



Confederação Brasileira de Ginástica

Regulamento Específico Ginástica Artística Masculina

CBG/2021



REGULAMENTO TÉCNICO 2021

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

PROGRAMA COMPETITIVO

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL		
Ginastas nascidos em 2012, 2011 e 2010.		
Bases técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Opções de 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 (conforme 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 pelo nível informado.	
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento a 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.	
	O campeonato obedecerá as regras da FIG, reconhecidas pela CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do caderno de deduções específicas, disponível no site da Confederação Brasileira de Ginástica - CBG.	
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
• Competição classificatória • Por equipes • Individual geral	6 – 6 – 3	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Três melhores notas em cada aparelho	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	CI - Segundo a divisão das faixas etárias: • 09 anos • 10 e 11 anos - Sub 11	Troféus do 1º ao 3º
		Medalhas do 4º ao 10º
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados	
PROGRAMAÇÃO		
Programa obrigatório		Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões ou observações
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)	Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginasta começar sua série (Cavalo sem alças)
ARGOLAS	220 cm do colchão	Colchão de 10 cm
SALTO	115 a 125 cm para toda equipe	Não autorizado
PARALELA	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Colchão de 10 cm
BARRA	220 cm do colchão	Não autorizado



Confederação Brasileira de Ginástica

CATEGORIA INFANTIL				
Ginastas nascidos em 2010, 2009, 2008 e 2007.				
Bases técnicas				
PROGRAMA OBRIGATÓRIO				
Opções de séries 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08				
APARELHOS	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa.			
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 tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.			
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento 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.			
O campeonato obedecerá as regras da FIG, reconhecidas pela CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do caderno de deduções específicas, disponível no site da Confederação Brasileira de Ginástica - CBG.				
PROGRAMA LIVRE				
Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa.				
NOTA D	Saída + 06 elementos			
NOTA E	10,00 pontos			
GRUPO DE ELEMENTOS	Três grupos livres (saída + 2 grupos) Total 1,50 pontos Bonificação pelo Grupo adicional – 0,20p.			
	Saída A	0,30 p		
	Saída B	0,50 p		
DEDUÇÕES ESPECÍFICAS	Dedução Neutra para provas curtas 05 elementos – 2,00 pontos 04 elementos – 3,00 pontos 03 ou menos – 4,00 pontos			
	Aplicam-se as restrições FIG com relação aos elementos proibidos para juvenis.			
	Aplica-se o SISTEMA DE BONIFICAÇÕES e de ADAPTAÇÕES CBG			
Salto sobre a mesa				
REQUISITOS ESPECÍFICOS	Competição LIVRE	Dois saltos diferentes (família e 2ª fase de voo) Regra FIG		
	Nota final	De acordo CP atualizado		
	Valor	De acordo CP atualizado		
SISTEMA DE COMPETIÇÃO				
COMPETIÇÃO OBRIGATÓRIA	Dia 1	6 – 6 – 3		



Confederação Brasileira de Ginástica

COMPETIÇÃO LIVRE	Dia 2	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Três melhores notas em cada aparelho Determinadas na competição obrigatória e livre	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	Obrigatório + livre Segundo a divisão das faixas etárias • 11 e 12 anos – Sub 12 • 13 e 14 anos – Sub 14	Troféu do 1º ao 3º lugar
		Medalha do 4º ao 6º lugar
POR APARELHOS	Obrigatório + livre Segundo a divisão das faixas etárias • 11 e 12 anos – Sub 12 • 13 e 14 anos – Sub 14 Obs. Para premiação do Cavalo serão somados os resultados do Cavalo sem alças (obrigatório) + Cavalo com alças (Livre + obrigatório)	Medalha do 1º ao 3º lugar
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados.	
PROGRAMAÇÃO		
Dia 1	Programa obrigatório	Todos participam
Dia 2	Programa livre	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS (LIVRE E OBRIGATÓRIO)		
APARELHOS	Medidas	Colchões ou observações
SOLO	Tempo máximo 70 segundos Para obrigatório Nível 07 e 08 – 80 segs.	Não autorizado
CAVALO COM E SEM ALÇAS	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginasta começar sua série (Cavalo sem alças)
ARGOLAS	240 cm do colchão	Colchão de 10 cm
SALTO	125 cm do chão	Não autorizado
PARALELA	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.	Colchão de 10 cm
BARRA	240 cm do colchão	Não autorizado



