

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA REGULAMENTO TÉCNICO 2018

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL		
Ginastas nascidos em 2009, 2008 e 2007.		
Bases técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Séries 01, 02, 03 e 04		
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra – fixa.	
	Salto regra especial dentro de cada categoria (vide tabela)	
Informações gerais	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
CI-CII-CIV	6 – 6 – 3	
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Três melhores notas em cada aparelho	Medalha de 1º a 3º para ginastas e técnicos
Individual Geral	CI	Medalha 1º a 3º para ginastas
PROGRAMAÇÃO		
CI -CIV	Programa obrigatório	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	Tempo máximo 70 segundos	Não autorizado
Cavalo com e sem alças	80 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Não autorizado
Argolas	220 cm do colchão	Colchão de 10 cm
Salto	115 cm do chão	Não autorizado
Paralela	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Não autorizado
Barra	220 cm do colchão	Não autorizado

**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

CATEGORIA INFANTIL		
Ginastas nascidos em 2007, 2006, 2005 e 2004.		
Bases técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Séries 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08		
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra – fixa.	
	Salto regra especial dentro de cada categoria (vide tabela)	
Informações gerais	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
CI-CIII-CIV	6 – 6 – 3	
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Três melhores notas em cada aparelho	Medalha de 1º a 3º para ginastas e técnicos
Individual Geral	CI	Medalha 1º a 3º para ginastas
Por aparelhos	CIII	Medalha 1º a 3º para ginastas
PROGRAMAÇÃO		
CI-CIII-CIV	Programa obrigatório	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	Tempo máximo 70 segundos. Para obrigatório Nível 07 e 08 – 80	Não autorizado
Cavalo com e sem alças	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Não autorizado
Argolas	240 cm do colchão	Colchão de 10 cm
Salto	125 cm do chão	Não autorizado
Paralela	140 a 180, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.	Não autorizado
Barra	240 cm do colchão	Não autorizado

**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

CATEGORIA JUVENIL		
PROGRAMA LIVRE		
Ginastas nascidos em 2004, 2003, 2002 e 2001.		
Bases técnicas		
Solo, Cavalo, Argolas, Salto, Paralela e Barra – fixa.		
Nota D	Conforme regra FIG	
Nota E	Conforme regra FIG	
Grupo de elementos	Conforme regra FIG	
	Saída B Saída C	Conforme regra FIG
Deduções específicas	Aplica-se regra FIG para séries curtas	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
CI, CIII e CIV	Livre	6-6-3
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Três melhores notas em cada aparelho - CI	Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	CI	Medalha do 1º ao 3º
Por aparelhos	CIII	Medalha do 1º ao 3º
PROGRAMAÇÃO		
CI	Programa livre	Equipe e individual
CIII	Programa livre	Cinco melhores ginastas de cada faixa etária em cada aparelho
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	FIG	FIG
Cavalo		FIG
Argolas		FIG
Salto		FIG
Paralela		FIG
Barra		FIG

**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

CATEGORIA ADULTA		
Ginastas nascidos a partir de 2003		
Bases técnicas		
Solo, Cavalo, Argolas, Salto, Paralela e Barra – fixa.		
Nota D	Conforme regra CP	
Nota E	Conforme regra CP	
Grupo de elementos	Conforme regra CP	
	Saída C Saída D	Conforme regra CP
Deduções específicas	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas	
Sistema de competição		
CI-CIII		Sistema 6 – 6 – 3
Individual geral		
PREMIAÇÃO		
Individual Geral	Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas	
Por aparelhos	Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	FIG	FIG
Cavalo		
Argolas		
Salto		
Paralela		
Barra		

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES

Aparelho	Movimento	Bonificação	Categoria
Solo	C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ acrobáticos	0,10	INFANTIL
Solo	Qualquer duplo mortal	0,10	
Solo	Flair à parada de mãos	0,20	
Cavalo	Dois giros em 01 alça (#2.14)	0,20	
Cavalo	SDB (#2.56)	0,10	
Cavalo	Qualquer Flop ou combinado	0,10	JUVENIL
Argolas	Cristo (#414)	0,10	INFANTIL
Argolas	Prancha no apoio afastado (#48)	0,10	
Paralela	Stuts (#1.03)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
Paralela	Diamidov (#1.21)	0,10	
Paralela	Luftroll (#1.33)	0,10	
Paralela	Qualquer saída em mortal pra frente	0,10	INFANTIL
Paralela	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10	JUVENIL

