

# **REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO**

## **GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

2022



# **CBG**

**CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
GINÁSTICA**



# **CAMPEONATO BRASILEIRO**

## **REGULAMENTO ESPECÍFICO**

**GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

**2022**



# **CBG**

**CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
GINÁSTICA**



| <b>CATEGORIA PRÉ-INFANTIL</b>                     |   |  |
|---|---|--|
| Ginastas nascidos em 2013, 2012 e 2011.           |   |  |
| Bases técnicas                                    |   |  |
| PROGRAMA OBRIGATÓRIO                              |   |  |
| Programa Obrigatório Brasileiro - 01, 02, 03 e 04 |   |  |
| <b>APARELHOS</b>                                  | Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa.<br>Salto regra especial dentro de cada categoria (conforme tabela)             |  |
| <b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>                         | 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.                     |  |
| <b>SISTEMA DE COMPETIÇÃO</b>                      |   |  |
| 6 - 6 - 3   |   |  |
| <b>PREMIAÇÃO</b>                                  |   |  |
| <b>POR EQUIPES</b>                                | Três melhores notas em cada aparelho  | Troféu do 1º ao 3º lugar<br>Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos |
| <b>INDIVIDUAL GERAL</b>                           | CI - Segundo a divisão das faixas etárias:<br>• 09 anos<br>• 10 e 11 anos - <b>Sub 11</b>   | Troféus do 1º ao 3º  |
|   |   | Medalhas do 4º ao 10º  |
| <b>MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO</b>                   | Para todos os ginastas não premiados  |  |
| <b>PROGRAMAÇÃO</b>                                |   |  |
| Programa obrigatório                              |   | Todos participam   |

| <b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b> |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| <b>APARELHOS</b>                  | <b>Medidas</b>   | <b>Colchões ou observações</b>  |
| <b>SOLO</b>                       | Tempo máximo 70 segundos                                     | FIG   |
| <b>CAVALO COM E SEM ALÇAS</b>     | 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) |
| <b>ARGOLAS</b>                    | 220 cm do colchão  | FIG   |
| <b>SALTO</b>                      | 115 a 125 cm para toda a equipe                              | FIG   |
| <b>PARALELA</b>                   | Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe   | Colchão de 10 cm  |
| <b>BARRA</b>                      | 220 cm do colchão  | FIG   |

| <b>CATEGORIA INFANTIL</b>                                       |   |
|---|---|
| Ginastas nascidos em 2011, 2010, 2009 e 2008.                   |   |
| Bases técnicas  |   |
| <b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>                                     |   |
| Programa Obrigatório Brasileiro 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08 |   |
| <b>APARELHOS</b>  | <b>Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa. Salto regra especial dentro de cada categoria (conforme tabela)</b>   |
| <b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>                                       | 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.               |

| <b>PROGRAMA LIVRE</b>  |  |                         |        |         |
|--|--|-------------------------|--------|---------|
| Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa. |  |                         |        |         |
| <b>NOTA D</b>  | Saída + 06 elementos   |                         |        |         |
| <b>NOTA E</b>  | 10,00 pontos   |                         |        |         |
| <b>GRUPO DE ELEMENTOS</b>                                      | Três grupos livres (saída + 2 grupos)<br><b>Total 1,50 pontos</b><br>Bonificação pelo Grupo adicional - <b>0,20p.</b>  |                         |        |         |
|  | <table border="1"> <tr> <td>Saída A</td> <td>0,30 p</td> </tr> <tr> <td>Saída B</td> <td>0,50 p</td> </tr> </table>  | Saída A                 | 0,30 p | Saída B |
| Saída A  | 0,30 p   |                         |        |         |
| Saída B  | 0,50 p   |                         |        |         |
| <b>DEDUÇÕES ESPECÍFICAS</b>                                    | Dedução Neutra para provas curtas<br>05 elementos (- 2,00 pontos)<br>04 elementos (- 4,00 pontos)<br>03 elementos (- 6,00 pontos)<br>02 elementos (- 8,00 pontos)<br>01 elemento (- 9,00 pontos) |                         |        |         |
|  | Aplicam-se as restrições FIG com relação aos elementos proibidos para juvenis.   |                         |        |         |
|  | Aplica-se o SISTEMA DE BONIFICAÇÕES E DE ADAPTAÇÕES CBG  |                         |        |         |
| <b>Salto sobre a mesa</b>                                      |  |                         |        |         |
| <b>REQUISITOS ESPECÍFICOS</b>                                  | Dois saltos diferentes (família e 2ª fase de voo) Regra FIG  |                         |        |         |
|  | Nota final   | De acordo CP atualizado |        |         |
|  | Valor  | De acordo CP atualizado |        |         |

| <b>SISTEMA DE COMPETIÇÃO</b>                            |   |   |
|---|---|---|
| <b>COMPETIÇÃO OBRIGATÓRIO</b>                           | 1º Dia  | 6 - 6 - 3   |
| <b>COMPETIÇÃO LIVRE</b>                                 | 2º Dia  |   |
| <b>PREMIAÇÃO</b>  |   |   |
| <b>POR EQUIPES</b>                                      | Três melhores notas em cada aparelho<br>Determinadas na CI + CII  | Troféu do 1º ao 3º lugar<br>Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos            |
| <b>INDIVIDUAL GERAL</b>                                 | CI + CII - Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 e 12 anos - <b>Sub 12</b></li> <li>• 13 e 14 anos - <b>Sub 14</b></li> </ul>  | Troféu do 1º ao 3º lugar  |
|   |   | Medalha do 4º ao 6º lugar   |
| <b>POR APARELHOS</b>                                    | CI + CII - Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 e 12 anos - <b>Sub 12</b></li> <li>• 13 e 14 anos - <b>Sub 14</b></li> </ul> 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   |
| <b>MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO</b>                         | Para todos os ginastas não premiados.   |   |
| <b>PROGRAMAÇÃO</b>                                      |   |   |
| Programa obrigatório                                    |   | Todos participam  |
| Programa livre  |   | Todos participam  |
| <b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS (LIVRE E OBRIGATÓRIO)</b> |   |   |
| <b>APARELHOS</b>  | <b>Medidas</b>  | <b>Colchões ou observações</b>  |
| <b>SOLO</b>   | Tempo máximo 75 segs.<br>Para obrigatório Nível 07 e 08 - 85 segs.  | FIG   |
| <b>CAVALO COM E SEM ALÇAS</b>                           | 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) |
| <b>ARGOLAS</b>  | 240 cm do colchão   | FIG   |
| <b>SALTO</b>  | 125 cm do chão  | FIG   |
| <b>PARALELA</b>   | 140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.   | Colchão de 10 cm  |
| <b>BARRA</b>  | 240 cm do colchão   | FIG   |

| <b>CATEGORIA JUVENIL</b>                             |  |  |
|--|--|--|
| <b>Ginastas nascidos em 2008, 2007, 2006 e 2005.</b> |  |  |
| <b>Bases técnicas</b>                                |  |  |
| <b>Regras</b>  | Regulamento FIG para juvenis   |  |
| <b>Observação</b>                                    | Aplica-se regras especiais de bonificações conforme tabela abaixo  |  |
| <b>Salto sobre a Mesa</b>                            |  |  |
| <b>REQUISITO ESPECIAL</b>                            | Para as competições - Individual Geral, por equipes e final por aparelhos<br>Dois saltos diferentes- Média dos 2 saltos<br>Obs. Se o ginasta apresentar 01 salto somente, sua nota será dividida por 2 e esta será computada para o Individual geral e equipe.<br>Classificação para a final por aparelhos segue regra FIG |  |
| <b>SISTEMA DE COMPETIÇÃO</b>                         |  |  |
| <b>Formação da equipe</b>                            | 6 ginastas - 6 competem - 3 melhores notas por aparelho  |  |
| <b>Classificação para finais</b>                     | Cinco melhores em cada faixa etária  |  |
|  | Três melhores de cada categoria serão premiados  |  |
| <b>PREMIAÇÃO</b>                                     |  |  |
| <b>Por Equipes</b>                                   | Três melhores notas em cada aparelho   | Troféu do 1º ao 3º lugar<br>Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos |
| <b>Individual Geral</b>                              | Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 e 15 anos - <b>Sub 15</b></li> <li>• 16 e 17 anos - <b>Sub 17</b></li> </ul>  | Troféu do 1º ao 3º   |
| <b>Por Aparelhos</b>                                 | Finais - Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 e 15 anos - <b>Sub 15</b></li> <li>• 16 e 17 anos - <b>Sub 17</b></li> </ul>   | Medalha do 1º ao 3º  |
| <b>PROGRAMAÇÃO</b>                                   |  |  |
| <b>Classificatória</b>                               | Programa livre   | Equipe e individual  |
| <b>Finais por Aparelhos</b>                          | Programa livre   | Cinco melhores ginastas de cada faixa etária em cada aparelho                  |
| <b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>                    |  |  |
| <b>Aparelhos</b>                                     | <b>Medidas</b>   | <b>Colchões de segurança</b>   |
| Solo   | FIG  | FIG  |
| Cavalo   |  | FIG  |
| Argolas  |  | FIG  |
| 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.

| CATEGORIA ADULTA                            |  |
|---|--|
| TROFÉU BRASIL                               |  |
| Ginastas nascidos em 2005 e anos anteriores |  |
| Bases técnicas                              |  |
| <b>Regras</b>                               | Regulamento FIG  |
| <b>Observação</b>                           | Aplica-se regras especiais de bonificações, conforme tabela abaixo |




| SISTEMA DE COMPETIÇÃO      |                            |  |
|----------------------------|----------------------------|--|
| Classificatória            | 1º dia                     | Classificam-se os 08 melhores ginastas |
| Finais                     | 2º dia                     | Competem 08 finalistas por aparelho    |
| PREMIAÇÃO                  |                            |  |
| <b>APARELHOS</b>           | Medalhas do 1º ao 3º lugar |  |
| CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS |                            |  |
| APARELHOS                  | Medidas                    | Colchões de segurança                  |
| SOLO                       | FIG                        | FIG                                    |
| CAVALO                     |                            | FIG                                    |
| ARGOLAS                    |                            | FIG                                    |
| SALTO                      |                            | FIG                                    |
| PARALELA                   |                            | Opcional colchão de 10 cm              |
| BARRA                      |                            | FIG                                    |

| CATEGORIA ADULTA                              |  |
|---|--|
| CAMPEONATO BRASILEIRO                         |  |
| Individual geral, por aparelhos e por equipes |  |
| Ginastas nascidos em 2005 e anos anteriores   |  |
| Bases técnicas                                |  |
| <b>Regras</b>                                 | Regulamento FIG  |
| <b>Observação</b>                             | Aplica-se regras especiais de bonificações, conforme tabela abaixo |

| SISTEMA DE COMPETIÇÃO         |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1º e 2ª dias - TODOS COMPETEM |                                       |
| - Individual Geral            | Somatório dos dois dias de competição |
| - Por aparelhos               |                                       |
| - Por equipes                 |                                       |
| Composição da equipe          | 6 ginastas                            |

