**REGULAMENTO TÉCNICO 2021**
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

**TORNEIO NACIONAL**

**GENERALIDADES**

**PARTICIPANTES**

A participação no TORNEIO NACIONAL de GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA (TNGAF) é aberta a qualquer entidade filiada ou não às federações estaduais. No estado em que não houver federação, as entidades participantes deverão realizar as inscrições diretamente com a **CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG)**.

As categorias seguirão a seguinte tabela:

| CATEGORIA | FAIXA ETÁRIA | OBSERVAÇÃO |
|---|---|---|
| **PRÉ-INFANTIL** | 09 a 10 anos | Completos no ano da competição |
| **INFANTIL** | 11 a 12 anos | Completos no ano da competição |
| **JUVENIL** | 13 a 15 anos | Completos no ano da competição |
| **ADULTA** | 16 anos ou mais | Completos no ano da competição |

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- A participação em relação às diversas séries obrigatórias nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
- A ginasta que competiu em um nível superior **NÃO** poderá retornar ao nível anterior.
- A ginasta inscrita em um determinado nível **NÃO** poderá alterar de nível.
- Não poderão participar do TNGAF ginastas que participaram de Campeonatos Brasileiros no ano anterior ao ano vigente.
- Se o Campeonato Brasileiro anteceder o Torneio Nacional no calendário do ano, inclui-se o ano vigente.

**Exceção:**

- Ginastas da categoria **Pré-infantil** ficam liberadas para participar no **Nível Iniciante e Intermediário.**
- **Não será permitida** a participação de ginastas da categoria **Pré-infantil** no **Nível Avançado.**
- Ginastas da Categoria **Infantil** ficam liberadas para participar no **Nível Avançado.**
- No **NIVEL AVANÇADO** - As ginastas poderão executar UM ELEMENTO de DIFICULDADE “D” NOS APARELHOS (Paralelas, Trave e solo) nas categorias JUVENIL e ADULTO

## COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

Número ilimitado de ginastas.

## PROGRAMAÇÃO

**a)** Competição Classificatória com Individual geral e equipes– Participam todas as ginastas.



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

**PREMIAÇÃO**

**Equipe: Troféu Massificação**

- Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar, de acordo com a regra para obtenção de pontos – Equipe.

**Individual geral: Serão premiadas com medalhas**

- Nível Iniciante:
  - Categoria Pré-infantil e Infantil: 1º ao 10º lugar
  - Categoria Juvenil e Adulto: 1º ao 6º lugar

- Nível Intermediário e Avançado
  - Todas as Categorias: 1º ao 6º lugar

* Medalhas de participação para as demais ginastas.

**Obs:** Nas categorias em que houver menos do que 10 participantes, haverá premiação Individual Geral até a 3º colocada.

**REGRA PARA OBTENÇÃO DE PONTOS - EQUIPE:**

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação individual geral de suas ginastas em cada **NÍVEL**, independente da categoria, conforme a tabela abaixo:

| CLASSIFICAÇÃO | PONTOS |
|---|---|
| 1º | 15 |
| 2º | 12 |
| 3º | 09 |
| 4º | 07 |
| 5º | 06 |
| 6º | 05 |
| 7º | 04 |
| 8º | 03 |
| 9º | 02 |
| 10º | 01 |

- Serão computados somente os 10 melhores resultados de cada entidade por **NÍVEL.**
- **O resultado final por equipes, será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado)**.
- Em caso de empate será considerado campeão, o clube que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.

**ARBITRAGEM**

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



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

| NÍVEL INICIANTE | | |
|---|---|---|
| **OBRIGATÓRIO** | | |
| **APARELHOS** | Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo. | |
| **SÉRIES** | Nível de Base, 01 e 02 | |
| **CATEGORIAS** | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto | |
| **INFORMAÇÕES GERAIS**<br>Assimétricas: Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.<br>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 a 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. | |
| | 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** | | |
| **POR EQUIPES** | Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica).<br>O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado). | Troféus do 1º ao 3º lugar |
| **INDIVIDUAL GERAL** | Por categoria | Categoria Pré Infantil e Infantil:<br>**1º ao 10º lugar**<br>Categoria Juvenil e Adulto:<br>**1º ao 6º lugar**<br>**Obs:** Nas categorias em que houver menos do que 10 participantes, haverá premiação Individual Geral até a 3º colocada. |
| **MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO** | Para todas as ginastas não premiadas | |
| **PROGRAMAÇÃO** | | |
| **Competição** | Programa obrigatório | Todas participam |
| **CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS** | | |
| **APARELHOS** | **Medidas** | |
| **SALTO SOBRE A MESA** | 1.15 m (Pré Infantil/Infantil)<br>1.20 m ou 1.25 m (Juvenil e Adulto -opcional) | |
| **PARALELAS ASSIMÉTRICAS** | Oficial | |
| **TRAVE** | Oficial<br>Tempo máximo 1´30” | |
| **SOLO** | Tablado oficial ou pista de 15 metros.<br>Tempo máximo 1´30” | |