Paralela	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
Barra	Adler (#3.63)	0,10	JUVENIL
Barra	Qualquer largada com voo	0,10	INFANTIL
Barra	2ª largada com voo	0,10	JUVENIL

### PARA SAÍDAS

Categoria	Dificuldade	Bonificação	Observação
Pré-infantil	Mín. A	0,10p.	Obrigatório
Infantil	Mín. B		Obrigatório e livre
Juvenil	Mín. C		Todas competições
Adulto	Mín. D		Todas competições

### PARA O SALTO

Saltos com rotação de mortal cravados serão bonificados em 0,10 p. para categoria **Infantil, Juvenil e Adulto**

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**ELEMENTOS ADAPTADOS**

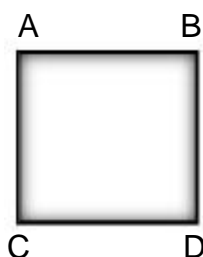
Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos	Categoria
Barra	Quipe afastado	Valor A	III	Infantil
Argolas, Paralela e Barra	Saída mortal	Valor A	IV	
	Grupado ou Carpado.			

OBS. Os movimentos serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.

**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**REGULAMENTO TÉCNICO 2018  
GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA  
PROGRAMA OBRIGATÓRIO  
SOLO**

O Solo terá como referência as seguintes linhas:



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 seg.) e retornar a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem.	1,00
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 seg.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente à posição fundamental.	0,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

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

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



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

6.	Parada de mãos à força, rolamento à frente à posição fundamental (C-A)	1,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental elevação lateral dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, AVIÃO (2 seg.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um flic seguido de	0,50
3.	Mortal grupado para trás a posição fundamental	1,00
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 seg.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente imediato salto direção C-B ou C-D	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental.	1,00

SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante flic seguido de	0,50
3.	Mortal estendido à posição fundamental	1,00
4.	Oitava a parada de mãos com braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 seg.) seguido de	1,00
7.	Parada de mãos a força (2 seg.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qq (C-B ou C-D).	1,00
8.	Mortal para frente grupado a posição fundamental Coreografia qq (B-D ou D-B)	1,00
9.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de	1,00
10.	Reversão com pernas unidas salto P.F.	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

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, corrida rodante flic.	0,50
2.	Mortal estendido para trás (A–C).	1,00
3.	Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer “A”	0,50
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) ou	1,00
5.	1x Breakdance	
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,50
7.	Esquadro afastado 2 Seg	0,50
8.	Parada de mãos à força com braços estendidos 2 seg., rolamento à frente à posição fundamental salto com giro (C-B ou C-D)	1,00
9.	Mortal para frente grupado, passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
10.	Corrida reversão ao passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B).	0,50
12.	Corrida sobre passo rodante Tempo Salto (Flic sem mãos)	1,00
13.	Flic para trás à posição fundamental	0,50

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, corrida , rodante flic	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ pirueta (A–C)	1,00
3.	Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,25
4.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer “A”	0,50
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) ou	1,00
5.	2x Breakdance	
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
7.	Esquadro afastado 2 Seg	0,50
8.	Parada de mãos à força com braços estendidos 2 seg., rolamento à frente à posição fundamental salto com giro (C-B ou C-D)	1,00
9.	Corrida sobre passo rodante Twist grupado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
10.	Corrida reversão ao passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas	0,50
12.	Mortal para frente grupado coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B).	1,00

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

13.	Corrida rodante Tempo Salto (Flic sem mãos)	1,00
14.	Flic	0,25
15.	Mortal para trás grupado à posição fundamental	1,00

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante flic (A–C)	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ pirueta	1,00
3.	Seguido de mortal para frente grupado coreografia qualquer (C – A)	0,50
4.	Corrida reversão	0,50
5.	Flic para frente	1,00
6.	Mortal para frente grupado (B-D ou D-B).	1,00
7.	Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento	0,50
8.	Esquadro a parada afastado (2 seg) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer “A”	0,25
10.	2 1/2 volteios ou	1,00
10.	1 Flair	
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
12.	Esquadro alto (2 seg) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé	0,50
13.	Corrida rodante Twist carpado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
14.	Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos)	1,00
15.	Flic	0,25
16.	Mortal estendido para trás à posição fundamental	1,00