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
| Participantes máximos por aparelho na equipe       | 6 ginastas   |                              |
| Contagem das melhores notas por aparelho na equipe | 3 melhores notas   |                              |
| <b>PREMIAÇÃO</b>                                   |  |                              |
| <b>INDIVIDUAL GERAL</b>                            | Troféus do 1º ao 3º lugar  |                              |
| <b>POR APARELHOS</b>                               | Medalhas do 1º ao 3º lugar   |                              |
| <b>POR EQUIPES</b>                                 | Troféu para equipes - 1º ao 3º lugar<br>Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos |                              |
| <b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>                  |  |                              |
| <b>APARELHOS</b>                                   | <b>Medidas</b>   | <b>Colchões de segurança</b> |
| SOLO   | FIG  | FIG                          |
| CAVALO   |  | FIG                          |
| ARGOLAS  |  | FIG                          |
| 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                             | 0,10        |                    |
|  | Dois giros em 01 alça (#2.14)                      | 0,10        | INFANTIL           |
|   | SDB (#2.56)  | 0,10        |                    |
|   | Qualquer sequência <b>Flop</b> ou <b>Combinada</b> | 0,10        | INFANTIL e 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         | -                         | <b>0,10p.</b> |
| Infantil     | Obrigatório e livre | Mín. B (competição livre) |               |
| Juvenil      | CI, CII, CIII e CIV | Mín. C                    |               |
| Adulto       | CI, CII, CIII e CIV | Mín. D                    |               |






### SALTO SOBRE A MESA

### BONIFICAÇÕES PARA CHEGADAS CRAVADAS

| Categoria    | Competição          | Dificuldade   | Bonificação   |
|--------------|---------------------|---|---------------|
| Pré-infantil | Obrigatório         | -   | <b>0,10p.</b> |
| Infantil     | Obrigatório e livre | Obrigatório<br>Livre (mínimo rotação de mortal)                               |               |
| Juvenil      | CI e CIII           | Mínimo rotação de mortal com pirueta  |               |
| Adulto       | CI, CII, CIII e CIV | Mínimo rotação de mortal com pirueta<br>ou<br>Duplo mortal com ou sem pirueta |               |

\* Os SALTOS serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.

### ELEMENTOS ADAPTADOS CBG (Categoria Infantil)

| Aparelho  | Movimento                                    | Dificuldade | Grupo de elementos |
|---|--|-------------|--------------------|
|  | Estrela                                      | A           | I                  |
|   | Rodante                                      | A           | I                  |
|  | 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 BRASILEIRO**

**SOLO**

O Solo terá como referencia as seguintes linhas:



Obs.: Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis.

Não cumprimento DN -0,30

**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, 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 (SAPINHO) (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, rolamento (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, 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 com os braços estendidos  | 0,50  |
| 4.    | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (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 (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, 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 (SAPINHO) (2 segs.)                   | 0,50  |
| 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 À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para 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 GRUPADO PARA FRENTE 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, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).  | 0,50  |
| 2.    | Rodante um FLIC seguido de  | 0,50  |
| 3.    | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à 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 (SAPINHO) (2 segs.)                              | 0,50  |
| 6.    | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de  | 1,00  |
| 7.    | PARADA DE MÃOS À 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 GRUPADO PARA FRENTE 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 AVIÃO (2 segs.)  | 0,50  |
| 5.    | 1 ½volteio   | 1,00  |
| 6.    | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)                             | 0,50  |
| 7.    | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)  | 0,50  |
| 8.    | PARADA DE MÃOS À 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 GRUPADO PARA FRENTE, 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 GRUPADO PARA TRÁS  | 1,00  |
| 4.    | Salto com ½ volta, OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos      | 0,25  |
| 5.    | Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)                       | 0,50  |
| 6.    | 1 ½volteio (começa a contagem do volteio atrás)                       | 1,00  |
| 7.    | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão | 0,25  |
| 8.    | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)   | 0,50  |
| 9.    | PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas     | 1,00  |
| 10.   | Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente      | 1,00  |
| 11.   | Corrida REVERSÃO AO PASSO   | 0,50  |
| 12.   | REVERSÃO pernas unidas  | 0,50  |
| 13.   | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (B-D ou    | 1,00  |
| 14.   | Corrida, rodante FLIC   | 0,25  |
| 15.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (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 CARPADO PARA FRENTE (B-D ou D-B).  | 1,00  |
| 7.    | OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento   | 0,50  |
| 8.    | ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé  | 1,00  |
| 9.    | Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)   | 0,25  |
| 10.   | 2 1/2 volteios  | 1,00  |
| 11.   | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)                    | 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 MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D). | 1,00  |
| 14.   | Rodante FLIC (A-C)  | 0,25  |
| 15.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO  | 1,00  |
| 16.   | Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (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) (A-C)   | 1,00  |
| 2.    | FLIC  | 0,25  |
| 3.    | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro   | 1,50  |
| 4.    | Corrida REVERSÃO (C-A)  | 0,25  |
| 5.    | FLIC PARA FRENTE  | 0,50  |
| 6.    | MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE  | 1,25  |
| 7.    | OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (A-C)   | 0,50  |
| 8.    | ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé  | 1,00  |
| 9.    | Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)   | 0,25  |
| 10.   | 2 1/2 volteios  | 1,00  |
| 11.   | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)                                    | 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 MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).                 | 1,00  |
| 14.   | Rodante FLIC (A-C)  | 0,25  |
| 15.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO  | 1,00  |
| 16.   | Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA(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 |
|-------|---|-------|
| 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 |
|-------|--|-------|
| 1.    | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)    | 0,25  |
| 2.    | Passagem da perna esquerda para frente                 | 0,25  |
| 3.    | Passagem da perna direita para trás                    | 0,25  |
| 4.    | Passagem da perna esquerda para trás                   | 0,25  |
| 5.    | Passagem da perna direita para frente                  | 0,25  |
| 6.    | Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)    | 1,75  |
| 7.    | Balanço para lado direito com pernas afastada          | 0,25  |
| 8.    | Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo) | 0,25  |
| 9.    | Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)   | 1,75  |
| 10.   | Apoio facial 2 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  |
| 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 |
|-------|--|-------|
| 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.   | Volteio 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 |
|-------|---|-------|
| 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.    | Volteio nas alças   | 1,00  |
| 9.    | Volteio nas alças   | 1,00  |
| 10.   | Volteio nas alças   | 1,00  |
| 11.   | Volteio 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 |
|-------|--|-------|
| 1.    | Volteio nas alças  | 1,00  |
| 2.    | Volteio nas alças  | 1,00  |
| 3.    | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)   | 1,00  |
| 4.    | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás                              | 0,25  |
| 5.    | Tesoura para trás  | 0,75  |
| 6.    | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente                              | 0,25  |
| 7.    | Tesoura para frente  | 0,75  |
| 8.    | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25  |
| 9.    | Volteio nas alças  | 1,00  |
| 10.   | Transporte lateral   | 1,25  |
| 11.   | Volteio posição 1  | 1,00  |
| 12.   | Volteio 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 |
|-------|--|-------|
| 1.    | Volteio nas alças  | 1,00  |
| 2.    | Volteio nas alças  | 1,00  |
| 3.    | Theca dorsal   | 1,50  |
| 4.    | Volteio 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.   | Volteio nas alças  | 1,00  |
| 12.   | Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)   | 1,25  |
| 13.   | Volteio posição 1  | 1,00  |
| 14.   | Saída em alemã   | 0,50  |

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

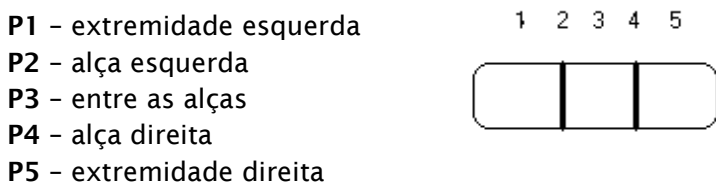
Valor de Dificuldade - 12,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | Volteio posição 1  | 0,50  |
| 2.    | Volteio posição 1  | 0,50  |
| 3.    | Volteio em 1 alça  | 2,50  |
| 4.    | Volteio nas alças  | 0,50  |
| 5.    | Theca dorsal   | 1,75  |
| 6.    | Volteio 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.   | Volteio nas alças  | 0,50  |
| 14.   | Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)   | 1,50  |
| 15.   | Volteio posição 1  | 0,50  |
| 16.   | Saída em alemã   | 0,50  |

**CAVALO SEM ALCAS**

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



- 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  |
|--------|--------|---|
| 01     | 05     | Saída lateral deve ser executada com pernas unidas  |
| 02     | 08     | Alemã executada com pernas unidas   |
| 03     | 06     | Unir as pernas no final   |
| 04     | 07     | Unir as pernas no final   |
| 05     | 06     | Unir as pernas no final   |
| 06     | 06     | Unir as pernas no final   |
| 07     | 05     | Saídas em Russa 180° com pernas unidas  |
| 08     | 07     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporte facial transversal em FLAIR + 0,50</li> <li>• Transporte dorsal transversal em FLAIR + 0,50</li> </ul> Saídas em Russa 360° 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  |

**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, <b>no mínimo</b> , em Russa 180°                               | 2,00  |

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

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)  | 0,50  |
| 2.    | Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)  | 0,50  |
| 3.    | Transporte longitudinal 3/3 sobre o corpo do cavalo                    | 4,00  |
| 4.    | Um volteio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)           | 0,50  |
| 5.    | Transporte longitudinal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo | 4,00  |
| 6.    | Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)  | 0,50  |
| 7.    | Saída, <b>no mínimo</b> , 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  | 0,50  |
| 5.    | Balanço completo   | 0,50  |
| 6.    | Balanço completo   | 0,50  |
| 7.    | 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   | 0,50  |
| 5.    | Balanço completo  | 0,50  |
| 6.    | Balanço atrás, ENLOQUE  | 1,00  |
| 7.    | Balanço completo  | 0,50  |
| 8.    | 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 (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (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 (2 segs.) 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.)   | 0,50  |
| 7.    | Tomada de embalo, balanço completo   | 0,50  |
| 8.    | Balanço atrás, ENLOQUE   | 0,50  |
| 9.    | Balanço completo   | 0,50  |
| 10.   | DESLOQUE   | 0,50  |
| 11.   | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás  | 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.    | Elevação até apoio   | 1,00  |
| 2.    | Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (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 (2 segs.) 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, balanço completo   | 0,50  |
| 9.    | Balanço atrás, ENLOQUE   | 0,50  |
| 10.   | Balanço completo   | 0,50  |
| 11.   | DESLOQUE   | 0,50  |
| 12.   | 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 (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (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, balanço completo  | 0,50  |
| 7.    | Balanço atrás, 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, ENLOQUE   | 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, balanço completo   | 0,50  |
| 7.    | Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA  | 1,00  |
| 8.    | ESQUADRO (2 segs.)   | 1,00  |
| 9.    | Elevação do quadril carpado, COTOVELO ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas | 2,00  |
| 10.   | Queda à frente seguido de ENLOQUE  | 0,50  |
| 11.   | Balanço completo   | 0,50  |
| 12.   | DESLOQUE   | 0,50  |
| 13.   | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás  | 1,00  |