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

<table>
<tr><td colspan="3">NÍVEL INTERMEDIÁRIO</td></tr>
<tr><td colspan="3">OBRIGATÓRIO</td></tr>
<tr><td>APARELHOS</td><td colspan="2">Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.</td></tr>
<tr><td>SÉRIES</td><td colspan="2">03, 04 e 05</td></tr>
<tr><td>CATEGORIAS</td><td colspan="2">Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto</td></tr>
<tr><td rowspan="5">INFORMAÇÕES GERAIS<br>Assimétricas:<br>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.<br>Trave de Equilíbrio:<br>Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.<br>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.</td><td colspan="2">A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.</td></tr>
<tr><td colspan="2">O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.</td></tr>
<tr><td colspan="2">As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento, haverá uma dedução neutra de 0,50p.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.</td></tr>
<tr><td colspan="3">PREMIAÇÃO</td></tr>
<tr><td>POR EQUIPES</td><td>Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica).<br>O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado).</td><td>Troféus do 1º ao 3º lugar</td></tr>
<tr><td>INDIVIDUAL GERAL</td><td>Por categoria</td><td>Todas as Categorias:<br>1º ao 6º lugar</td></tr>
<tr><td>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</td><td colspan="2">Para todas as ginastas não premiadas</td></tr>
<tr><td colspan="3">PROGRAMAÇÃO</td></tr>
<tr><td>Competição</td><td>Programa obrigatório</td><td>Todas participam</td></tr>
<tr><td colspan="3">CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</td></tr>
<tr><td>APARELHOS</td><td colspan="2">Medidas</td></tr>
<tr><td>1.20 m (Pré Infantil/Infantil)<br>1.20 m ou 1.25 m (Juvenil e Adulto - opcional)</td><td colspan="2">1.20 m (Pré Infantil/Infantil)<br>1.20 m ou 1.25 m (Juvenil e Adulto -opcional)</td></tr>
<tr><td>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</td><td colspan="2">Oficial</td></tr>
<tr><td>TRAVE</td><td colspan="2">Oficial<br>Tempo máximo 1´30”</td></tr>
<tr><td>SOLO</td><td colspan="2">Tablado oficial ou pista de 15 metros.<br>Tempo máximo 1´30”</td></tr>
</table>