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante flic	0,25
2.	Mortal para trás estendido com ½ pirueta	1,00
3.	Seguido de mortal para frente grupado coreografia qualquer (C – A)	1,00
5.	Corrida reversão	0,25
6.	Flic para frente	0,50
7.	Mortal para frente estendido	1,25
8.	Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento	0,50
9.	Esquadro a parada afastado (2 seg) retornando em pé	1,00
10.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer “A”	0,25
11.	2 1/2 volteios ou	1,00
12.	2 Flair	
13.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

14.	Esquadro alto 2 seg. extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para direção A-B	1,00
15.	Corrida rodante Twist estendido, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
16.	Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos)	1,00
17.	Flic	0,25
18.	Mortal estendido para trás com 1/1 pirueta.	1,50

**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**Cavalo com alças**

SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação 6,00 pontos.

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

SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial 2 seg. – PF	0,75

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial 2 seg. – PF	0,50

SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

	Apoio facial –	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
15.	Giro nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

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

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
8.	Giro nas alças	1,00
9.	Giro nas alças	1,00
10.	Giro nas alças	1,00
11.	Giro nas alças	1,00
12.	Saída por cima das alças	0,50

SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.  
Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial	
1.	Giro nas alças	1,00
2.	Giro nas alças	1,00
3.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
4.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
5.	Tesoura para trás	0,75
6.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
7.	Tesoura para frente	0,75
8.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
9.	Giro nas alças	1,00
10.	Transporte lateral	1,25
11.	Giro posição 1	1,00
12.	Giro posição 1	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

13.	Saída em alemã	0,50
-----	----------------	------

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.  
Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Giro nas alças	1,00
2.	Giro nas alças	1,00
3.	Theca dorsal	1,50
4.	Giro nas alças	1,00
5.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
6.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
7.	Tesoura para trás	0,50
8.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
9.	Tesoura para frente	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
11.	Giro nas alças	1,00
12.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 S ivado)	1,25
13.	Giro posição 1	1,00
14.	Saída em alemã	0,50

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

Parte	Elemento	Valor
1.	Giro posição 1	0,50
2.	Giro posição 1	0,50
3.	Stockly B	2,50
4.	Giro nas alças	0,50
5.	Theca dorsal	1,75
6.	Giro nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
13.	Giro nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,50
15.	Giro posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## Cavalo sem alças

- O cavalo será demarcado com uma fita nas partes onde seriam as alças. Sendo assim o cavalo passa a ter as seguintes partes:

P1 – extremidade esquerda

P2 – alça esquerda

P3 – entre as alças

P4 – alça direita

P5 – extremidade direita

1 2 3 4 5



- A largura da fita deverá ser de 10,00 cm.
- O volteio terá seu início e término no apoio facial.

SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal	1,00
2.	Volteio apoio facial transversal	1,00
3.	Volteio apoio facial transversal	1,00
4.	Volteio apoio facial transversal	1,00
5.	Saída lateral no 5º volteio	1,00

SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal	0,75
2.	Volteio apoio facial transversal	0,75
3.	Volteio apoio facial transversal	0,75
4.	Volteio apoio facial transversal	0,75
5.	Volteio apoio facial transversal	0,75
6.	Volteio apoio facial transversal	0,75
7.	Volteio apoio facial transversal	0,75
8.	Saída em alemã	0,75

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
3.	¼ de coroamento dorsal	1,50
4.	Um volteio em apoio facial lateral na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
5.	Um volteio em apoio facial lateral na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
6.	Saída por cima do cavalo.	0,50

SÉRIE 04- Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
3.	¼ de coroamento dorsal	1,50
4.	Um volteio em apoio facial lateral na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
5.	¼ de tcheca	1,50
6.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
7.	Saída por cima do cavalo.	0,50

SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1) seguido de	1,00
3.	Transporte longitudinal para na parte 3	2,00
4.	Um volteio em apoio facial transversal na parte 3	2,00
5.	Um volteio em apoio facial transversal na parte 3	2,00
6.	Saída por cima do cavalo	1,00