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

Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

| 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 DESLOQUE  | 1,00  |
| 12.   | Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás   | 1,00  |

Opção 02

| 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 01

| 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 02

| 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.)  | 0,50  |
| 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 a frente seguido DOMINAÇÃO TRASEIRA À PARADA passageira                 | 1,00  |
| 14.   | Saída em MORTAL CARPADO PARA 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<br>1,25cm<br>(opcional para toda equipe) | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dois saltos, valendo a maior nota</li> <li>✓ Permitido utilizar dois trampolins</li> <li>✓ Nota de apresentação: 10,00 p.</li> </ul>  |
| INFANTIL     | Reversão (1.01)     | 2,00 | 1,25cm  | <b>PLANO ALTO - NÍVEL DA MESA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1º salto - Reversão</li> <li>✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> Rodante Flic</li> <li>- Média dos dois saltos</li> <li>- Nota de apresentação: 10,00 p.</li> </ul> |
|              | Rodante (2.20)      | 2,00 |   |  |
|              | Rodante Flic (3.35) | 2,50 |   |  |

**Tabela de distancia para chegadas no SALTO sobre a MESA**

| CATEGORIA    | Distancia 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.    | KIPE 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 (2 segs.)  | 1,00  |
| 9.    | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA   | 0,50  |
| 10.   | Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA  | 0,50  |

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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 01

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE 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 PASSAGEIRA  | 0,50  |
| 8.    | Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS   | 1,50  |

Opção 02

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE 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 PASSAGEIRA  | 0,50  |
| 8.    | Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE                   | 1,50  |

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

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 01

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE 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 com pernas afastadas (2 segs.) | 1,00  |
| 7.    | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA          | 1,00  |
| 8.    | Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS                     | 1,50  |

Opção 02

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | KIPE 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 com pernas afastadas (2 segs.)                        | 1,00  |
| 7.    | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA                                 | 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 01

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE ao apoio   | 1,00  |
| 2.    | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)                            | 1,50  |
| 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 com pernas afastadas (2 segs.)                   | 1,50  |
| 7.    | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00  |
| 8.    | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS  | 1,50  |

Opção 02

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE ao apoio   | 1,00  |
| 2.    | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)                            | 1,50  |
| 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 com pernas afastadas (2 segs.)                   | 1,50  |
| 7.    | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00  |
| 8.    | Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE                | 1,50  |

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

Valor de Dificuldade - 10,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE ao apoio   | 1,00  |
| 2.    | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)                                    | 0,50  |
| 3.    | MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao... | 1,50  |
| 4.    | ESQUADRO UNIDO (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 (2 segs.)         | 1,50  |
| 8.    | Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA                         | 0,50  |
| 9.    | Balanço atrás à parada de mãos  | 0,50  |
| 10.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS  | 1,50  |

Opção 02

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE ao apoio   | 1,00  |
| 2.    | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)                                    | 0,50  |
| 3.    | MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao... | 1,50  |
| 4.    | ESQUADRO UNIDO (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 (2 segs.)         | 1,50  |
| 8.    | Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA                         | 0,50  |
| 9.    | Balanço para trás imediato...   | 0,50  |
| 10.   | MORTAL CARPADO PARA FRENTE  | 1,50  |

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

Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE ao apoio   | 0,50  |
| 2.    | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)  | 0,50  |
| 3.    | MOY AO APOIO DE MÃOS  | 1,50  |
| 4.    | Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)  | 1,00  |
| 5.    | FELGE ao apoio de mãos  | 1,50  |
| 6.    | ESQUADRO UNIDO (2 segs.)  | 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 (2 segs.)                       | 1,50  |
| 10.   | Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA,<br>Balanço atrás a parada passageira | 0,50  |
| 11.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS  | 1,50  |

Opção 02

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE ao apoio   | 0,50  |
| 2.    | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)                            | 0,50  |
| 3.    | MOY AO APOIO DE MÃOS  | 1,50  |
| 4.    | Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)                              | 1,00  |
| 5.    | FELGE ao apoio de mãos  | 1,50  |
| 6.    | ESQUADRO UNIDO (2 segs.)  | 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 (2 segs.) | 1,50  |
| 10.   | Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA                | 0,50  |
| 11.   | MORTAL CARPADO PARA FRENTE  | 1,50  |

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

Valor de Dificuldade - 12,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE ao apoio   | 0,50  |
| 2.    | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)  | 0,50  |
| 3.    | KENMOTSU (Giro gigante)   | 2,00  |
| 4.    | MOY AO APOIO DE MÃOS  | 1,00  |
| 5.    | Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)  | 1,00  |
| 6.    | STUTS ou DIAMIDOV   | 2,00  |
| 7.    | FELGE ao apoio de mãos  | 1,00  |
| 8.    | ESQUADRO UNIDO (2 segs.)  | 0,50  |
| 9.    | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)  | 1,00  |
| 10.   | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)                       | 1,00  |
| 11.   | Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA,<br>Balanço atrás a parada passageira | 0,50  |
| 12.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS  | 1,00  |

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE ao apoio   | 0,50  |
| 2.    | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)                            | 0,50  |
| 3.    | KENMOTSU (Giro gigante)   | 2,00  |
| 4.    | MOY AO APOIO DE MÃOS  | 1,00  |
| 5.    | Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)                              | 1,00  |
| 6.    | STUTS ou DIAMIDOV   | 2,00  |
| 7.    | FELGE ao apoio de mãos  | 1,00  |
| 8.    | ESQUADRO UNIDO (2 segs.)  | 0,50  |
| 9.    | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)                      | 1,00  |
| 10.   | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00  |
| 11.   | Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA                | 0,50  |
| 12.   | MORTAL CARPADO PARA FRENTE  | 1,00  |



**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  |

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

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | Subida em OITAVA  | 1,00  |
| 2.    | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)         | 1,00  |
| 3.    | GIRO DE QUADRIL   | 1,00  |
| 4.    | Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás            | 0,50  |
| 5.    | Balanço para frente ½ cambio                                  | 0,50  |
| 6.    | Balanço misto completo  | 0,50  |
| 7.    | Troca para tomada dorsal atrás                                | 0,50  |
| 8.    | Balanço completo  | 0,50  |
| 9.    | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. | 0,50  |

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

Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | Tomada de impulso para frente, balanço para 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.    | KIPE AFASTADO  | 1,50  |
| 6.    | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,                           | 0,25  |
| 7.    | KIPE UNIDO   | 1,50  |
| 8.    | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés 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.    | KIPE UNIDO   | 1,00  |
| 3.    | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)                                  | 0,50  |
| 4.    | GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão  | 1,25  |
| 5.    | Balanço para frente ½ cambio   | 0,25  |
| 6.    | Balanço para frente troca para tomada palmar   | 0,25  |
| 7.    | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente | 0,25  |
| 8.    | KIPE AFASTADO  | 1,00  |
| 9.    | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente                            | 0,25  |
| 10.   | KIPE UNIDO   | 1,00  |
| 11.   | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)                                  | 0,50  |
| 12.   | 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.    | KIPE   | 1,00  |
| 6.    | LANÇAMENTO mínimo 45°  | 1,00  |
| 7.    | GIRO LIVRE (mínimo 45°)  | 1,50  |
| 8.    | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 1,00  |
| 9.    | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 1,00  |
| 10.   | 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.    | KIPE   | 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.    | 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 01

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA  | 1,00  |
| 2.    | CÂMBIO A   | 1,00  |
| 3.    | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 0,50  |
| 4.    | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 1,00  |
| 5.    | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar                                 | 1,50  |
| 6.    | GIRO GIGANTE PARA FRENTE   | 0,50  |
| 7.    | ENDO   | 2,50  |
| 8.    | GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA   | 1,00  |
| 9.    | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 0,50  |
| 10.   | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 0,50  |
| 11.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS   | 1,00  |

Opção 02

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA  | 1,00  |
| 2.    | CÂMBIO A   | 1,00  |
| 3.    | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 1,00  |
| 4.    | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 0,50  |
| 5.    | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar                                 | 1,00  |
| 6.    | GIRO GIGANTE PARA FRENTE   | 1,50  |
| 7.    | GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA   | 0,50  |
| 8.    | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 0,50  |
| 9.    | STALDER  | 0,50  |
| 10.   | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 2,50  |
| 11.   | GIRO GIGANTE PARA TRÁS   | 0,50  |
| 12.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS   | 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.    | Tomada de impulso em tomada mista   | 1,00  |
| 2.    | Cambio A  | 1,00  |
| 3.    | Giro gigante para trás  | 0,50  |
| 4.    | Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. | 1,00  |
| 5.    | Embaló para trás com ½ volta à tomada palmar                                  | 1,00  |
| 6.    | Giro gigante para frente  | 0,50  |
| 7.    | Endo  | 1,50  |
| 8.    | Endo ½ volta  | 1,50  |
| 9.    | Giro gigante para trás  | 0,50  |
| 10.   | Giro gigante para trás (sem passar pela parada)                               | 0,50  |
| 11.   | Giro de sola unido  | 1,50  |
| 12.   | Giro gigante para trás  | 0,50  |
| 13.   | Giro gigante para trás  | 0,50  |
| 14.   | Saída em mortal estendido para trás   | 0,50  |

## Cronograma Geral Informativo PROVISÓRIO

### CB e TN GA 2021

| CATEGORIA              | TURNO | 1º dia     | 2º dia             | 3º dia                   | 4º dia              | 5º dia        |
|------------------------|-------|------------|--------------------|--------------------------|---------------------|---------------|
| PRÉ INFANTIL E JUVENIL | MANHÃ | Escalonado | Pódio Juvenil      | Competição Juvenil       | Treinamento Juvenil | Final Juvenil |
|                        | TARDE | Escalonado | Pódio Pré Infantil | Treinamento Pré Infantil | Competição PI       |               |
|                        | NOITE |            | Abertura           | Treinamento Pré Infantil | Competição PI       |               |

| CATEGORIA         | TURNO | Dia 01         | Dia 02                          | Dia 03              | Dia 04                    | Dia 05       |
|-------------------|-------|----------------|---------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| INFANTIL e ADULTO | MANHÃ | Pódio Infantil | Competição obrigatório Infantil | Escalonado Infantil | Treinamento Adulto        | Final Adulto |
|                   | TARDE | Pódio Adulto   | Escalonado Adulto               | Competição Adulto   | Competição Livre Infantil |              |
|                   | NOITE |                |                                 | Competição Adulto   |                           |              |

| CATEGORIA     | TURNO | Dia 01       | Dia 02 | Dia 03     | Dia 04             | Dia 05             |
|---------------|-------|--------------|--------|------------|--------------------|--------------------|
| Troféu Brasil | MANHÃ | Treino Livre | Pódio  | Competição | Finais 3 aparelhos | Finais 3 aparelhos |
|               | TARDE |              |        |            |                    |                    |
|               | NOITE |              |        |            |                    | x                  |

| CATEGORIA | TURNO | Dia 01 | Dia 02     | Dia 03     | Dia 04     | Dia 05     |
|-----------|-------|--------|------------|------------|------------|------------|
| TN        | MANHÃ | Treino | Competição | Competição | Competição | Competição |
|           | TARDE |        |            |            |            |            |
|           | NOITE |        | Treino     | Treino     | Treino     |            |