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

<table>
<tr><td colspan="3">NÍVEL AVANÇADO</td></tr>
<tr><td colspan="3">LIVRE</td></tr>
<tr><td>APARELHOS</td><td colspan="2">Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.</td></tr>
<tr><td>VD<br><br>RC 2.00P</td><td colspan="2">6 elementos de maior dificuldade + Saída<br><br>4 x 0.50 cd (Paralelas Assimétricas, Trave, Solo)</td></tr>
<tr><td>CATEGORIAS</td><td colspan="2">Infantil, Juvenil e Adulto</td></tr>
<tr><td rowspan="4">INFORMAÇÕES GERAIS<br>Assimétricas:<br>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.<br>Trave de Equilíbrio:<br>Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.<br>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.</td><td colspan="2">Trave e Solo<br>Mínimo 3 elementos acrobáticos<br>Mínimo 3 de dança<br>1 opcional</td></tr>
<tr><td colspan="2">EXERCÍCIO CURTO: Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo<br>Dedução Neutra por elemento faltante:<br>5 elementos – 1.00p<br>4 elementos – 2.00p<br>3 elementos – 3.00p<br>2 elementos ou menos – 4.00p.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apresentar mais de um elemento com dificuldade “D” por aparelho- dedução neutra de 1.00p. cada vez, não recebe VD e VE avaliado normalmente.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bonificações conforme regras do aparelho especificadas no regulamento e pelo CP.</td></tr>
<tr><td colspan="3">PREMIAÇÃO</td></tr>
<tr><td>POR EQUIPES</td><td>Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica).<br>O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado).</td><td>Troféus do 1º ao 3º lugar</td></tr>
<tr><td>INDIVIDUAL GERAL</td><td>Por categoria</td><td>Todas as Categorias:<br>1º ao 6º lugar</td></tr>
<tr><td>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</td><td colspan="2">Para todos os ginastas não premiados</td></tr>
<tr><td colspan="3">PROGRAMAÇÃO</td></tr>
<tr><td>Competição</td><td>Programa livre</td><td>Todas participam</td></tr>
<tr><td colspan="3">CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</td></tr>
<tr><td>APARELHOS</td><td colspan="2">Medidas</td></tr>
<tr><td>SALTO SOBRE A MESA</td><td colspan="2">1.25 m</td></tr>
<tr><td>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</td><td colspan="2">Oficial</td></tr>
<tr><td>TRAVE</td><td colspan="2">Oficial<br>Tempo máximo 1´30”</td></tr>
<tr><td>SOLO</td><td colspan="2">Tablado oficial ou pista de 15 metros.<br>Tempo máximo 1´30”</td></tr>
</table>



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

**NÍVEL INICIANTE**
SÉRIESOBRIGATÓRIAS

## SALTO SOBRE A MESA

| | **Salto sobre a mesa**<br>1.15 m (Pré Infantil/Infantil)<br>1.15 m ou 1.25m (Juvenil e Adulto -opcional) | |
|---|---|---|
| **Nível 1**<br>Altura da Mesa:<br>1.15 m<br>2 trampolins sobre postos | 2 saltos iguais (1.00) Reversão<br><br>Nota D = 1.00p | NF = Nota do melhor salto<br><br>NE = 10.00p |
| **Nível 2**<br>Altura da Mesa:<br>1.15 m ou 1.25 m<br>1 Trampolim | 2 saltos iguais (1.00) Reversão<br><br>Nota D = Código de Pontuação 2.00p | NF = Nota do melhor salto<br><br>NE = 10.00p |

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

| | **Nível Base** | |
|---|---|---|
| **Nota D:2.00 p.**<br>**Nota E: 8.00p.** | **Nota máxima: 10.00 pontos** | |
| 1. | Oitava ao apoio facial | 0.20p |
| 2. | Impulso para trás com pernas unidas. | 0.20p |
| 3. | Giro de quadril para trás (2.105) | 0.20p |
| 4. | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS | 0.50p |
| 5. | Balanço a frente-balanço atrás | 0.30p |
| 6. | Balanço a frente-balanço atrás | 0.30p |
| 7. | Balanço a frente e solta atrás, entre as barras | 0.30p |

| | **Nível 1** | |
|---|---|---|
| **Nota D:3.00 p.**<br>**Nota E: 8.00p.** | **Nota máxima: 11.00 pontos** | |
| 1. | Oitava ao apoio facial | 0.30p |
| 2. | Impulso para trás na horizontal com pernas unidas. | 0.40p |
| 3. | Giro de quadril para trás (2.105) | 0.40p |
| 4. | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS | 0.50p |
| 5. | A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão) | 0.60p |
| 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) | 0.40p |

| | **Nível 2** | |
|---|---|---|
| **Nota D:4.00 p.**<br>**Nota E: 8.00p.** | **Nota máxima: 12.00 pontos** | |
| 1. | Kipe ao apoio facial BI (1.101) | 1.00p |
| 2. | Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas. | 0.40p |
| 3. | Giro de quadril para trás (2.105) | 0.30p |
| 4. | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS | 0.40p |
| 5. | A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão) | 0.40p |
| 6. | Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas. | 0.40p |
| 7. | ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão) | 0.60p |
| 8. | Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) | 0.50p |