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1) seguido de	1,00
3.	Transporte longitudinal 3/3 sobre o corpo do cavalo	5,00
4.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	1,00
5.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	1,00
6.	Saída por cima do cavalo	1,00

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
3.	Transporte longitudinal 3/3 sobre o corpo do cavalo	6,00
4.	Um volteio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	1,00
5.	Saída em Russa 180°	2,00

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
3.	Transporte longitudinal 3/3 sobre o corpo do cavalo	4,00
4.	Um volteio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	0,50
5.	Transporte longitudinal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	4,00
6.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
7.	Saída em Russa 360°	2,00

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## ARGOLAS

As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação as argolas (horizontal)

SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2seg), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 seg.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 seg.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,75
5.	Balanço completo	0,75
6.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 seg), retorno lento até a suspensão.	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 seg)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 seg.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo.	0,75
5.	Balanço atrás, enloque	1,00
6.	Balanço completo	0,75
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg)	1,00
2.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
3.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 seg)	1,00
4.	Retorno carpado até a vela (2 seg)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço atrás, enloque	1,00
7.	Balanço completo	0,50
8.	Desloque	1,00
9.	Saída em mortal estendido para trás	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg)	0,50
3.	Esquadro (2 seg)	1,00
4.	Elevação carpado à parada de ombros (2 seg.)	1,00
5.	Retornar carpado ao apoio estendido e rolamento carpado para frente à vela	0,50
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 seg)	1,00
7.	Retorno carpado até a vela (2 seg)	0,50
8.	Tomada de embalo enloque	0,50
9.	Balanço completo	0,50
10.	Desloque	0,50
11.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 seg)	0,50
6.	Tomada de embalo enloque	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 seg.)	1,00
9.	Elevação carpado à parada de ombros (2 seg.)	1,00
10.	Queda à frente, Enloque	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 seg)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 seg.)	0,50
6.	Tomada de embalo Enloque	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 seg.)	1,00
9.	Parada de mãos à força com cotovelos estendidos, pernas afastadas e a manutenção da parada com os pés nos cabos (2 seg.) ( o apoio dos pés só poderá ser feito após a extensão total dos cotovelos)	2,00
10.	Queda à frente seguido de enloque	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 seg)	1,50
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 seg.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 seg.)	1,00
10.	Parada de mãos à força (2 seg.) (com cotovelos estendidos e pernas afastadas)	2,00
11.	Queda a frente seguido de enloque	1,00
12.	Saída em mortal carpado à frente	1,00

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

## Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 seg)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 seg)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 seg.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 seg.)	1,00
10.	Prancha afastada (2 seg.)	1,50
11.	Esquadro (2 seg.)	0,50
10.	Parada de mãos à força (2 seg.) (com cotovelos estendidos e pernas afastadas)	1,50
11.	Queda atrás seguido de desloque <u>mínimo</u> 45°	1,00
12.	Saída duplo mortal grupado atrás	1,50

## Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos(2 seg)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 seg)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 seg.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 seg.)	0,50
10.	Prancha afastada (2 seg.)	1,50
11.	Esquadro (2 seg.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 seg.) (com cotovelo estendidos e pernas afastadas)	1,50
13.	Queda a frente seguido de enloque <u>mínimo</u> 45°	1,00
14.	Saída em mortal carpado à frente com ½ volta	2,00

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**SALTO OBRIGATÓRIO**

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Pré-Infantil	Reversão (11)	2,00	1,15cm	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dois saltos valendo a maior nota</li><li>- Permitido utilizar dois trampolins</li><li>- Nota de apresentação: 10,00 p.</li></ul>

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Infantil	Reversão	2,00	1,25cm	<b>PLANO ALTO AO NIVEL DA MESA</b>  1º salto - Reversão 2º salto opcional Rodante <u>ou</u> Rodante flic (YURCHENKO) Média dos dois saltos Nota de apresentação: 10,00 p.
	Rodante	2,00		
	Rodante flic	2,50		

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## PARALELA

SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

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

SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

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

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão,	1,00
2.	Balanço completo na suspensão,	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial,	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 seg.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.)	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos (2 seg.)	1,00
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão,	1,00
2.	Balanço completo na suspensão,	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial,	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 seg.),	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos (2 seg.).	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato mortal para frente grupado.	1,50

SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.)	1,00
3.	Descida à suspensão, Moy ao apoio braquial,	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira,	0,50
5.	Esquadro unido (2 Seg.),	1,00
6.	Parada de mãos à força pernas afastadas (2 seg.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos	1,00
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## Opção 2

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

SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

## Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.) descida à suspensão,	1,00
3.	Descida à suspensão, Moy ao apoio braquial,	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira,	0,50
5.	Esquadro unido (2 Seg.),	0,50
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.),	1,00
7.	Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos	1,00
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	1,00
9.	Balanço atrás à parada de mãos passageira, seguida de imediato...	0,50
10.	Mortal para trás estendido	1,50

## Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.) descida à suspensão,	1,00
3.	Moy ao apoio braquial,	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira,	0,50
5.	Esquadro unido (2 Seg.),	0,50
6.	Parada de mãos à força com afastadas (2 seg.),	1,00
7.	Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos	1,00
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	1,00
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	Mortal para frente grupado	1,50

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

## Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro (2 seg.).	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.).	1,50
6.	Câmbio A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
9.	Balanço atrás a parada passageira,	0,50
10.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50

## Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro (2 seg.).	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.).	1,50
6.	Câmbio A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	Mortal para frente carpado.	1,50

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

## Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos,	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos,	1,50
6.	Esquadro unido,	0,50
7.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 seg.),	1,50
8.	Câmbio A,	0,50
9.	Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50

## Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos,	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos,	1,50
6.	Esquadro unido,	0,50
7.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 seg.),	1,50
8.	Câmbio A,	0,50
9.	Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
11.	Mortal para frente carpado.	1,50

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

## Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão,	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante),	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos,	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos,	1,00
6.	Felge ao apoio de mãos,	1,00
7.	Esquadro unido,	0,50
8.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 seg.),	1,50
9.	Câmbio A,	0,50
10.	Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos,	1,50
11.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50

## Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos, descida à suspensão,	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante),	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos,	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos,	1,00
6.	Felge ao apoio de mãos,	1,00
7.	Esquadro unido,	0,50
8.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 seg.),	1,50
9.	Câmbio A,	0,50
10.	Balanço à frente tipo “Manna”, balanço atrás à parada de mãos,	1,50
11.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
12.	Mortal para frente carpado.	1,50

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## BARRA

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

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

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

SÉRIE 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	1,00
2.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

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

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para tras	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	Quipe	2,00
6.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
7.	Giro de quadril	1,00
8.	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás,	0,25
2.	Quipe,	1,00
3.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros),	0,50
4.	Giro LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão,	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio,	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar,	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente,	0,25
8.	Quipe afastado,	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
10.	Quipe,	1,00
11.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros),	0,50
12.	Saída em mortal estendido para trás	1,50

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 trás	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	Quipe	1,00
6.	Lançamento mínimo 45 graus	1,00
7.	Giro livre (mínimo 45 graus)	1,50
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Giro gigante para trás	1,00
10.	Saída em mortal estendido para trás	1,50

SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	Quipe	1,00
3.	Lançamento à parada de mãos	1,50
4.	Giro livre à parada de mãos	1,50
5.	Giro gigante para trás	1,00
6.	Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
7.	Giro gigante para trás	1,00
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Saída em mortal estendido para trás	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação- 6,00 pontos.

1ª opção

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso, quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre à parada de mãos	1,00
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
8.	Endo	2,50
9.	Giro gigante para frente	0,50
10.	Cambio A	1,00
11.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

2ª opção

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso, quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre à parada de mãos	1,00
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
9.	Giro gigante para frente	0,50
10.	Cambio A	1,00
11.	Giro gigante para trás	0,50
12.	Stalder	2,00
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Giro gigante para trás	0,50
15.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso, quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre a parada de mãos	1,00
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
8.	Endo	1,50
9.	Giro gigante para frente	0,50
10.	Cambio A	1,00
11.	Giro gigante para trás	0,50
12.	Stalder	1,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Giro gigante para trás	0,50
15.	Saída em duplo mortal grupado para trás	1,00