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

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

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 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 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). 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: **1º ao 10º lugar** Categoria Juvenil e Adulto: **1º ao 6º lugar** **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) 1.20 m ou 1.25 m (Juvenil e Adulto -opcional)	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial	
TRAVE	Oficial Tempo máximo 1´30”	
SOLO	Tablado oficial ou pista de 15 metros. 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

NÍVEL INTERMEDIÁRIO		
OBRIGATÓRIO		
APARELHOS	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
SÉRIES	03, 04 e 05	
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto	
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 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). 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	Todas as Categorias: 1º ao 6º lugar
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
Competição	Programa obrigatório	Todas participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	**Medidas**	
1.20 m (Pré Infantil/Infantil) 1.20 m ou 1.25 m (Juvenil e Adulto - opcional)	1.20 m (Pré Infantil/Infantil) 1.20 m ou 1.25 m (Juvenil e Adulto -opcional)	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial	
TRAVE	Oficial Tempo máximo 1´30”	
SOLO	Tablado oficial ou pista de 15 metros. 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

NÍVEL AVANÇADO		
LIVRE		
APARELHOS	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
VD **RC 2.00P**	6 elementos de maior dificuldade + Saída 4 x 0.50 cd (Paralelas Assimétricas, Trave, Solo)	
CATEGORIAS	Infantil, Juvenil e Adulto	
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.	Trave e Solo Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
	EXERCÍCIO CURTO: Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo Dedução Neutra por elemento faltante: 5 elementos – 1.00p 4 elementos – 2.00p 3 elementos – 3.00p 2 elementos ou menos – 4.00p.	
	Apresentar mais de um elemento com dificuldade “D” por aparelho- dedução neutra de 1.00p. cada vez, não recebe VD e VE avaliado normalmente.	
	Bonificações conforme regras do aparelho especificadas no regulamento e pelo CP.	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica). 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	Todas as Categorias: 1º ao 6º lugar
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados	
PROGRAMAÇÃO		
Competição	Programa livre	Todas participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	**Medidas**	
SALTO SOBRE A MESA	1.25 m	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial	
TRAVE	Oficial Tempo máximo 1´30”	
SOLO	Tablado oficial ou pista de 15 metros. 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

NÍVEL INICIANTE
SÉRIESOBRIGATÓRIAS

SALTO SOBRE A MESA

	Salto sobre a mesa 1.15 m (Pré Infantil/Infantil) 1.15 m ou 1.25m (Juvenil e Adulto -opcional)	
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 ou 1.25 m 1 Trampolim	2 saltos iguais (1.00) Reversão Nota D = Código de Pontuação 2.00p	NF = Nota do melhor salto NE = 10.00p

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

	Nível Base	
Nota D:2.00 p. 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. 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. 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

TRAVE DE EQUILÍBRIO

	Nível Base	
Nota D:2.00 p. 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. 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. 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. 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. **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. **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: 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) 1.20 m ou 1.25 m (Juvenil e Adulto -opcional)	
Altura da Mesa: 1,20 m OU 1,25 m	2 saltos Diferentes (1.00 e 1.20) Nota D = Código de Pontuação	NF = Média dos dois saltos NE = 10.00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

	Nível 3	
Nota D: 5.00 p. **Nota E: 8.00 p.**	**Nota máxima: 13 pontos**	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.60p
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. **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. **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. **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: 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. **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: 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. **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: 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: 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

SOLO

	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) +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: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento antero posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) +salto longo (1.101)	0.80p
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 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: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento 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. **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: 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.	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: 1,25 m	2 saltos Diferentes Nota D = Código de Pontuação	NF = Média dos dois saltos 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 **4 x 0.50cd** **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 **Tempo máximo 1’30”**	
VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
Requisitos de Composição **4 x 0.50cd** **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

	SOLO **Tempo máximo 1'30"**	
VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
Requisitos de Composição **4 x 0.50cd** **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 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:	• 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 Teste Físico GAF	Treino	Competição	Competição	
	NOITE	Congresso	Abertura	Competição	Teste Físico 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