



REGULAMENTO TÉCNICO 2021 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATOS BRASILEIROS

GENERALIDADES E CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Este regulamento tem por objetivo orientar a treinadores, ginastas e árbitros.
- Dar a diretriz do desenvolvimento técnico a ser seguido no Brasil.
- Orientar árbitros quanto a avaliação das séries.
- Identificar as melhores ginastas do País.

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Nascidas em 2011 e 2012
Infantil	11 e 12 anos	Nascidas em 2009 e 2010
Juvenil	13 a 15 anos	Nascidas em 2008 a 2006
Adulta	16 anos e acima	Nascidas a partir de 2005

OBS: As idades serão consideradas completas no ano do campeonato.

É PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NOS EVENTOS DE ACORDO COM AS FAIXAS ETÁRIAS CITADAS ABAIXO:

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA PERMITIDA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	10 a 12 anos	Completos no ano da competição
Juvenil	12 a 15 anos	Completos no ano da competição
Adulta	13 anos ou mais	Completos no ano da competição



Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
Categoria Pré-Infantil Séries Obrigatórias níveis 1 ao 4		
Competição classificatória, por equipes e Individual geral: 6/6/3	Séries obrigatórias 4 aparelhos	Todas participam
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	1.15 m do chão	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais + Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. Séries Obrigatórias.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.	
Informações gerais 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. Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0,50p na NF da ginasta.	A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta. O técnico deverá informar o nível que o ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão. As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento, haverá uma dedução neutra de 0,50p. cada vez. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada. Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.	
Premiação		
Equipes: Três melhores notas por aparelho	Troféu do 1º ao 3º lugar para a entidade e medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e treinadores	
Individual Geral de acordo com a subdivisão de idades- <ul style="list-style-type: none">• 9 anos• 10 anos	Troféu do 1º ao 3º lugar e medalhas do 4º ao 10º lugar	
Medalhas de participação	Para todas as ginastas não premiadas	
Programação Classificatória	Programa obrigatório. Todas participam.	



Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
Categoria Infantil: Séries Obrigatórias níveis 1 ao 8 + séries livres		
Sistema de Competição		
1º dia – 6/6/3	Séries obrigatórias 5 aparelhos	Todas participam
2º dia – 6/6/3	Séries Livres 4 aparelhos	Todas participam
OBS: Competição classificatória, por Equipes, Individual geral e Aparelhos	Todos os resultados serão a somatória do O e L.	
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	1.25 m do chão. Para o obrigatório, plano alto da altura da mesa.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Séries Obrigatórias e livres. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
Barrote de Assimétricas (Obrigatório)	Altura: 2.20 m medidos do colchão. Séries Obrigatórias. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.	
Informações gerais para séries obrigatórias e Livres.	A escolha das séries obrigatórias nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.	
Assimétricas e Barrote Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.	
Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída. Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento, haverá uma dedução neutra de 0,50p cada vez	
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.	
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.	
Premiação		
Equipes: Três melhores notas por aparelho, somados Obrigatório e Livre	Troféu do 1º ao 3º lugar para a entidade e medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e treinadores	
Individual Geral de acordo com a subdivisão de idades, somados Obrigatório e Livre • 10 e 11 anos • 12 anos	Troféu do 1º ao 3º lugar e medalhas do 4º ao 6º lugar por subdivisão.	
Por Aparelhos de acordo com a subdivisão de idades, somados Obrigatório e Livre • 10 e 11 anos • 12 anos	Medalhas do 1º ao 3º lugar por subdivisão.	
Medalhas de participação	Para todas as ginastas não premiadas.	
Programação • 1º dia • 2º dia	Programa obrigatório. Todas participam. Programa Livre. Todas Participam	



Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
Categoria Juvenil: Séries livres Regulamento FIG para Juvenis		
Sistema de Competição		
1ºdia – Classificatória, individual geral e equipe	6/6/3	Todas participam
2º dia – Final por Aparelhos	Participam as 05 melhores ginastas em cada subdivisão de idade	Serão premiadas as 03 melhores por subdivisão
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais- Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
Bonificações: OBS: Somente serão atribuídos Bônus, quando não houver falha grave.	<p>+ 0.10p. Saídas cravadas a partir de C nas Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.</p> <p>+0.20p. Saídas a partir de D nas Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.</p> <p>+0.20p. Para segundo elemento de voo com largada e retomada na mesma barra, valor mínimo D</p> <p>+ 0.10p. Linhas acrobáticas cravadas no solo a partir de D,</p> <p>+ 0.20p. Saltos sobre a mesa com mortal, de grupos diferentes na final por aparelhos</p> <p>+ 0.10p. Saltos sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal.</p> <p>+ 0.10p. Saltos sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal, cravado.</p>	
Premiação		
Equipes: Três melhores notas por aparelho.	Troféu do 1º ao 3º lugar para as entidades e medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e treinadores.	
Individual Geral de acordo com a subdivisão de idades <ul style="list-style-type: none">• 12 e 13 anos• 14 e 15 anos	Troféu do 1º ao 3º lugar por subdivisão.	
Por Aparelhos de acordo com a subdivisão de idades <ul style="list-style-type: none">• 12 e 13 anos• 14 e 15 anos	Medalhas do 1º ao 3º lugar por subdivisão.	
Programação <ul style="list-style-type: none">• 1º dia Classificatória• 2º dia Finais Aparelhos	<p>Equipe e Individual Geral.</p> <p>Finais por aparelho.</p>	



Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
Categoria Adulta: Séries livres Regulamento FIG		
Campeonato Brasileiro por Equipes e Individual Geral		
Sistema de Competição		
1º dia	- Classificatória - Final por Equipes - Final Individual Geral	06-06-03 Classificam-se as 08 melhores ginastas por aparelho
2º dia	- Final por Aparelhos	Dois grupos de 04 ginastas por aparelho, de acordo com o sorteio informado no programa de competição.
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
Bonificações: Somente serão atribuídos Bônus, quando não houver falha grave.	+0.20p. Saídas a partir de D nas Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo. + 0.10p. Saídas cravadas a partir de D nas Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo. + 0.10p. Salto sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal, cravado.	
Premiação		
Equipes	Troféu do 1º ao 3º lugar. Medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos.	
Individual Geral	Troféu do 1º ao 3º lugar.	
Aparelhos	Medalhas do 1º ao 3º lugar para as ginastas.	

SÉRIES OBRIGATÓRIAS

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Barrote, Trave e Solo.
- Existem oito níveis à disposição (EXCETO SALTO), sendo os quatro primeiros destinados ao Pré-Infantil. Para a categoria Infantil, poderão ser utilizados qualquer um dos oito níveis.
- O barrote de assimétrica, será somente para o Infantil.
- O objetivo deste programa obrigatório, é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.
- A escolha dos elementos está baseada nas novas tendências para o ciclo 2020-2024.

SALTO SOBRE A MESA**Categoria Pré-infantil**

		
Nível 1 Altura da Mesa: 1,15 m 2 trampolins sobre postos	2 saltos iguais (1.00) Reversão Nota D = 1.00p	NF = Nota do melhor salto NE = 10.00p
Nível 2 Altura da Mesa: 1,15 m 1 trampolim	2 saltos iguais (1.00) Reversão Nota D = Código de Pontuação 2.00p	NF = Nota do melhor salto NE = 10.00p

Categoria Infantil

		
Altura da Mesa: 1,25 m Plano alto: altura da mesa	2 saltos Diferentes (1.00 e 1.20) ou (1.00 e 1.40) Nota D = Código de Pontuação	NF = Média dos dois saltos NE = 10.00p

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

	Nível 1	
Nota D: 3.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 11 pontos	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0.30p
4.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.30p
5.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0.30p
6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0.30p

	Nível 2	
Nota D: 4.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 12 pontos	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
2.	Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas.	0.30p
3.	Giro Facial Livre para trás na horizontal	0.60p
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.40p
7.	Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas.	0.30p
8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	0.50p
9.	Saída de Mortal para trás (6.104)	0.70p