A participação nos eventos dependerá também do completo cumprimento das normativas regulamentadoras da Confederação Brasileira de Ginástica. Ademais, as entidades que estão intergradadas ao Comitê Brasileiro de Clubes deverão, nos Campeonatos Brasileiros Interclubes (CBI) Loterias CAIXA de Ginástica, observar também as normas contantes no Regulamento CBIs

# TORNEIO NACIONAL

## REGULAMENTO ESPECÍFICO

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

2022



# CBG

CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
GINÁSTICA



**TORNEIO NACIONAL**  
**REGULAMENTO TÉCNICO 2022**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

**GENERALIDADES**

**PARTICIPANTES:**

A participação no TORNEIO NACIONAL de GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA (TNGAM) 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:

| <b>CATEGORIA</b>    | <b>FAIXA ETÁRIA</b> | <b>OBSERVAÇÃO</b>              |
|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| <b>PRÉ-INFANTIL</b> | 09 a 11 anos        | Completos no ano da competição |
| <b>INFANTIL</b>     | 12 a 14 anos        | Completos no ano da competição |
| <b>JUVENIL</b>      | 15 a 17 anos        | Completos no ano da competição |
| <b>ADULTA</b>       | 18 anos e acima     | 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.
- O ginasta que competiu em um nível superior **NÃO** poderá retornar ao nível anterior.
- O ginasta inscrito em um determinado nível **NÃO** poderá alterar de nível.
- Os ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro, somente poderão participar no Nível **INTERMEDIÁRIO** ou **AVANÇADO**.
- No **NÍVEL AVANÇADO** - Os ginastas poderão executar movimentos de DIFICULDADE máximo "C".
- O uniforme deverá ser idêntico para todos os ginastas da equipe por nível.

## COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

Número ilimitado de ginastas.

## PROGRAMAÇÃO:

a) CI - Participam todos os ginastas.

## PREMIAÇÃO

### Troféu Massificação

- Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.

### Troféu Por Equipes

- Serão premiados os treinadores das três (03) melhores equipes **POR NÍVEL** independente da categoria.
- Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o melhor resultado no Individual geral.

### Individual Geral:

- Serão premiadas com medalhas

| Níveis<br>Base, Iniciante, Intermediário e Avançado |                |
|---|----------------|
| Categorias  | Classificação  |
| Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto            | 1º ao 6º lugar |

\* **Medalhas de participação para as demais ginastas (não premiadas)**

\* Nas categorias em que houver menos do que 06 participantes, haverá premiação Individual Geral até a 3º colocada

- É direito do treinador optar pela passagem de nível, independente da pontuação, exceto quando o ginasta participou de algum Campeonato Brasileiro.

## ARBITRAGEM

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



| <b>NÍVEL BASE</b>                 |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| <b>OBRIGATÓRIO</b>                |   |  |
| <b>APARELHOS</b>                  | <b>SOLO e SALTO</b>   |  |
| <b>SÉRIES</b>                     | 01, 02, 03 e 04 (Solo) Programa Obrigatório Brasileiro (POB)<br>02 opções Salto   |  |
| <b>CATEGORIAS</b>                 | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta  |  |
| <b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>         | A participação em relação aos níveis técnicos 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 à série será penalizado em 0,50 p.  |  |
|                                   | As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.                |  |
| <b>PREMIAÇÕES</b>                 |   |  |
| <b>POR EQUIPES</b>                | A equipe tem um número ilimitado de participantes.<br>Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria                                  | Medalhas do 1º ao 3º lugar para a entidade (treinadores)   |
| <b>INDIVIDUAL GERAL</b>           | Por categoria   | Medalhas 1º ao 6º lugar<br>Na categoria que houver menos que 06 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar |
| <b>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</b>    | Para todos os ginastas não premiados  |  |
| <b>PROGRAMAÇÃO</b>                |   |  |
| <b>Competição classificatória</b> | Programa obrigatório  | Todos participam   |
| <b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b> |   |  |
| <b>APARELHOS</b>                  | <b>Medidas</b>  |  |
| <b>SOLO</b>                       | Pista de 14 metros (lateral do tablado)   |  |
| <b>SALTO</b>                      | 1,00m (pilha)<br>12,00m para corrida  |  |

| <b>NÍVEL INICIANTE</b>            |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| <b>OBRIGATÓRIO</b>                |   |  |
| <b>APARELHOS</b>                  | <b>SOLO, SALTOe BARRA.</b>  |  |
| <b>SÉRIES</b>                     | 01, 02, 03 e 04 – Programa Obrigatório Brasileiro (POB)   |  |
| <b>CATEGORIAS</b>                 | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta  |  |
| <b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>         | A participação em relação aos níveis técnicos 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 à série será penalizado em 0,50 p.  |  |
|                                   | As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.                |  |
| <b>PREMIAÇÕES</b>                 |   |  |
| <b>POR EQUIPES</b>                | A equipe tem um número ilimitado de participantes.<br>Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria                                  | Medalhas do 1º ao 3º lugar para a entidade (treinadores)   |
| <b>INDIVIDUAL GERAL</b>           | Por categoria   | Medalhas 1º ao 6º lugar<br>Na categoria que houver menos que 06 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar |
| <b>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</b>    | Para todos os ginastas não premiados  |  |
| <b>PROGRAMAÇÃO</b>                |   |  |
| <b>Competição classificatória</b> | Programa obrigatório  | Todos participam   |
| <b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b> |   |  |
| <b>APARELHOS</b>                  | <b>Medidas</b>  |  |
| <b>SOLO</b>                       | Pista de 14 metros (lateral do tablado)   |  |
| <b>SALTO</b>                      | 1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe).<br>Permitido usar dois trampolins.  |  |
| <b>BARRA</b>                      | 2,20 m do colchão.  |  |




| <b>NÍVEL INTERMEDIÁRIO</b>        |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| <b>OBRIGATÓRIO</b>                |   |  |
| <b>APARELHOS</b>                  | <b>SOLO, COGUMELO, ARGOLAS, SALTO, PARALELA E BARRA-FIXA.</b>   |  |
| <b>SÉRIES</b>                     | 01, 02, 03 e 04 - Programa Obrigatório Brasileiro (POB)   |  |
| <b>CATEGORIAS</b>                 | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta  |  |
| <b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>         | A participação, em relação aos níveis técnicos 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 à série será penalizado em 0,50 p.  |  |
|                                   | As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.                |  |
| <b>PREMIAÇÕES</b>                 |   |  |
| <b>POR EQUIPES</b>                | A equipe tem um número ilimitado de participantes.<br>Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria                                  | Medalhas do 1º ao 3º lugar para a entidade (treinadores)   |
| <b>INDIVIDUAL GERAL</b>           | Por categoria   | Medalhas 1º ao 6º lugar<br>Na categoria que houver menos que 06 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar |
| <b>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</b>    | Para todos os ginastas não premiados  |  |
| <b>PROGRAMAÇÃO</b>                |   |  |
| <b>Competição classificatória</b> | Programa obrigatório  | Todos participam   |
| <b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b> |   |  |
| <b>APARELHOS</b>                  | <b>Medidas</b>  |  |
| <b>SOLO</b>                       | Tablado   |  |
| <b>COGUMELO</b>                   | Diâmetro 45 a 65 cm. Altura 55 a 85 cm do colchão   |  |
| <b>ARGOLAS</b>                    | 2,40 m do colchão   |  |
| <b>SALTO</b>                      | 1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe).<br>Permitido usar dois trampolins.  |  |
| <b>PARALELA</b>                   | Livre para a toda equipe até 180 cm do colchão  |  |
| <b>BARRA</b>                      | 2,40 m do colchão   |  |

## NÍVEL AVANÇADO

| <b>LIVRE</b>                              |   |  |
|---|---|--|
| <b>APARELHOS</b>                          | <b>SOLO, CAVALO C/ ALÇAS, ARGOLAS, SALTO, PARALELA E BARRA - FIXA.</b>  |  |
| <b>CATEGORIAS</b>                         | Infantil, Juvenil e Adulta  |  |
| <b>COMPOSIÇÃO DA NOTA DE APRESENTAÇÃO</b> |   |  |
| <b>NOTA D</b>                             | Seis melhores elementos (Saída + 5 elementos)   |  |
| <b>NOTA E</b>                             | 10,00 pontos  |  |
| <b>GRUPO DE ELEMENTOS</b>                 | Três GRUPOS DE ELEMENTOS(SAÍDA + 2 GRUPOS)  |  |
|   | Saída A   | 0,50 p.  |
| <b>DEDUÇÕES ESPECÍFICAS</b>               | Aplicam-se as seguintes regras para provas curtas:<br>4 elementos (- 4,00p.)<br>3 elementos (- 6,00p.)<br>2 ou 1 elemento (- 8,00p.)  |  |
|   | Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis em todas as categorias  |  |
|   | Aplica-se o sistema de bonificações e adaptações CBG conforme tabelas abaixo  |  |
|   | Apresentar ELEMENTO de Dificuldade superior a "C" - Dedução de 1,00p na nota final, além de não ser considerada a dificuldade desse elemento, a execução será avaliada normalmente. |  |
| <b>PREMIAÇÃO</b>                          |   |  |
| <b>POR EQUIPES</b>                        | A equipe tem um número ilimitado de participantes.<br>Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria  | Medalhas do 1° ao 3° lugar para a entidade (treinadores) |
|   | <b>INDIVIDUAL GERAL</b>   | Por categoria  |
| <b>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</b>            | Para todos os ginastas não premiados  |  |
| <b>CERTIFICADO</b>                        | Para todos os participantes   |  |
| <b>PROGRAMAÇÃO</b>                        |   |  |
| <b>Competição classificatória</b>         | Programa livre  | Todos participam   |
| <b>Observações</b>                        |   |  |
| <b>SOLO</b>                               | Não é necessário incluir 01 duplo mortal  |  |
| <b>ARGOLAS</b>                            | Não é necessário incluir elemento a parada de mãos  |  |
| <b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>         |   |  |
| <b>APARELHOS</b>                          | <b>Medidas</b>  |  |

|                               |   |                                     |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| <b>SOLO</b>                   | Tablado oficial   |                                     |
| <b>CAVALO COM ALÇAS</b>       | Oficial(permitido o uso de tampa de plinto)                                       |                                     |
| <b>ARGOLAS</b>                | Oficial   |                                     |
| <b>SALTO</b>                  | 1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe).<br>Permitido usar dois trampolins |                                     |
| <b>PARALELA</b>               | Oficial - Permitido colchão de 10cm   |                                     |
| <b>BARRA</b>                  | Oficial   |                                     |
| <b>SALTO SOBRE A MESA</b>     |   |                                     |
| <b>REQUISITOS ESPECÍFICOS</b> | Nota final  | Conforme tabela específica do salto |
|                               | Valor   |                                     |






**SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES**

| APARELHO  | MOVIMENTO                                     | BONIFICAÇÃO | CATEGORIA      |
|---|---|-------------|----------------|
|  | B+A, C+A, C+B, B+B ou Vice-versa para MORTAIS | 0,10        | INFANTIL       |
|   | C+C, C+A e C+B ou vice-versa para MORTAIS     | 0,10        | JUVENIL ADULTA |
|  | Giro 01 alças                                 | 0,20        | TODAS          |
|   | SDB   | 0,20        |                |
|  | Stuts   | 0,10        |                |
|   | Diamidov                                      | 0,10        |                |
|   | Luf troll                                     | 0,10        |                |

**PARA TODOS OS NÍVEIS E CATEGORIAS**

Saídas cravadas em todos os aparelhos serão bonificadas em 0,10p. (Inclusive no Salto)

**ELEMENTOS ADAPTADOS CBG**

| Aparelho  | Movimento                                    | Dificuldade | Grupo de elementos |
|---|--|-------------|--------------------|
|  | Estrela                                      | A           | I                  |
|   | Rodante                                      | A           | I                  |
|  | 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 BRASILEIRO**

**SOLO**

**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, 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 (SAPINHO) (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, rolamento (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, 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 com os braços estendidos  | 0,50  |
| 4.    | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (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 (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, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).   | 0,50  |
| 2.    | Rodante um FLIC seguido de   | 0,50  |
| 3.    | MORTAL GRUPADO 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 (SAPINHO) (2 segs.)                   | 0,50  |
| 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 À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para 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 GRUPADO PARA FRENTE 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, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).  | 0,50  |
| 2.    | Rodante um FLIC seguido de  | 0,50  |
| 3.    | MORTAL ESTENDIDO à 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 (SAPINHO) (2 segs.)                              | 0,50  |
| 6.    | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de  | 1,00  |
| 7.    | PARADA DE MÃOS À 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 GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)  | 1,00  |



**COGUMELO**

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

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

Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

| Parte | Elemento               | Valor |
|-------|------------------------|-------|
| 01    | 01 Volteio             | 1,00  |
| 02    | 01 Volteio             | 1,00  |
| 03    | 01 Volteio             | 1,00  |
| 04    | 01 Volteio             | 1,00  |
| 05    | 01 Volteio             | 1,00  |
|       | Finalizar lateralmente |       |

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

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

| Parte | Elemento               | Valor |
|-------|------------------------|-------|
| 01    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 02    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 03    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 04    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 05    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 06    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 07    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 08    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 09    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 10    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 11    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 12    | 01 Volteio             | 0,50  |
|       | Finalizar lateralmente |       |

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

Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.


| Parte | Elemento               | Valor |
|-------|------------------------|-------|
| 01    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 02    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 03    | ¼ Spindle              | 2,00  |
| 04    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 05    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 06    | ¼ Spindle              | 2,00  |
| 07    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 08    | 01 Volteio             | 0,50  |
|       | Finalizar lateralmente |       |

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

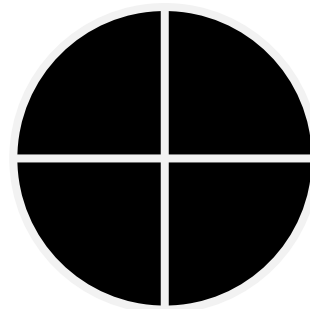
Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

| Parte | Elemento               | Valor |
|-------|------------------------|-------|
| 01    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 02    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 03    | ½ Spindle              | 2,50  |
| 04    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 05    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 06    | ½ Spindle              | 2,50  |
| 07    | 01 Volteio             | 0,50  |
| 08    | 01 Volteio             | 0,50  |
|       | Finalizar lateralmente |       |

➔ O COGUMELO será demarcado com uma fita na forma de  e este servirá como referência técnica e de julgamento. Sendo assim o cogumelo passa a ter as seguintes partes: (As mãos deverão estar em cima de uma das linhas)

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



**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  | 0,50  |
| 5.    | Balanço completo   | 0,50  |
| 6.    | Balanço completo   | 0,50  |
| 7.    | 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.  | 0,50  |
| 5.    | Balanço completo  | 0,50  |
| 6.    | Balanço atrás, ENLOQUE  | 1,00  |
| 7.    | Balanço completo  | 0,50  |
| 8.    | 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 (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (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 (2 segs.) 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.)                           | 0,50 |
| 7.  | Tomada de embalo, balanço completo                             | 0,50 |
| 8.  | Balanço atrás, ENLOQUE   | 0,50 |
| 9.  | Balanço completo   | 0,50 |
| 10. | DESLOQUE   | 0,50 |
| 11. | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás                            | 0,50 |

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

Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

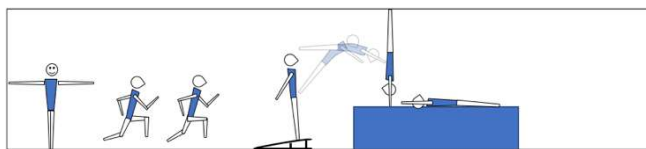
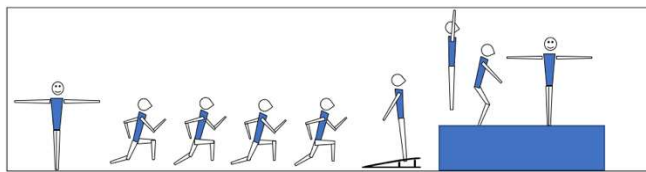
| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | Elevação até apoio   | 1,00  |
| 2.    | Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)  | 0,50  |
| 3.    | ESQUADRO (2 segs.)   | 1,00  |
| 4.    | Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)  | 1,00  |
| 5.    | Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) 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, balanço completo   | 0,50  |
| 9.    | Balanço atrás, ENLOQUE   | 0,50  |
| 10.   | Balanço completo   | 0,50  |
| 11.   | DESLOQUE   | 0,50  |
| 12.   | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás  | 0,50  |

**SALTO (nível BASE)**

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Distância máxima da corrida</b> | 12 m   |
| <b>Altura do colchão</b>           | 1,00m  |
| <b>Observações</b>                 | Não há MESA<br>Permitido somente 1 trampolim |

**Descrição do Salto**

|                |                      |            |                        |
|----------------|----------------------|------------|------------------------|
| <b>Nível 1</b> | Salto em extensão    | ND - 1,00p | Apresentação<br>10,00p |
| <b>Nível 2</b> | Salto parada + chapa | ND - 2,00p |                        |



**SALTO (níveis Iniciante, intermediário e avançado)**

| NÍVEL         | SALTOS                             | OBSERVAÇÕES  |
|---------------|------------------------------------|--|
| INICIANTE     | Reversão                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois saltos iguais</li> <li>Nota final = melhor salto</li> </ul>              |
| INTERMEDIÁRIO | 1º Reversão                        | Nota final = média dos dois saltos   |
|               | 2º Livre (Pode repetir o 1º salto) |  |
| AVANÇADO      | Livre                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois saltos diferentes</li> <li>Nota final = média dos dois saltos</li> </ul> |

**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.    | KIPE 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 (2 segs.)  | 1,00  |
| 9.    | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA   | 0,50  |
| 10.   | Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA  | 0,50  |

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

Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE 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 PASSAGEIRA  | 0,50  |
| 8.    | Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS   | 1,50  |

Opção 02

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE 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 PASSAGEIRA  | 0,50  |
| 8.    | Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE                   | 1,50  |

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

Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | KIPE 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 com pernas afastadas (2 segs.) | 1,00  |
| 7.    | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA          | 1,00  |
| 8.    | Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS                     | 1,50  |

Opção 02

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | KIPE 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 com pernas afastadas (2 segs.)                        | 1,00  |
| 7.    | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA                                 | 1,00  |
| 8.    | Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE | 1,50  |



## BARRA

\* As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a altura 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  |

### **SÉRIE 02 - Nota de partida - 12,00 pontos.**

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1.    | Subida em OITAVA  | 1,00  |
| 2.    | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)         | 1,00  |
| 3.    | GIRO DE QUADRIL   | 1,00  |
| 4.    | Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás            | 0,50  |
| 5.    | Balanço para frente ½ cambio                                  | 0,50  |
| 6.    | Balanço misto completo  | 0,50  |
| 7.    | Troca para tomada dorsal atrás                                | 0,50  |
| 8.    | Balanço completo  | 0,50  |
| 9.    | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. | 0,50  |

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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1.    | Tomada de impulso para frente, balanço para 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.    | KIPE AFASTADO  | 1,50  |
| 6.    | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,                           | 0,25  |
| 7.    | KIPE UNIDO   | 1,50  |
| 8.    | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés 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.    | KIPE UNIDO   | 1,00  |
| 3.    | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)                                  | 0,50  |
| 4.    | GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão  | 1,25  |
| 5.    | Balanço para frente ½ cambio   | 0,25  |
| 6.    | Balanço para frente troca para tomada palmar   | 0,25  |
| 7.    | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente | 0,25  |
| 8.    | KIPE AFASTADO  | 1,00  |
| 9.    | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente                            | 0,25  |
| 10.   | KIPE UNIDO   | 1,00  |
| 11.   | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)                                  | 0,50  |
| 12.   | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS   | 1,50  |

### Cronograma Geral Informativo PROVISÓRIO

| CATEGORIA | TURNO | Dia 01 | Dia 02                   | Dia 03                   | Dia 04                      | Dia 05                 |
|-----------|-------|--------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|
| TN        | MANHÃ | Treino | Competição<br>Nível Base | Competição<br>Iniciantes | Competição<br>Intermediário | Competição<br>Avançado |
|           | TARDE |        |                          |                          |                             |                        |
|           | NOITE |        | Treino                   | Treino                   | Treino                      |                        |

**REGULAMENTOS TÉCNICOS  
GAM 2022  
CADERNO DE DEDUÇÕES ESPECÍFICAS  
SÉRIES OBRIGATÓRIAS**

Este documento tem como objetivo orientar técnicos, árbitros e ginastas sobre as deduções aplicadas as séries obrigatórias e livres dos Campeonatos Brasileiros Pré Infantil e Infantil, assim como todas as categorias do Torneio Nacional de GAM.  
Todos devem ter conhecimento não só dos regulamentos nacionais, mas do Código de Pontuação vigente, regras técnicas da FIG e CBG.