**OBS:** Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

## TRAVE DE EQUILÍBRIO

| | Nível Base | |
|---|---|---|
| **Nota D:2.00 p.<br>Nota E: 8.00p.** | **Nota máxima: 10 pontos** | |
| 1. | Entrada livre | Sem valor |
| 2. | Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés (Todo pé na trave) -perna livre na posição de passé- unir os pés em 3ª posição de ballet em ½ ponta e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos | 0.50p |
| 3. | Equilíbrio facial: - Avião 2": (4.102) | 0.40p |
| 4. | Impulso a parada de mãos, manter afastamento antero posterior (É necessário que uma das pernas chegue na linha vertical) | 0.50p |
| 5. | Leap: Salto Galope (2.110) | 0.30p |
| 6. | Saída: Rodante na ponta da trave | 0.30p |

| | Nível 1 | |
|---|---|---|
| **Nota D:3.00 p.<br>Nota E: 8.00p.** | **Nota máxima: 11 pontos** | |
| 1. | Entrada livre | Sem valor |
| 2. | Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ 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 2": (4.102) | 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.<br>Nota E: 8.00p.** | **Nota máxima: 12 pontos** | |
| 1. | Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) | 0.50p |
| 2. | Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé. | 0.50p |
| 3. | Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102)+ Parada de mãos (em afastamento antero posterior de pernas) | 0.60p |
| 4. | Estrela/Roda (4.107) | 0.60p |
| 5. | Leap:- Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180º) – 2.101/2.201 | 0.60p |
| 6. | Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone (2.108) | 0.50p |
| 7. | Saída: Mortal para frente grupado (6.101) | 0.70p |

## SOLO

| | Nível Base | |
|---|---|---|
| **Nota D: 2.00 p.<br>Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 10 pontos** | |
| 1. | Rodante (3.106) + salto estendido | 0.40p |
| 2. | Reversão lenta para trás/ ponte para trás (4.109) | 0.40p |
| 3. | Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) | 0.40p |
| 4. | Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas (1.101) | 0.30p |
| 5. | Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107) | 0.40p |
| 6. | Giro de 180º sobre um dos pés | 0.10p |



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

| | Nível 1 | |
|---|---|---|
| **Nota D: 3.00 p.**<br>**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) | 0.50p |
| 3. | Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) | 0.50p |
| 4. | Leap: Salto com grande afastamento antero 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.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 12 pontos** | |
| 1. | Rodante (3.106) + 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 (3.105) | 0.80p |
| 3. | Estrela sem mãos (4.104) | 0.60p |
| 4. | Passagem de dança:<br>Leaps: 2 Saltos com grande afastamento antero 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 antero posterior das pernas (1.107/1.109) | 0.40p |
| 7. | Mortal para frente grupado (4.101) | 0.50p |



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

## INTERMEDIÁRIO
SÉRIES OBRIGATÓRIAS

## SALTO SOBRE A MESA

| | | |
|---|---|---|
| | 1.20 m (Pré Infantil/Infantil)<br>1.20 m ou 1.25 m (Juvenil e Adulto -opcional) | |
| Altura da Mesa:<br>1,20 m OU 1,25 m | 2 saltos Diferentes<br>(1.00 e 1.20)<br>Nota D = Código de Pontuação | NF = Média dos dois saltos<br><br>NE = 10.00 |

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

| | **Nível 3** | |
|---|---|---|
| **Nota D: 5.00 p.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 13 pontos** | |
| 1. | Kipe ao apoio facial BI (1.101) | 0.60p |
| 2. | Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas. | 0.80p |
| 3. | Giro de quadril para trás (2.105) | 0.30p |
| 4. | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS | 0.40p |
| 5. | Kipe ao apoio facial BS (1.104) | 0.60p |
| 6. | Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas | 0.80p |
| 7. | Saída de Mortal para trás (6.104) | 1.50p |

| | **Nível 4** | |
|---|---|---|
| **Nota D: 6.00 p.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 14 pontos** | |
| 1. | Kipe ao apoio facial BI (1.101) | 0.50p |
| 2. | Impulso para trás 45° com pernas unidas ou afastadas | 0.80p |
| 3. | Giro Facial Livre para trás na horizontal | 1.00p |
| 4. | Kipe ao apoio facial BI (1.101) | 0.50p |
| 5. | Giro de sola para trás grupado com simultâneo impulso à suspensão na BS | 0.60p |
| 6. | Kipe ao apoio facial BS (1.104) | 0.50p |
| 7. | Impulso para trás a 45° com pernas unidas ou afastadas | 0.80p |
| 8. | Oitavão + Impulso para trás | 0.30p |
| 9. | Saída de Mortal para trás (6.104) | 1.00p |