	Nível 3	
Nota D: 5.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 13 pontos	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a 45° com pernas unidas.	0.60p
3.	Giro Facial Livre para trás a 45° + kipe ao apoio facial (1.101)	0.70p
4.	Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás a 45° com pernas unidas ou afastadas	0.60p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

	Nível 4	
Nota D: 6.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 14 pontos	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.80p
3.	Giro de sola para trás carpado/sem tirar o pé da barra	1.00p
4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.60p
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
7.	Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.80p
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.10p

	Nível 5	
Nota D: 7.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 15 pontos	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30°+ Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.50p
4.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.60p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30°	1.00p
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0.90p
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

	Nível 6	
Nota D: 8.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 16 pontos	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.50p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
4.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.30p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.50p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30°	0.70p
8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30º a tomada dorsal	1.50p
9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30º a tomada dorsal	1.50p
10.	Giro Gigante para trás (3.201)	0.80p
11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.80p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

	Nível 7	
Nota D: 9.00p. Nota E: 8.00p	Nota máxima: 17 pontos	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
4.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra a parada de mãos diferente #3	1.20p
8.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
9.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
10.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

	Nível 8	
Nota D: 10.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 18 pontos	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (4.108)	2.00p
4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
5.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p
6.	Um segundo giro circular próximo a barra, a parada de mãos diferente	1.20p
7.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.20p
8.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
9.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.90p

BARROTE DE ASSIMÉTRICAS

	Nível 1	
Nota D: 3.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 11 pontos	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.60p
2.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
3.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
4.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
5.	Balanço a frente + balanço a trás e solta a barra	0.60p

	Nível 2	
Nota D: 4.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 12 pontos	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.60p
2.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
3.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
4.	Balanço a frente + oitavão	0.60p
5.	Impulso para trás a horizontal com pernas unidas.	0.60p
6.	Giro de quadril para trás (2.105)	0.40p
7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0.60p

	Nível 3	
Nota D: 5.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 13 pontos	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.60p
2.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
3.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	1.00p
4.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0.80p
5.	Giro Livre + kipe	0.40p
6.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0.80p
7.	Saída de Mortal para trás (6.104)	0.80p

	Nível 4	
Nota D: 6.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 14 pontos	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.40p
2.	Balanço a frente com $\frac{1}{2}$ giro no EL a tomada dorsal	0.80p
3.	Balanço a frente - balanço a trás	0.40p
4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.70p
5.	Impulso para trás mínimo a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.60p
6.	Giro Facial Livre para trás mínimo na horizontal + oitavão	1.50p
7.	Impulso para trás mínimo a 45° com pernas unidas	0.60p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

	Nível 5	
Nota D: 7.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 15 pontos	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.20p
2.	Balanço a frente com $\frac{1}{2}$ giro no EL a tomada dorsal	0.70p
3.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.70p
4.	Impulso para trás mínimo a 30° com pernas unidas ou afastadas	1.00p
5.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30°	1.20p
6.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p



7.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30º a tomada dorsal	1.20p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

	Nível 6	
Nota D: 8.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 16 pontos	
1.	Tomada de embalo-balanco atrás + Kipe ao apoio facial BI (1.104)	0.50p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	1.50p
3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30º	1.00p
4.	Giro Gigante para trás com repulsão (3.201)	1.50p
5.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada dorsal (3.201)	1.50p
6.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
7.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: RC#4 Giro gigante com saltinho, pequeno voo na fase final do giro.

	Nível 7	
Nota D: 9.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 17 pontos	
1.	Tomada de embalo-balanco atrás + Kipe ao apoio facial BI (1.104)	0.50p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201)	1.00p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308)	2.00p
4.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
5.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
6.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
7.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.50p

	Nível 8	
Nota D: 10.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 18 pontos	
1.	Tomada de embalo + balanço atrás+ Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p
3.	Giro circular próximo a barra, a parada de mãos (4.304/5.308)	1.50p
4.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a parada de mãos tomada dorsal (3.201)	1.50p
5.	Giro gigante para trás (3.201)	1.00p
6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
7.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
8.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: E obrigatória a presença do treinador durante todas as séries.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