**SOLO**

| Série 01 |   |         |             |            |  |
|----------|---|---------|-------------|------------|--|
| Parte    | Elemento                                    | 0,10    | 0,30        | 0,50       | Observação                                   |
| 1        | AVIÃO                                       | < 45°   | < 30°       | <horiz     | 45° mínimo                                   |
| 2        | RODANTE                                     | x       | x           | x          | Falhas técnicas e posturais                  |
| 3        | ROLAMENTO PARA TRÁS pernas est. e afastadas | x       | x           |            | Joelhos flex.                                |
| 4        | SAPINHO                                     |         | x<br><2seg  | Ñ<br>parar | Não encostar peito<br>Tempo                  |
| 5        | ESQUADRO AFASTADO                           | <horiz. | <2seg       | Ñ<br>parar | Pés horizontal e falhas posturais<br>Ñ parar |
| 5        | Tocar pés antes de unir pernas              | tocar   | ñ<br>fechar | bater      | Outras falhas posturais                      |
| 6        | PARADA DE MÃOS                              | x       | x           | x          | Falhas técnicas e posturais                  |
| 7        | REVERSÃO                                    | x       | x           | x          | Falhas técnicas e posturais                  |

| Série 02 |              |       |       |         |                   |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-------------------|
| Parte    | Elemento     | 0,10  | 0,30  | 0,50    | Observação        |
| 1        | AVIÃO        | < 45° | < 30° | <horiz. | 45° mínimo        |
| 2        | RODANTE FLIC | x     | x     | x       | Falhas técnicas e |

|   |                                |         |               |            |   |
|---|--------------------------------|---------|---------------|------------|---|
|   |                                |         |               |            | posturais                                       |
| 3 | OITAVA À PARADA                | x       | x             | x          | Falhas técnicas e posturais (cotovelo e joelho) |
| 4 | SAPINHO                        |         | x<br><2seg    | Ñ<br>parar | Não encostar peito<br>Tempo                     |
| 5 | ESQUADRO AFASTADO              | <horiz. | <2seg         | Ñ<br>parar | Pés horizontal e falhas posturais<br>Tempo      |
| 5 | Tocar pés antes de unir pernas | tocar   | não<br>fechar | bater      |   |
| 6 | PARADA DE MÃOS À FORÇA         | x       | x             | x          | Ñ necessário parar                              |
| 7 | REVERSÃO                       | x       | x             | x          | Falhas técnicas e posturais                     |

| Série 03 |                                |         |            |                 |  |
|----------|--------------------------------|---------|------------|-----------------|--|
| Parte    | Elemento                       | 0,10    | 0,30       | 0,50            | Observação   |
| 1        | AVIÃO                          | < 45°   | < 30°      | <horiz.         | 45° mínimo   |
| 2        | Rodante FLIC                   | x       | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 3        | MORTAL GRUPADO PARA TRÁS       | x       | x          | x               | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
| 4        | OITAVA À PARADA DE MÃOS        | x       | x          | x               | Falhas técnicas e posturais (cotovelo e joelho)                          |
| 5        | SAPINHO                        |         | x<br><2seg | Ñ<br>parar      | Não encostar peito<br>Tempo  |
| 6        | ESQUADRO AFASTADO              | <horiz. | x<br><2seg | Ñ<br>parar      | Pés horizontal e falhas posturais<br>Ñ parar                             |
| 6        | Tocar pés antes de unir pernas | Tocar   |            | bater           |  |
| 7        | PARADA DE MÃOS À FORÇA         | x       | x<br>< 2"  | X<br>ñ<br>parar | Demais falhas  |
| 8        | REVERSÃO                       | x       | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 8        | ESTRELA                        | x       | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 9        | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE     | x       | x          | x               | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |

| Série 04 |          |       |       |         |            |
|----------|----------|-------|-------|---------|------------|
| Parte    | Elemento | 0,10  | 0,30  | 0,50    | Observação |
| 1        | AVIÃO    | < 45° | < 30° | <horiz. | 45° mínimo |

|   |                            |             |            |                 |  |
|---|----------------------------|-------------|------------|-----------------|--|
| 2 | Rodante FLIC               | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 3 | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | x           | x          | x               | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
| 4 | OITAVA À PARADA DE MÃOS    | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais (cotovelo e joelho)                          |
| 5 | SAPINHO                    |             | x<br><2seg | Ñ<br>parar      | Não encostar peito<br>Tempo  |
| 6 | ESQUADRO AFASTADO          | <hori<br>z. | x<br><2seg | Ñ<br>parar      | Pés horizontal e falhas posturais<br>Ñ parar                             |
| 7 | PARADA DE MÃOS À FORÇA     | x           | x<br>< 2"  | X<br>ñ<br>parar | Demais falhas<br>Tempo   |
| 8 | REVERSÃO AO PASSO          | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 8 | REVERSÃO chegando 2 pés    | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 9 | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE | x           | x          | x               | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |

| Série 05 |                            |             |            |                 |  |
|----------|----------------------------|-------------|------------|-----------------|--|
| Parte    | Elemento                   | 0,10        | 0,30       | 0,50            | Observação   |
| 1        | Rodante TEMPO              | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 2        | FLIC                       | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 3        | OITAVA À PARADA DE MÃOS    | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais (cotovelo e joelho)                          |
| 4        | AVIÃO                      | < 45°       | < 30°      | <hori<br>z.     | 45° mínimo   |
| 5        | 1 ½volteio                 | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 6        | SAPINHO                    |             | x<br><2seg | Ñ<br>parar      | Não encostar peito<br>Tempo  |
| 7        | ESQUADRO AFASTADO          | <hori<br>z. | x<br><2seg | Ñ<br>parar      | Pés horizontal e falhas posturais<br>Ñ parar                             |
| 8        | PARADA DE MÃOS À FORÇA     | x           | x<br>< 2"  | X<br>ñ<br>parar | Demais falhas<br>Tempo   |
| 9        | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE | x           | x          | x               | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
| 10       | REVERSÃO AO PASSO          | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 11       | REVERSÃO chegando 2 pés    | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |
| 12       | RodanteFLIC                | x           | x          | x               | Falhas técnicas e posturais  |

|    |                            |   |   |   |  |
|----|----------------------------|---|---|---|--|
| 13 | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | x | x | x | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
|----|----------------------------|---|---|---|--|

| Série 06 |  |         |                |                           |  |
|----------|--|---------|----------------|---------------------------|--|
| Parte    | Elemento                                 | 0,10    | 0,30           | 0,50                      | Observação   |
| 1        | Rodante TEMPO                            | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais  |
| 2        | FLIC                                     | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais  |
| 3        | MORTAL GRUPADO PARA TRÁS                 | x       | x              | x                         | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
| 4        | OITAVA À PARADA DE MÃOS                  | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais (cotovelo e joelho)                          |
| 5        | AVIÃO                                    | < 45°   | < 30°<br>< 2"  | <horiz<br>z<br>ñ<br>parar | 45° mínimo<br>Tempo  |
| 6        | 1 ½volteio                               | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais  |
| 7        | SAPINHO                                  |         | x<br><2seg     | Ñ<br>parar                | Não encostar peito<br>Tempo  |
| 8        | ESQUADRO AFASTADO                        | <horiz. | x<br><2seg     | Ñ<br>parar                | Pés horizontal e falhas posturais<br>Ñ parar                             |
| 9        | PARADA DE MÃOS À FORÇA                   | x       | x<br><<br>2seg | X<br>ñ<br>parar           | Demais falhas<br>Tempo   |
| 10       | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (D-B ou B-D). | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais  |
| 10       | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (D-B ou B-D). | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais  |
| 11       | REVERSÃO AO PASSO                        | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais  |
| 12       | REVERSÃO chegando 2 pés                  | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais  |
| 13       | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE               | x       | x              | x                         | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
| 14       | Rodante FLIC                             | x       | x              | x                         | Falhas técnicas e posturais  |
| 15       | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro.   | x       | x              | x                         | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |

| Série 07 |          |      |      |      |            |
|----------|----------|------|------|------|------------|
| Part     | Elemento | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação |

|          |  |       |               |                  |  |
|----------|--|-------|---------------|------------------|--|
| <b>e</b> |  |       |               |                  |  |
| 1        | Rodante TEMPO  | x     | x             | x                | Falhas técnicas e posturais  |
| 2        | FLIC   | x     | x             | x                | Falhas técnicas e posturais  |
| 3        | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS                               | x     | x             | x                | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
| 4        | REVERSÃO chegando 2 pés                                  | x     | x             | x                | Falhas técnicas e posturais  |
| 5        | FLIC PARA FRENTE   | x     | x             | x                | Falhas técnicas e posturais  |
| 6        | MORTAL CARPADO PARA FRENTE                               | x     | x             | x                | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
| 7        | OITAVA À PARADA COM ½ giro                               | x     | x             | x                | Falhas técnicas e posturais (cotovelo e joelho)                          |
| 8        | ESQUADRO À PARADA DE MÃOS                                | x     | x < 2"        | X ñ parar        | Demais falhas<br>Tempo   |
| 9        | AVIÃO  | < 45° | < 30° < 2"seg | < hori z ñ parar | 45° mínimo<br>Tempo  |
| 10       | 2 1/2 volteios   | x     | x 2"seg       | X ñ parar        | Falhas técnicas e posturais  |
| 11       | SAPINHO  |       | x < 2seg      | Ñ parar          | Não encostar peito<br>Tempo  |
| 12       | ESQUADRO ALTO  | x     | x < 2seg      | x Ñ parar        | Tempo, angulação, demais falhas  |
| 13       | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (D-B ou B-D).                 | x     | x             | x                | Falhas técnicas e posturais  |
| 13       | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (D-B ou B-D).                 | x     | x             | x                | Falhas técnicas e posturais  |
| 14       | Rodante FLIC   | x     | x             | x                | Falhas técnicas e posturais  |
| 15       | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO | x     | x             | x                | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |
| 16       | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE                               | x     | x             | x                | Altura, preparação (P ou M) chegada e outras falhas técnicas e posturais |

**Série 08**

| Part e | Elemento | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação |
|--------|----------|------|------|------|------------|
|--------|----------|------|------|------|------------|



|    |  |       |                    |                          |   |
|----|--|-------|--------------------|--------------------------|---|
| 1  | Rodante TEMPO  | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais   |
| 2  | FLIC   | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais   |
| 3  | MORTAL<br>ESTENDIDO PARA<br>TRÁS COM 1/1<br>giro                     | x     | x                  | x                        | Altura, preparação (P ou M) chegada e<br>outras falhas técnicas e posturais |
| 4  | REVERSÃO<br>chegando 2 pés   | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais   |
| 5  | FLIC PARA FRENTE   | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais   |
| 6  | MORTAL<br>ESTENDIDO PARA<br>FRENTE                                   | x     | x                  | x                        | Altura, preparação (P ou M) chegada e<br>outras falhas técnicas e posturais |
| 7  | OITAVA À PARADA<br>COM ½ giro  | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais (cotovelo e<br>joelho)                          |
| 8  | ESQUADRO À<br>PARADA DE MÃOS   | x     | x<br>< 2"          | X<br>ñ<br>parar          | Demais falhas<br>Tempo  |
| 9  | AVIÃO  | < 45° | <<br>30°<<br>2"seg | <hori<br>z<br>ñ<br>parar | 45° mínimo<br>Tempo   |
| 10 | 2 1/2 volteios   | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais   |
| 11 | SAPINHO  |       | x<br><2seg         | Ñ<br>parar               | Não encostar peito<br>Tempo   |
| 12 | ESQUADRO ALTO  | x     | x<br><2seg         | x<br>Ñ<br>parar          | Tempo, angulação, demais falhas   |
| 13 | MORTAL<br>GRUPADO PARA<br>FRENTE (D-B ou B-<br>D).                   | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais   |
| 13 | MORTAL<br>GRUPADO PARA<br>FRENTE (D-B ou B-<br>D).                   | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais   |
| 14 | Rodante FLIC   | x     | x                  | x                        | Falhas técnicas e posturais   |
| 15 | MORTAL<br>ESTENDIDO PARA<br>TRÁS COM ½ giro<br>OU TWIST<br>ESTENDIDO | x     | x                  | x                        | Altura, preparação (P ou M) chegada e<br>outras falhas técnicas e posturais |
| 16 | Seguido de<br>MORTAL<br>GRUPADO PARA<br>FRENTE COM ½                 | x     | x                  | x                        | Altura, preparação (P ou M) chegada e<br>outras falhas técnicas e posturais |



**Cavalo com alças**

Para passagens de pernas:



0,00

0,10

0,30

| Série 01 |                       |      |        |           |                             |
|----------|-----------------------|------|--------|-----------|-----------------------------|
| Parte    | Elemento              | 0,10 | 0,30   | 0,50      | Observação                  |
| 1        | Passagem perna frente | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 2        | Passagem perna frente | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 3        | Passagem perna trás   | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 4        | Passagem perna trás   | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 5        | Passagem perna frente | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 6        | Balanço tesoura       | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 7        | Passagem perna trás   | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 8        | Passagem perna frente | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 9        | Balanço tesoura       | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 10       | Passagem perna trás   | x    | x      |           | Amplitude, falhas posturais |
| 11       | Apoio facial 2 segs.  |      | x < 2" | X ñ parar |                             |

| Série 02 |                          |      |      |           |                             |
|----------|--------------------------|------|------|-----------|-----------------------------|
| Parte    | Elemento                 | 0,10 | 0,30 | 0,50      | Observação                  |
| 1        | Passagem perna frente    | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 2        | Passagem perna frente    | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 3        | Passagem perna trás      | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 4        | Passagem perna trás      | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 5        | Passagem perna frente    | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 6        | Falsa tesoura            | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 7        | Balanço pernas afastadas | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 8        | Passagem perna frente    | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 9        | Falsa tesoura            | x    | x    |           | Amplitude, falhas posturais |
| 10       | Apoio facial 2 segs.     |      | x <  | X ñ parar |                             |

|  |  |  |    |  |  |
|--|--|--|----|--|--|
|  |  |  | 2" |  |  |
|--|--|--|----|--|--|

| Série 03 |                       |      |        |              |                             |
|----------|-----------------------|------|--------|--------------|-----------------------------|
| Parte    | Elemento              | 0,10 | 0,30   | 0,50         | Observação                  |
| 1        | Passagem perna frente | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 2        | Passagem perna frente | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 3        | Passagem perna atrás  | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 4        | Passagem perna atrás  | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 5        | Passagem perna frente | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 6        | Falsa tesoura         | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 7        | Passagem perna frente | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 8        | Tesoura               | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 9        | Falsa tesoura         | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 10       | Passagem perna frente | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 11       | Tesoura               | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 12       | Passagem perna frente | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 13       | Passagem perna atrás  | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 14       | Passagem perna atrás  | x    | x      |              | Amplitude, falhas posturais |
| 15       | Apoio facial          |      | x < 2" | X ñ<br>parar |                             |

| Série 04 |                       |      |      |      |                             |
|----------|-----------------------|------|------|------|-----------------------------|
| Parte    | Elemento              | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação                  |
| 1        | Passagem perna frente | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 2        | Passagem perna frente | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 3        | Passagem perna atrás  | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 4        | Passagem perna atrás  | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 5        | Passagem perna frente | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 6        | Falsa tesoura         | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 7        | Passagem perna frente | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 8        | Tesoura               | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 9        | Falsa tesoura         | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 10       | Passagem perna frente | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 11       | Tesoura               | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 12       | Passagem perna frente | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 13       | Rasteira              | x    | x    |      | Falhas técnicas e posturais |
| 14       | Passagem perna frente | x    | x    |      | Falhas posturais            |
| 15       | Giro alça             | x    | x    | x    | Falhas técnicas e posturais |
| 16       | Saída lateral         | x    | x    |      | Falhas técnicas e posturais |

| Série 05 |                       |      |      |      |                             |
|----------|-----------------------|------|------|------|-----------------------------|
| Parte    | Elemento              | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação                  |
| 1        | Falsa tesoura trás    | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 2        | Passagem perna trás   | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 3        | Falsa tesoura trás    | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 4        | Passagem perna trás   | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 4        | Passagem perna frente | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 5        | Tesoura               | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |
| 6        | Tesoura               | x    | x    |      | Amplitude, falhas posturais |

|        |                       |   |   |   |                             |
|--------|-----------------------|---|---|---|-----------------------------|
| 7      | Passagem perna frente | x | x |   | Falhas posturais            |
| 8 - 11 | Giro                  | x | x | x | Falhas técnicas e posturais |
| 12     | Saída por cima alça   | x | x |   | Falhas técnicas e posturais |

| Série 06 |                       |            |      |      |  |
|----------|-----------------------|------------|------|------|--|
| Parte    | Elemento              | 0,10       | 0,30 | 0,50 | Observação   |
| 1 - 2    | 02 Giros              | x          | x    | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 3        | Rasteira              | x          | x    |      | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 4        | Passagem perna frente | x          | x    |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 5        | Tesoura trás          | x          | x    |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 6        | Passagem perna trás   | x          | x    |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 6        | Passagem perna frente | x          | x    |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 7        | Tesoura               | x          | x    |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 8        | Passagem perna frente | x          | x    |      | Falhas posturais   |
| 9        | Giro                  | x          | x    | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 10       | Transporte lateral    | x          | x    | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 11 - 12  | Giro P1               | x          | x    | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 13       | Alemã                 | x<br>< 30° | x    | x    | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude 30° abaixo do ombro |

| Série 07 |                                      |      |            |      |  |
|----------|--------------------------------------|------|------------|------|--|
| Parte    | Elemento                             | 0,10 | 0,30       | 0,50 | Observação   |
| 1 - 2    | 02 Giros                             | x    | x          | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 3        | Theca                                | x    | x          | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 4        | Giro                                 | x    | x          | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 5        | Rasteira                             | x    | x          |      | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 6        | Passagem perna frente                | x    | x          |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 6        | Passagem perna trás                  | x    | x          |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 7        | Tesoura trás                         | x    | x          |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 8        | Passagem perna trás                  | x    | x          |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 8        | Passagem perna frente                | x    | x          |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 9        | Tesoura                              | x    | x          |      | Amplitude, falhas posturais                                  |
| 10       | Passagem perna frente                | x    | x          |      | Falhas posturais   |
| 11       | Giro                                 | x    | x          | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 12       | Transporte lateral apoio transversal | x    | x          | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 13       | Giro P1                              | x    | x          | x    | Falhas técnicas e posturais                                  |
| 14       | Alemã                                | x    | x<br>< 30° | x    | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude 30° abaixo do ombro |

| Série 08 |                |      |      |      |                             |
|----------|----------------|------|------|------|-----------------------------|
| Parte    | Elemento       | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação                  |
| 1 - 2    | 02 giros P1    | x    | x    | x    | Falhas técnicas e posturais |
| 3        | Giro em 1 alça | x    | x    | x    | Falhas técnicas e posturais |
| 4        | Giro alças     | x    | x    | x    | Falhas técnicas e posturais |
| 5        | Theca          | x    | x    | x    | Falhas técnicas e posturais |
| 6        | Giro alças     | x    | x    | x    | Falhas técnicas e posturais |

|    |                       |   |            |   |  |
|----|-----------------------|---|------------|---|--|
| 7  | Rasteira              | x | x          |   | Falhas técnicas e posturais                              |
| 8  | Passagem perna frente | x | x          |   | Amplitude, falhas posturais                              |
| 8  | Passagem perna trás   | x | x          |   | Amplitude, falhas posturais                              |
| 9  | Tesoura trás          | x | x          |   | Amplitude, falhas posturais                              |
| 10 | Passagem perna trás   | x | x          |   | Amplitude, falhas posturais                              |
| 10 | Passagem perna frente | x | x          |   | Amplitude, falhas posturais                              |
| 11 | Tesoura               | x | x          |   | Amplitude, falhas posturais                              |
| 12 | Passagem perna frente | x | x          |   | Falhas posturais   |
| 13 | Giro alças            | x | x          | x | Falhas técnicas e posturais                              |
| 14 | ½ Sivado              | x | x          | x | Falhas técnicas e posturais                              |
| 15 | Giro P1               | x | x          | x | Falhas técnicas e posturais                              |
| 16 | Alemã                 | x | x<br>ombro | x | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude altura do ombro |

### Cavalo sem alças

| Série 01 |               |      |      |      |                                      |
|----------|---------------|------|------|------|--------------------------------------|
| Parte    | Elemento      | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação                           |
| 1 - 4    | 04 volteios   | x    | x    | x    | Desvios angulares e falhas posturais |
| 5        | Saída lateral | x    | x    | x    | Desvios angulares e falhas posturais |

| Série 02 |             |      |            |      |  |
|----------|-------------|------|------------|------|--|
| Parte    | Elemento    | 0,10 | 0,30       | 0,50 | Observação   |
| 1 - 7    | 07 volteios | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 5        | Alemã       | x    | x<br>< 30° | x    | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude 30° abaixo do ombro |

| Série 03 |                      |      |      |      |  |
|----------|----------------------|------|------|------|--|
| Parte    | Elemento             | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação   |
| 1 - 2    | 02 volteios          | x    | x    | x    | Desvios angulares e falhas posturais                 |
| 3        | ¼ Spindle            | x    | x    | x    | Desvios angulares e falhas posturais                 |
| 4 - 5    | 02 volteios          | x    | x    | x    | Desvios angulares e falhas posturais                 |
| 6        | Saída lateral dorsal | x    | x    | x    | Quadril aberto, desvios angulares e falhas posturais |

| Série 04 |                             |      |            |      |  |
|----------|-----------------------------|------|------------|------|--|
| Parte    | Elemento                    | 0,10 | 0,30       | 0,50 | Observação   |
| 1 - 2    | 02 volteios                 | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 3        | ½ Spindle em ate 2 volteios | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 4 - 5    | 02 volteios                 | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 6        | Saída por cima              | x    | x<br>< 30° | x    | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude 30° abaixo do ombro |

| Série 05 |                |      |      |      |                            |
|----------|----------------|------|------|------|----------------------------|
| Parte    | Elemento       | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação                 |
| 1 - 2    | 02 Volteios P1 | x    | x    | x    | Desvios angulares e falhas |

|       |                |   |            |   |  |
|-------|----------------|---|------------|---|--|
|       |                |   |            |   | posturais  |
| 3     | Transporte     | x | x          | x | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 4 - 5 | 02 volteios P3 | x | x          | x | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 6     | Saída por cima | x | x<br>< 30° | x | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude 30° abaixo do ombro |

| Série 06 |                |      |            |      |  |
|----------|----------------|------|------------|------|--|
| Parte    | Elemento       | 0,10 | 0,30       | 0,50 | Observação   |
| 1 - 2    | 02 Volteios P1 | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 3        | Transporte 3/3 | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 4 - 5    | 02 volteios P5 | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 6        | Saída por cima | x    | x<br>< 30° | x    | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude 30° abaixo do ombro |

| Série 07 |                |      |            |      |  |
|----------|----------------|------|------------|------|--|
| Parte    | Elemento       | 0,10 | 0,30       | 0,50 | Observação   |
| 1 - 2    | 02 Volteios P1 | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 3        | Transporte 3/3 | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 4        | 01 volteio P5  | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 5        | Saída R180     | x    | x<br>< 30° | x    | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude 30° abaixo do ombro |