| | **Nível 5** | |
|---|---|---|
| **Nota D: 7.00 p.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 15 pontos** | |
| 1. | Kipe ao apoio facial BI (1.101) | 0.50p |
| 2. | Impulso para trás acima 45° com pernas unidas ou afastadas | 0.70p |
| 3. | Giro de sola para trás grupado ou carpado (sem tirar o pé da barra) | 1.50p |
| 4. | Giro de sola para trás grupado com simultâneo impulso à suspensão na BS | 0.60p |
| 5. | Kipe ao apoio facial BS (1.104) | 0.50p |
| 6. | Impulso para trás acima 45° com pernas unidas ou afastadas | 0.70p |
| 7. | Giro Gigante para trás (3.201) | 1.50p |
| 8. | Saída de Mortal para trás estendido (6.104) | 1.00p |

**OBS:** Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

| | Nível 3 | |
|---|---|---|
| **Nota D: 5.00 p.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 13 pontos** | |
| 1. | Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) | 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. | Ligação de dança:<br>Leap: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas180º (2.101/2.201) +Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas-sissone (2.108) | 0.80p |
| 6. | Roda/Estrela (4.107) | 0.70p |
| 7. | Saída: Mortal para frente grupado (6.101) | 0.80p |

| | Nível 4 | |
|---|---|---|
| **Nota D: 6.00 p.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 14 pontos** | |
| 1. | Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) | 0.50p |
| 2. | Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) | 0.60p |
| 3. | Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) | 0.60p |
| 4. | Ligação de dança:<br>Leap: - 2 Saltos iguais em grande afastamento antero posterior das pernas180º (2.101/2.201) | 1.00p |
| 5. | Flic Flac (5.204) ou (5.202) | 1.00p |
| 6. | Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108) | 0.80p |
| 7. | Jump:- Salto em grande afastamento anterior posterior ou lateral das pernas/Espacato (2.203/2.202) | 0.50p |
| 8. | Saída: Roda/Estrela (4.107)+salto estendido | 1.00p |

| | Nível 5 | |
|---|---|---|
| **Nota D: 7.00 p.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 15 pontos** | |
| 1. | Entrada livre do CP | 1.50p |
| 2. | Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) | 0.50p |
| 3. | Sequência Acrobática:<br>Ponte para trás(4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) | 1.50p |
| 4. | Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Ponte para frente(4.108) | 0.70p |
| 5. | Ligação de dança:<br>Leap: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas180º (2.101/2.201) + salto leap, Jump ou hop | 0.80p |
| 6. | Leap**:** Salto com grande afastamento antero posterior das pernas -180º (Salto longo com troca de pernas (2.305)) | 1.00p |
| 7. | Saída: Acrobático no mínimo A+mortal de costas grupado (6.104) | 1.00p |

**OBS:** Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta nas saídas.



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

## SOLO

| | Nível 3 | |
|---|---|---|
| **Nota D: 5.00 p.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 13 pontos** | |
| 1. | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) +salto estendido | 1.50p |
| 2. | Giro de no mínimo 360° 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 antero posterior das pernas (1.107/1.109) | 0.40p |
| 5. | Passagem de dança:<br>Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento<br>antero 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.**<br>**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 grupado para frente (4.101) | 1.00p |
| 3. | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + salto estendido | 0.80p |
| 4. | Passagem de dança:<br>Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento<br>Antero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205)+salto longo (1.101) | 1.00p |
| 5. | Giro 360° sobre um pé | 0.60p |
| 6. | Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104) | 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.**<br>**Nota E: 8.00 p.** | **Nota máxima: 15 pontos** | |
| 1. | Rodante (3.106)+Flic Flac (3.107)+ mortal para trás grupado abrindo (5.101) | 1.00p |
| 2. | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) | 2.00p |
| 3. | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás estendido (5.101) | 1.50p |
| 4. | Passagem de dança:<br>Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento<br>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. | Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104) | 0.50p |
| 7. | Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento antero posterior (1.202), recepção em uma ou duas das pernas | 0.80p |