Confederação Brasileira de Ginástica

CATEGORIA JUVENIL		
PROGRAMA LIVRE		
Ginastas nascidos em 2007, 2006, 2005 e 2004.		
Bases técnicas		
Regras	Regulamento FIG para juvenis	
Observação	Aplicam-se regras especiais de bonificações conforme tabela abaixo	
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
• Competição classificatória		
• Por equipes	6 – 6 – 3	
• Individual geral		
• Finais por aparelhos	Cinco melhores em cada faixa etária Três melhores de cada categoria serão premiados	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Três melhores notas em cada aparelho	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	Segundo a divisão das faixas etárias • 14 e 15 anos – Sub 15 • 16 e 17 anos – Sub 17	Troféu do 1º ao 3º
POR APARELHOS	Segundo a divisão das faixas etárias • 14 e 15 anos – Sub 15 • 16 e 17 anos – Sub 17	Medalha do 1º ao 3º
PROGRAMAÇÃO		
Dia 1	Programa livre	Equipe e individual
Dia 2	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		Opcional colchão de 10 cm
Salto		FIG
Paralela		Opcional colchão de 10 cm
Barra		FIG

* A participação no programa **Bolsa Atleta** pleiteada a partir dos resultados obtidos na disputa Individual Geral e Por Aparelhos do Campeonato Brasileiro Caixa de Ginástica Artística - Categoria: Juvenil Masculino, terão como referência uma lista única, independente de subdivisão de categorias por idade. Esta lista será oficialmente apresentada pela CBG, após conclusão do evento.



Confederação Brasileira de Ginástica

CATEGORIA ADULTA	
Ginastas nascidos em 2006 e anos anteriores	
Bases técnicas	
Regras	Regulamento FIG
Observação	Aplica-se regras especiais de bonificações CBG, conforme tabela abaixo

SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
• Classificatória	Dia 1	06 – 06 - 03 Classificam-se os 08 melhores ginastas para finais por aparelhos
• Final por equipes		
• Final individual geral		
• Final por aparelhos	Dia 2	Dois grupos de 04 ginastas por aparelhos de acordo com sorteio informado no programa de competição.
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Troféu para equipes - 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos	
INDIVIDUAL GERAL	Troféu do 1º ao 3º lugar	
APARELHOS	Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	Colchões de segurança
SOLO	FIG	FIG
CAVALO		FIG
ARGOLAS		Opcional colchão de 10 cm
SALTO		FIG
PARALELA		Opcional colchão de 10 cm
BARRA		FIG



SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES

Aparelho	Movimento	Bonificação	Categoria
	C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ mortais	0,10	INFANTIL
	Qualquer duplo mortal	0,10	
	Flair à parada de mãos	0,20	
	Mortal + Duplo mortal ou vice-versa	0,20	JUVENIL
	Dois giros em 01 alça (#2.14)	0,20	INFANTIL
	SDB (#2.56)	0,10	
	Qualquer seqüência Flop ou Combinada	0,10	JUVENIL
	Cristo (#414)	0,10	INFANTIL
	Prancha no apoio afastado (#48)	0,10	
	Stuts (#1.03)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Diamidov (#1.21)	0,10	
	Luftroll (#1.33)	0,10	
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10	JUVENIL
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Adler (#3.63)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Tkatchev afastado (#2.09)	0,10	INFANTIL
	2ª largada com voo (família diferente)	0,10	JUVENIL

BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Pré-infantil	Obrigatório	-	0,10p.
Infantil	Obrigatório e livre	Mín. B (competição livre)	
Juvenil	Classificatória e finais	Mín. C	
Adulto	Classificatória e finais	Mín. D	

SALTO

BONIFICAÇÕES PARA CHEGADAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Pré-infantil	Obrigatório	-	0,10p.
Infantil	Obrigatório e livre	Obrigatório Livre (mínimo rotação de mortal)	
Juvenil	CI e CIII	Mínimo rotação de mortal com pируeta	
Adulto	CI, CII, CIII e CIV	Mínimo rotação de mortal com piroeta ou Duplo mortal com ou sem piroeta	

ELEMENTOS ADAPTADOS CBG (Categoria Infantil)

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	I
	Rodante	A	I



Confederação Brasileira de Ginástica

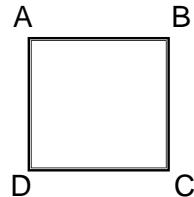
	Falsa tesoura para frente	A	I
	Falsa tesoura para trás	A	I
	Subida chaveada	A	II
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	IV
	Esquadro afastado	A	I
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	IV
	Quipe afastado	A	III
	Giro de sola a parada de mãos	B	III



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 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem. (A-C)	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 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), 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 (C-A)	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 segs.) 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 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo	1,00
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 segs.) 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 segs.)	0,50



Confederação Brasileira de Ginástica

6.	Esquadro afastado (2 segs.), 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 segs.), 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. (B-D ou D-B)	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 segs.) 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 à 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 segs.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 segs.) seguido de	1,00
7.	Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D)	1,00
8.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de	1,00
9.	Reversão com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	Mortal para frente grupado a posição fundamental (B-D ou D-B)	1,00

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

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic para trás à posição fundamental	0,50
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 5. 1x Breakdance	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,50
7.	Esquadro afastado 2 segs.	0,50
8.	Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (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 rodante Flic	0,50
13.	Mortal estendido para trás (A-C)	1,00

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal para trás grupado,	1,00
4.	Salto com ½ volta, Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,25



Confederação Brasileira de Ginástica

5.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,50
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) OU	1,00
6.	2x Breakdance	
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
8.	Esquadro afastado 2 segs.	0,50
9.	Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D)	1,00
10.	Corrida sobre passo rodante Twist grupado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D)	1,00
11.	Corrida reversão ao passo	0,50
12.	Reversão pernas unidas	0,50
13.	Mortal para frente grupado coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B).	1,00
14.	Corrida, rodante Flic	0,25
15.	Mortal estendido para trás com ½ pírueta (A-C)	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.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal estendido para trás, coreografia qq (B-D ou D-B)	1,00
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 segs.) 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 segs.) 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.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante flic (A-C)	0,25
15.	Mortal estendido para trás com ½ pírueta	1,00
16.	Seguido de mortal para frente grupado (C – A)	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.	Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal estendido para trás com 1/1 pírueta	1,50
4.	Corrida reversão	0,25
5.	Flic para frente	0,50
6.	Mortal para frente estendido	1,25
7.	Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento	0,50
8.	Esquadro a parada afastado (2 segs.) 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.	2 Flair	
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
12.	Esquadro alto 2 segs. extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para direção A-B	1,00
13.	Corrida rodante Twist estendido, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00



Confederação Brasileira de Ginástica

14.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante Flic (A-C)	0,25
15.	Mortal para trás estendido com ½ pirueta	1,00
16.	Seguido de mortal para frente grupado (C-A)	1,00

CAVALO COM ALCAS

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 segs. – 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 afastadas	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 segs. – PF	0,75

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



Confederação Brasileira de Ginástica

13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial 2 segs. – PF	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
	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, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Giro nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

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



Confederação Brasileira de Ginástica

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
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 Sivado)	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.	Giro em 1 alça	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
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



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

1 2 3 4 5

P2 – alça esquerda



P3 – entre as alças

P4 – alça direita

P5 – extremidade direita

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

Observações: Qualquer série executada na sua totalidade em FLAIR será bonificada em 1,00p.

Segue tabela de esclarecimento

Séries	Partes	Observação
1	5	Saída lateral deve ser executada com pernas unidas
2	8	Alemã executada com pernas unidas
3	6	Unir as pernas no final
4	7	Unir as pernas no final
5	6	Unir as pernas no final
6	6	Unir as pernas no final
7	5	Saídas em Russa 180º com pernas unidas
8	7	<ul style="list-style-type: none"> Transporte facial transversal em FLAIR + 0,50 Transporte dorsal transversal em FLAIR + 0,50 Saídas em Russa 360º com pernas unidas

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	1,25
2.	Volteio apoio facial transversal	1,25
3.	Volteio apoio facial transversal	1,25
4.	Volteio apoio facial transversal	1,25
5.	Saída lateral	

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



Confederação Brasileira de Ginástica

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 Spindle	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 lateral dorsal finalizando lateralmente	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.	½ Spindle em até dois volteios	2,50
4.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
5.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
6.	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

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, no mínimo , em Russa 180°	2,00



Confederação Brasileira de Ginástica

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, no mínimo , em Russa 360°	2,00

ARGOLAS

* As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das 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 (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	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 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,75
5.	Balanço atrás, enlace	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 segs.)	0,50
2.	Esquadro (2 segs.)	1,00
3.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
4.	Retornar carpado ao apoio estendido e rolamento carpado para frente à vela	1,00
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	1,00
7.	Tomada de embalo enlace	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Desloque	0,50
10.	Saída em mortal estendido para trás	0,50



Confederação Brasileira de Ginástica

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 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	1,00
4.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	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 segs.)	1,00
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo enlace	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 segs.)	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 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo, Enlace	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 segs.)	1,00
9.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
10.	Queda à frente, enlace	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

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 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo, Enlace	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 segs.)	1,00
9.	Parada de mãos à força com cotovelos estendidos, pernas afastadas e a manutenção da parada com os pés nos cabos (2 segs.)	2,00
10.	Queda à frente seguido de enlace	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	1,00



Confederação Brasileira de Ginástica

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

Opção 2

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

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 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	1,00
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	1,50
13.	Queda atrás seguido de Felge passageiro	1,00
14.	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 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50



Confederação Brasileira de Ginástica

7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelo estendidos e pernas afastadas	1,50
13.	Queda a frente seguido dominação traseira a parada passageira	1,00
14.	Saída em mortal carpado frente com ½ volta	2,00

SALTO SOBRE A MESA

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
PRÉ-INFANTIL	Reversão (1.01)	2,00	1,15cm 1,25cm (opcional para toda equipe)	✓ Dois saltos, valendo a maior nota ✓ Permitido utilizar dois trampolins ✓ Nota de apresentação: 10,00 p.
INFANTIL	Reversão (1.01)	2,00	1,25cm	PLANO ALTO - NÍVEL DA MESA ✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante OU Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p.
	Rodante (2.20)	2,00		
	Rodante Flic (3.35)	2,50		

Tabela de distância para chegadas no SALTO sobre a MESA

CATEGORIA	Distância da MESA	Dedução aplicada	Observação
PRÉ-INFANTIL	Até 0,50m	G	Obrigatório
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	
INFANTIL	Até 0,50m	G	Obrigatório e Livre
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	



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 segs.)	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 segs.)	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 segs.)	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 $\frac{1}{2}$ volta	0,50

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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opcão 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 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à parada de mãos	0,50
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50

Opcão 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 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à parada de mãos	0,50
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 segs.)	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 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força pernas afastadas (2 segs.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos	1,00
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50

Opção 2

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



Confederação Brasileira de Ginástica

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 segs.), descida à suspensão	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente	1,50
4.	Esquadro (2 segs.)	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	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 segs.), descida à suspensão	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente	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

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 segs.), 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 segs.)	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 segs.), 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 segs.)	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	0,50
11.	Mortal para frente carpado	1,50



Confederação Brasileira de Ginástica

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 segs.), 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 segs.)	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 segs.)	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

BARRA

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

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



Confederação Brasileira de Ginástica

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 (pé 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 trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	Quipe afastado	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
7.	Quipe	1,50
8.	Lançamento atrás na horizontal (pé linha dos ombros)	1,00
9.	Giro de quadril	1,00
10.	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25

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 (pé 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 (pé 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 45º	1,00
7.	Giro livre (mínimo 45º)	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.	Embalo 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

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.	Tomada de impulso, Quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre à parada de mãos	1,50
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 com ½ volta	1,00
10.	Giro gigante para trás	0,50
11.	Giro gigante para trás	0,50
12.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

Opção 2

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.	Giro gigante para frente com ½ volta	1,00
9.	Giro gigante para trás	0,50
10.	Stalder	2,50
11.	Giro gigante para trás	0,50
12.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	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.	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 com ½ volta	1,00
10.	Giro gigante para trás	0,50
11.	Giro gigante para trás (“efeito especial” sem passar pela parada)	0,50
12.	Giro de sola unido	1,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Giro gigante para trás	0,50
15.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

Cronograma Geral Informativo PROVISÓRIO

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	