	Nível 1	
Nota D: 3.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 11 pontos	
1.	Entrada livre	Sem valor
2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na 1/2 ponta-perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	0.60p
3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0.60p
4.	Parada de mãos (É necessário unir as pernas na linha vertical)	0.60p
5.	Jump: Salto Grupado	0.60p
6.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0.60p

	Nível 2	
Nota D: 4.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 12 pontos	
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
2.	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé-finalizar com os dois pés em 1/2 ponta sustentando 2"	0.70p
3.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento antero posterior de pernas 180°)	0.60p
4.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
5.	Leap:- Salto galope (2.110)	0.40p
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.50p
7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.101)	0.70p

	Nível 3	
Nota D: 5.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 13 pontos	
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.70p
3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.80p
4.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento antero posterior de pernas 180°) 2"	0.70p
5.	Leap: Salto em grande afastamento ântero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0.80p
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.70p
7.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido.	0.80p



	Nível 4	
Nota D: 6.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 14 pontos	
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) Obs: não é necessário manter 2"	1.00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.60p
4.	Ligaçāo de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento ântero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0.70p
5.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
6.	Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108)	0.60p
7.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.70p
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	0.90p

	Nível 5	
Nota D: 7.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 15 pontos	
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Sequência Acrobática: Ponte para trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento ântero posterior das pernas 2") (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108)	0.50p
5.	Ligaçāo de dança: Leap: Salto em grande afastamento ântero posterior das pernas 180° (2.101/2.201) +Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
6.	Leap: Salto com grande afastamento ântero posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1.50p

	Nível 6	
Nota D: 8.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 16 pontos	
1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2.00p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108)	1.00p
5.	Ligaçāo de dança: Leap: Salto em grande afastamento ântero posterior das pernas 180° (2.101/2.201) +Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
6.	Leap: Salto com grande afastamento ântero posterior das pernas -180°- Salto	1.00p



	longo com troca de pernas (2.305)	
7.	Saída: Rodante (5.208) +mortal de costas grupado abrindo (6.104)	1.50p

	Nível 7	
Nota D: 9.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 17 pontos	
1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição longitudinal ao aparelho)	1.50p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.202)	1.50p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108)	1.00p
5.	Ligaçāo de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento antero posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.00p
7.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamentos variados	0.50p
8.	Saída: Rodante (5.208) +mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

	Nível 8	
Nota D: 10.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 18 pontos	
1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos na força 2" + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108), posição longitudinal ao aparelho.	2.00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Sequência Acrobática: Ponte para trás (4.109)+Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2.50p
4.	Ligaçāo de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento antero posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
5.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.50p
6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamentos variados	0.50p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

SOLO

	Nível 1	
Nota D: 3.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 11 pontos	
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto estendido	0.50p
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)	0.50p
4.	Leap: Salto com grande afastamento ântero posterior das pernas (1.101)	0.40p
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0.40p
6.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0.40p

	Nível 2	
Nota D: 4.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 12 pontos	
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + salto estendido (3.105)	0.80p
3.	Estrela sem mãos (4.104)	0.60p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento ântero posterior das pernas 180º (1.101 + 1.101)	0.50p
5.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0.40p
6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou ântero posterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
7.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p

	Nível 3	
Nota D: 5.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 13 pontos	
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.50p
2.	Giro mínimo 360º sobre um pé	0.40p
3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1.10p
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou ântero posterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.80p
6.	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	0.80p



	Nível 4	
Nota D: 6.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 14 pontos	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.20p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1.50p
3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento antero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.50p
5.	Giro mínimo 360º sobre um pé	0.60p
6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
7.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)	0.80p

	Nível 5	
Nota D: 7.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 15 pontos	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	0.90p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) Flic Flac para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	2.00p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1.50p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Antero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B	0.60p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou antero posterior das pernas e 180º de giro (1.207)	0.60p
7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento antero posterior (1.202), recepção em uma das pernas	0.80p

	Nível 6	
Nota D: 8.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 16 pontos	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento antero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento antero posterior (1.202), recepção em uma das pernas	1.60p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou antero posterior das pernas e 180º de giro (1.207)	0.80p



Nível 7		
Nota D: 9.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 17 pontos	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.50p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido	2.00p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento antero posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento antero posterior (1.202), recepção em uma ou duas das pernas	1.50p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

Nível 8		
Nota D: 10.00 p. Nota E: 8.00 p.	Nota máxima: 18 pontos	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.00p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.50p
4.	Passagem de dança: Dois Saltos diferentes, ambos com grande afastamento Ântero posterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C	2.00p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

PROGRAMA LIVRE

Categoria Infantil

	SALTO SOBRE A MESA		
Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes Nota D = Código de Pontuação	NF = Média dos dois saltos NE = 10.00p	
OBS:	Dois saltos de grupos diferentes, ambos com mortal+0.20p de bônus na NF Salto com mortal cravado 0.10p		

	PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída		
Requisitos de Composição	1. Um elemento de voo.	0.50p	
4 x 0.50cd 2.00p	2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.	0.50p	
	3. Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída).	0.50p	
	4. Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada)	0.50p	
	Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada)	0.20p	
Bonificação	<ul style="list-style-type: none"> • Saídas cravadas a partir de B • Elemento de voo na mesma barra mínimo D • Elemento de voo do BS para o BI • Segundo elemento circular próximo a barra de valor mínimo C 	+0.10p + 0.20 + 0.20 + 0.10	

	TRAVE DE EQUILÍBRIO		
VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional		
Requisitos de Composição	1. Uma ligação de dança, 2 saltos diferentes, um deles com grande afastamento ântero- posterior ou lateral das pernas.	0.50p	
4 x 0.50cd 2.00p	2. Giro do Grupo 3.	0.50p	
	3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote).	0.50p	
	4. Elemento Acrobático em diferente direção (F/L e T).	0.50p	
Bonificação	<ul style="list-style-type: none"> • Saídas cravadas a partir de B • Sequência acrobática com 3 elementos de voo iguais ou diferentes, incluindo entrada e saída (mínimo B) • Sequência acrobática com 2 ou 3 elementos de voo, sendo 1 deles mortal 	+0.10p + 0.10 + 0.20	

	SOLO		
VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional		
Requisitos de Composição	1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento ântero posterior 180° ou em afastamento lateral das pernas.	0.50p	
4 x 0.50cd 2.00p	2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal	0.20p 0.50p	



	3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente	0.50p
	4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais	0.50p
Bonificação	• Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um dos mortais no mínimo C	+0.10
	• Ligação acrobática direta ou indireta de 2 mortais, ambos no mínimo B	+0.20p
	• RC #1, sendo um dos saltos no mínimo C	+ 0.10
	• Mortal D	+ 0.20
	• Mortal E	+ 0.30
	• Última linha acrobática mínimo B cravada	+ 0.10p

Cronograma Geral Informativo

CBGA 2021

CATEGORIA	TURNO	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
PRÉ INFANTIL E JUVENIL	MANHÃ	Treino Livre	Pódio Juvenil	Comp. Juvenil	Treinamento Juvenil	Final Juv
	TARDE	Treino Livre	Pódio Pré Infantil	Treinamento Pré Infantil	Comp. Pré infantil	
	NOITE	Congresso	Abertura	Treinamento Pré Infantil	Comp. Pré Infantil	

CATEGORIA	TURNO	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
INFANTIL e ADULTO	MANHÃ	Treino Livre	Pódio Adulto	Comp. Adulto	Treinamento Adulto	Final Adulto
	TARDE	Treino Livre	Pódio Infantil	Comp. Obrig. Infantil	Comp. Livre Infantil	Teste físico Infantil GAF
	NOITE	Congresso	Abertura	Comp. Obrig. Infantil	Comp. Livre Infantil	



**PROGRAMA OBRIGATÓRIO
CAMPEONATOS BRASILEIROS**

ORDEM DE APRESENTAÇÃO

CLUBE:

TREINADOR:

			
	Ginasta	N	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	

			
	Ginasta	N	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	

		
	Ginasta	N
1		
2		
3		
4		
5		
6		

.....
Treinador Responsável