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

**AVANÇADO**
SÉRIES LIVRES

| | | |
|---|---|---|
| | **SALTO SOBRE A MESA** | |
| Altura da Mesa:<br>1,25 m | 2 saltos Diferentes<br>Nota D = Código de Pontuação | NF = Média dos dois saltos<br>NE = 10.00 |
| Bonificação | +0.20p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal | |
| | +0.10p Salto com mortal cravado | |

| | | |
|---|---|---|
| | **PARALELAS ASSIMÉTRICAS** | |
| **VD 7 elementos** | 6 elementos de maior dificuldade + Saída | |
| **Requisitos de Composição**<br><br>**4 x 0.50cd**<br>**2.00p** | 1.Um elemento de voo. | 0.50p |
| | 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 180° de giro (Excluindo elementos de entrada) | 0.50p |
| Bonificação | • Saídas cravadas valor de dificuldade “B”, “C” OU “D” | +0.10p |
| | • Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada) | + 0.20 |
| | • Um segundo elemento circular próximo a barra de valor C | + 0.20 |
| | • Saída de duplo mortal para trás grupado ou carpado | + 0.20 |

| | | |
|---|---|---|
| | **TRAVE DE EQUILÍBRIO**<br>**Tempo máximo 1’30”** | |
| **VD 7 elementos** | 6 elementos de maior dificuldade + Saída<br>Mínimo 3 elementos acrobáticos<br>Mínimo 3 de dança<br>1 opcional | |
| **Requisitos de Composição**<br><br>**4 x 0.50cd**<br>**2.00p** | 1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com 180º, grande afastamento ântero- posterior ou lateral das pernas. | 0.50p |
| | 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 diferentes direções (F/L e T). | 0.50p |
| Bonificação | • Saídas cravadas valor de dificuldade B”, “C” OU “D” | +0.10p |
| | • Sequência acrobática com 3 elementos, sendo no mínimo dois de voo | + 0.10 |
| | • Sequência acrobática com dois elementos de voo, sendo um deles mortal | + 0.20 |



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

| | | |
|---|---|---|
| | **SOLO**<br>**Tempo máximo 1'30"** | |
| **VD 7 elementos** | 6 elementos de maior dificuldade + Saída<br>Mínimo 3 elementos acrobáticos<br>Mínimo 3 de dança<br>1 opcional | |
| **Requisitos de Composição**<br><br>**4 x 0.50cd**<br>**2.00p** | 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 antero posterior 180° ou em afastamento lateral das pernas. | 0.50p |
| | 2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal<br>Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal | 0.20p<br>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: | • Passagem de dança dois saltos, sendo um de valor C | + 0.10 |
| | • Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um deles no mínimo B | + 0.20 |
| | • Mortal de valor C (Infantil) / D (juvenil e adulto) | +0.10p |
| | • Última linha acrobática valor mínimo B cravada | + 0.10p |

## Cronograma Geral Informativo

## TNGA 2021

| CATEGORIA | TURNO | Dia 01 | Dia 02 | Dia 03 | Dia 04 | Dia 05 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **TN** | **MANHÃ** | Treino | Treino | Competição | Competição | Competição |
| | **TARDE** | Treino<br>Teste Físico<br>GAF | Treino | Competição | Competição | |
| | **NOITE** | Congresso | Abertura | Competição | Teste Físico<br>GAF | |



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

## PROGRAMA TORNEIO NACIONAL

ORDEM DE APRESENTAÇÃO

**CLUBE:**
**TREINADOR:**
**NÍVEL INICIANTE: ( ) NÍVEL INTERMEDIÁRIO ( ) NÍVEL AVANÇADO ( )**

| | Ginasta | N | | Ginasta | N |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 1 | | |
| 2 | | | 2 | | |
| 3 | | | 3 | | |
| 4 | | | 4 | | |
| 5 | | | 5 | | |
| 6 | | | 6 | | |
| 7 | | | 7 | | |
| 8 | | | 8 | | |

| | Ginasta | N | | Ginasta | N |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 1 | | |
| 2 | | | 2 | | |
| 3 | | | 3 | | |
| 4 | | | 4 | | |
| 5 | | | 5 | | |
| 6 | | | 6 | | |
| 7 | | | 7 | | |
| 8 | | | 8 | | |

.....
**Treinador Responsável**



Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíça
Aracaju - Sergipe - Brasil - CEP: 49050-240
Telefones: +55 (79) 3211-1206 / 3211-1207
www.cbginastica.com.br

CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL