list-style-type: none"><li>Pausa (2" ou +)</li><li>Ajustes (passos desnecessários)</li><li>Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança</li></ul>	X cd X cd X cd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none"><li>Posição da cabeça, tronco, ombros e braços</li><li>Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro</li><li>Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas</li></ul>	X X X		
Distribuição dos elementos: <ul style="list-style-type: none"><li>O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático</li><li>Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografia</li><li>Mais de 1 linha acrobática subsequente</li><li>O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia</li><li>Falta de variedade de coreografia nas diagonais.</li></ul>	X X X X X		



Confederação Brasileira de Ginástica

40  
ANOS

# ***GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA***

## ***REGULAMENTO TÉCNICO***

**TORNEIO NACIONAL**

**PROVISÓRIO**

**2019**



**NÍVEL AVANÇADO**



## NÍVEL AVANÇADO PROGRAMA LIVRE

### 1. Informações Gerais

➔ A avaliação será baseada nos seguintes fatores:

❖ **Valor de dificuldade (VD):**

**Serão considerados 6 Elementos de maior dificuldade + a saída**

- Elemento A = 0,10
- Elemento B = 0,20
- Elemento C = 0,30
- Elemento D = 0,40

**Na Trave e Solo:** Serão considerados

- ✓ No mínimo 3 acrobáticos
- ✓ No mínimo 3 de dança
- ✓ 1 elemento livre

O Painel D sempre reconhecerá o VD do elemento, exceto quando não reúne os requisitos técnicos próprios do elemento.

❖ **Requisitos de Composição (RC) – Máx. 2,00p = 4 x 0,50p**

Os RC estão descritos no respectivo aparelho.

Na série livre, um elemento pode cobrir mais de um RC, no entanto um elemento não pode ser repetido para cobrir outro RC.

❖ **Valor de ligação (VL)**

- Especificado nos diferentes aparelhos (PA/TRA/SO).

❖ **Bonificação –Paralelas/Trave de Equilíbrio e Solo**

- Especificado nos diferentes aparelhos (PA/TRA/SO).

**Todos os elementos para receberem bonificação devem ser executados sem queda e sem falhas graves (Max -0.50p.).**

❖ **EXERCÍCIO CURTO – Paralelas/Trave de Equilíbrio e Solo**

Dedução Neutra quando se realiza:

5 elementos: -1.00p.

4 elementos: -3.0pp.

3 elementos: -5.00p.

1 ou 2 elementos: -8.00p.

Se não realiza elementos: -10.00p.

O critério de aplicação de EXERCÍCIO CURTO é sobre o número de VD total independente da regra de número mínimo de elementos de dança e o número máximo de elementos acrobáticos (TRA e SO)

**PROGRAMA LIVRE****Salto sobre a mesa**

<b>Requisitos específicos</b>	2 (dois) saltos diferentes	
	Nota D	VD de acordo CP 2017- 2020
	Nota E	Máximo de 10.00p.
	Nota final	Média dos 2 saltos

**Barras Paralelas Assimétricas**

<b>VD</b> <b>7 Elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída	
<b>Requisitos de Composição</b> <b>2.00</b>  <b>4 x 0.50cd</b>	1.	Um giro circular próximo à barra do Grupo 2 (2.305), mín. B
	2.	Um giro gigante para trás
	3.	Um giro circular próximo à barra do Grupo 4 (4.304) ou do Grupo 5 (5.308) mín. B
	4.	Um elemento sem voo com no mínimo 180° de giro no EL com passagem pela parada de mãos. (Exceto entrada e saída) ou Um giro gigante para frente
<b>Bonificação</b>	Saída em duplo mortal grupado	+ 0.20
	Saída cravada min B	+ 0.10


Para a avaliação dos elementos utilizar as Diretrizes Técnicas da Seção 9 do Código de Pontuação:

9.4.1 - Impulso à parada de mãos

9.4.3 - Elementos circulares sem giros

9.4.4 - Elementos com giros no EL


Obs.: Não será aplicada dedução por troca de barra sem realizar elemento

 <b>Trave de Equilíbrio</b>									
<b>VD</b> <b>7 elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mínimo 3 elementos acrobáticos</li> <li>✓ Mínimo 3 de dança</li> <li>✓ 1 livre</li> </ul>								
<b>Requisitos de Composição 2.00</b>  <b>4 x 0.50cd</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 5%;">1.</td> <td>Leap – Salto com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas (Split 180°).</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.</td> <td>Giro do Grupo 3.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.</td> <td>Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos sendo 1 deles com voo com ou sem o apoio das mãos (rebote). Os elementos podem ser iguais.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.</td> <td>Elementos Acrobáticos em diferentes direções (F/L e T).</td> </tr> </table>	1.	Leap – Salto com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas (Split 180°).	2.	Giro do Grupo 3.	3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos sendo 1 deles com voo com ou sem o apoio das mãos (rebote). Os elementos podem ser iguais.	4.	Elementos Acrobáticos em diferentes direções (F/L e T).
1.	Leap – Salto com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas (Split 180°).								
2.	Giro do Grupo 3.								
3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos sendo 1 deles com voo com ou sem o apoio das mãos (rebote). Os elementos podem ser iguais.								
4.	Elementos Acrobáticos em diferentes direções (F/L e T).								
<b>VL</b>	De acordo com o CP								

**Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E**

	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b>			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segurança</li> <li>• Estilo pessoal</li> </ul>	X X		
- Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)</li> <li>✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez)</li> </ul>	X X		
<b>Composição</b>			
- Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave</li> <li>✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave</li> <li>✓ Passagem coreográfica próxima à trave) Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.</li> </ul>	X X X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
<b>Preparação Excessiva</b>			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2"ou+)	X cd		
<b>Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:</b>			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em releve	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X
- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

 <p style="text-align: center;"><b>Solo</b> Tempo máximo 1.30</p>									
<b>VD</b> <b>7 elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída ✓ Mínimo 3 elementos acrobáticos ✓ Mínimo 3 de dança ✓ 1 livre								
<b>Requisitos de Composição</b> <b>2.00</b> <b>4x0.50cd</b>	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), um deles com grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Uma linha acrobática com: - Mortal com giro de no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal.</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Mortal para trás e mortal para frente na mesma linha ou em outra linha acrobática</td> </tr> </table>	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), um deles com grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.	2.	Uma linha acrobática com: - Mortal com giro de no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal.	3.	Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente	4.	Mortal para trás e mortal para frente na mesma linha ou em outra linha acrobática
1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), um deles com grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.								
2.	Uma linha acrobática com: - Mortal com giro de no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal.								
3.	Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente								
4.	Mortal para trás e mortal para frente na mesma linha ou em outra linha acrobática								
<b>VL</b>	De acordo com o CP								
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 3 linhas acrobáticas									

**Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E**



	0.10	0.30	0.50
<b>Apresentação Artística</b> - Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício: <ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de Expressividade</li><li>• Gesto ou expressão facial(mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos</li><li>• Falta de atrair o público</li></ul> - Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação - Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X X X X X		
<b>Composição</b> - Seleção incorreta de movimentos para a música Ex:Música "tango" movimento "polka"	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	

<b>Música e Musicalidade</b>			
Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
<b>Musicalidade</b> - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício.</li><li>• Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercício</li><li>• Música de fundo</li></ul>	X	X	X

<b>Deduções Específicas do Aparelho- Painei E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pausa (2" ou +)</li><li>• Ajustes (passos desnecessários)</li><li>• Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança</li></ul>	X cd X cd X cd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none"><li>• Posição da cabeça, tronco, ombros e braços</li><li>• Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro</li><li>• Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas</li></ul>	X X X		
Distribuição dos elementos: <ul style="list-style-type: none"><li>• O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático</li><li>• Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografia</li><li>• Mais de 1 linha acrobática subsequente</li><li>• O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia</li><li>• Falta de variedade de coreografia nas diagonais.</li></ul>	X X X X X		