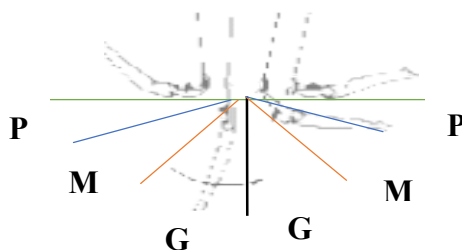
| Série 08 |                       |      |            |      |  |
|----------|-----------------------|------|------------|------|--|
| Parte    | Elemento              | 0,10 | 0,30       | 0,50 | Observação   |
| 1 - 2    | 02 Volteios P1        | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 3        | Transporte 3/3        | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 4        | 01 volteio P5         | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 5        | Transporte 3/3 dorsal | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 6        | 01 Volteio P1         | x    | x          | x    | Desvios angulares e falhas posturais                         |
| 7        | Saída R360            | x    | x<br>< 30° | x    | Falhas técnicas e posturais<br>Amplitude 30° abaixo do ombro |



**Argolas**

**Balanço nas argolas**

**Referencia - Horizontal**



| Série 01 |                           |              |              |              |                                       |
|----------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------------|
| Parte    | Elemento                  | 0,10         | 0,30         | 0,50         | Observação                            |
| 1        | Flexão cotovelos (2 seg.) |              | <2seg        | ñ parar      | Tempo                                 |
| 2        | Canoinha dorsal (2 seg.)  | x            | x<br><2seg   | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 3        | Vela (2 seg.)             | x            | x<br><2seg   | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 4 - 6    | Balanço                   | x<br>até 30° | x<br>até 45° | x<br><46°    | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 7        | Mortal estendido          | x            | x            | x            | Falhas posturais<br>Altura            |

| Série 02 |                           |              |              |              |                                       |
|----------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------------|
| Parte    | Elemento                  | 0,10         | 0,30         | 0,50         | Observação                            |
| 1        | Flexão cotovelos (2 seg.) |              | <2seg        | ñ parar      | Tempo                                 |
| 2        | Canoinha dorsal (2 seg.)  | x            | x<br><2seg   | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 3        | Vela (2 seg.)             | x            | x<br><2seg   | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 4 - 5    | Balanço                   | x<br>até 30° | x<br>até 45° | x<br><46°    | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 6        | Enloque                   | x            | x            | x            | Falhas posturais                      |

|   |                  |   |   |                                   |                                       |
|---|------------------|---|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
|   |                  | até<br>30°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | até<br>45°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | <46°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | Altura do ombro                       |
| 7 | Balanço          | x<br>até<br>30°                         | x<br>até<br>45°                         | x<br><46°                         | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 8 | Mortal estendido | x                                       | x                                       | x                                 | Falhas posturais<br>Altura            |

| Série 03  |                           |  |  |  |                                       |
|-----------|---------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| Part<br>e | Elemento                  | 0,10   | 0,30   | 0,50                                   | Observação                            |
| 1         | Apoio (2 seg.)            |  | <2seg  | ñ parar                                | Tempo                                 |
| 2         | Esquadro (2 seg.)         | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ parar                           | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 3         | Parada de ombros (2 seg.) | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ parar                           | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 4         | Retorno ao apoio(2 seg.)  | x  | x  | x                                      | Ñ estender cotovelos<br>Tempo         |
| 5         | Canoinha dorsal (2 seg.)  | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ parar                           | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 6         | Vela (2 seg.)             | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ parar                           | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 7         | Balanço completo          | x<br>até<br>30°                              | x<br>até<br>45°                              | x<br><46°                              | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 8         | Enloque                   | x<br>até<br>30°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br>até<br>45°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br><46°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | Falhas posturais<br>Altura do ombro   |
| 9         | Balanço                   | x<br>até<br>30°                              | x<br>até<br>45°                              | x<br><46°                              | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 10        | Desloque                  | x<br>até<br>30°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br>até<br>45°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br><46°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | Falhas posturais<br>Altura do ombro   |
| 11        | Mortal estendido          | x  | x  | x                                      | Falhas posturais<br>Altura            |



| Série 04 |                           |  |  |  |                                       |
|----------|---------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| Parte    | Elemento                  | 0,10   | 0,30   | 0,50                                   | Observação                            |
| 1        | Elevação até apoio        | x  | x  | x                                      | Falhas posturais (corpo estendido)    |
| 2        | Apoio (2 seg.)            | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ<br>parar                        | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 3        | Esquadro (2 seg.)         | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ<br>parar                        | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 4        | Parada de ombros (2 seg.) | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ<br>parar                        | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 5        | Retorno ao apoio          | x  | x  | x                                      | Ñ estender cotovelos<br>Tempo         |
| 6        | Canoinha dorsal (2 seg.)  | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ<br>parar                        | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 7        | Vela (2 seg.)             | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ<br>parar                        | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 8        | Balanço                   | x<br>até<br>30°                              | x<br>até<br>45°                              | x<br><46°                              | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 9        | Enloque                   | x<br>até<br>30°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br>até<br>45°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br><46°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | Falhas posturais<br>Altura do ombro   |
| 10       | Balanço                   | x<br>até<br>30°                              | x<br>até<br>45°                              | x<br><46°                              | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 11       | Desloque                  | x<br>até<br>30°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br>até<br>45°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br><46°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | Falhas posturais<br>Altura do ombro   |
| 12       | Mortal estendido          | x  | x  | x                                      | Falhas posturais<br>Altura            |

| Série 05 |                    |      |            |        |                                    |
|----------|--------------------|------|------------|--------|------------------------------------|
| Parte    | Elemento           | 0,10 | 0,30       | 0,50   | Observação                         |
| 1        | Elevação até apoio | x    | x          | x      | Falhas posturais (corpo estendido) |
| 2        | Apoio (2 seg.)     | x    | x<br><2seg | x<br>ñ | Falhas posturais<br>Tempo          |

|    |   |  |  |  |                                       |
|----|---|--|--|--|---------------------------------------|
|    |   |  |  | parar                                  |                                       |
| 3  | Rolamento carpado                                 | x  | x  | x                                      | Falhas posturais                      |
| 4  | Canoinha dorsal (2 seg.)                          | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ<br>parar                        | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 5  | Vela (2 seg.)                                     | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ<br>parar                        | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 6  | Balanço   | x<br>até<br>30°                              | x<br>até<br>45°                              | x<br><46°                              | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 7  | Dominação traseira                                | x  | x  | x                                      | Falhas posturais                      |
| 8  | Esquadro  | x  | x<br><2seg                                   | x<br>ñ<br>parar                        | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 9  | Elevação quadril com braços est. Pernas afastadas | x  | x  | x                                      | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 10 | Queda enloque                                     | x  | x  | x                                      | Falhas posturais                      |
| 11 | Balanço   | x<br>até<br>30°                              | x<br>até<br>45°                              | x<br><46°                              | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 12 | Desloque  | x<br>até<br>30°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br>até<br>45°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | x<br><46°<br>relaçã<br>o<br>ombr<br>os | Falhas posturais<br>Altura do ombro   |
| 13 | Mortal estendido                                  | x  | x  | x                                      | Falhas posturais<br>Altura            |

| Série 06 |                    |                 |              |                 |                                       |
|----------|--------------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|
| Parte    | Elemento           | 0,10            | 0,30         | 0,50            | Observação                            |
| 1        | Elevação até apoio | x               | x            | x               | Falhas posturais (corpo estendido)    |
| 2        | Apoio (2 seg.)     | x               | x<br><2seg   | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 3        | Rolamento carpado  | x               | x            | x               | Falhas posturais                      |
| 4        | Canoinha (2 seg.)  | x               | x<br><2seg   | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 5        | Vela (2 seg.)      | x               | x<br><2seg   | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 6        | Balanço            | x<br>até<br>30° | x<br>até 45° | x<br><46°       | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 7        | Dominação traseira | x               | x            | x               | Falhas posturais                      |
| 8        | Esquadro           | x               | x            | x               | Falhas posturais                      |

|    |   |                          | <2seg                    | ñ parar               | Tempo                                 |
|----|---|--------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| 9  | Elevação quadril com braços est. Pernas afastadas | x                        | x                        | x                     | Falhas posturais<br>Tempo             |
| 10 | Queda enloque                                     | x até 30° relação ombros | x até 45° relação ombros | x <46° relação ombros | Falhas posturais<br>Altura do ombro   |
| 11 | Balanço   | x até 30°                | x até 45°                | x <46°                | Falhas posturais<br>Altura do balanço |
| 12 | Desloque  | x até 30° relação ombros | x até 45° relação ombros | x <46° relação ombros | Falhas posturais<br>Altura do ombro   |
| 13 | Mortal estendido                                  | x                        | x                        | x                     | Falhas posturais<br>Altura            |

**Série 07 – opção 1**

| Parte | Elemento                          | 0,10                     | 0,30              | 0,50                 | Observação                          |
|-------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 1     | Elevação até apoio                | x                        | x                 | x                    | Falhas posturais (corpo estendido)  |
| 2     | Apoio (2 seg.)                    | x                        | x <2seg           | x ñ parar            | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 3     | Rolamento carpado                 | x                        | x                 | x                    | Falhas posturais                    |
| 4     | Prancha dorsal (2 seg.)           | x                        | x <2seg           | x ñ parar            | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 5     | Canoinha (2 seg.)                 | x                        | x <2seg           | x ñ parar            | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 6     | Vela (2 seg.)                     | x                        | x <2seg           | x ñ parar            | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 7     | Desloque                          | x                        | x                 | x                    | Falhas posturais                    |
| 8     | Oitava carpada (cotovelo estend.) | x                        | x                 | x                    | Falhas posturais                    |
| 9     | Esquadro                          | x                        | x <2seg           | x ñ parar            | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 10    | Parada de mãos (2 seg.)           | x                        | x                 | x                    | Falhas posturais                    |
| 11    | Queda desloque                    | x até 30° relação ombros | x até 45° relação | x <46° relação ombro | Falhas posturais<br>Altura do ombro |

|    |                  |   |                 |   |                            |
|----|------------------|---|-----------------|---|----------------------------|
|    |                  |   | o<br>ombr<br>os | s |                            |
| 12 | Mortal estendido | x | x               | x | Falhas posturais<br>Altura |

**Série 07 - opção 2**

| Parte | Elemento                         | 0,10                                | 0,30                  | 0,50              | Observação                          |
|-------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1     | Elevação até apoio               | x                                   | x                     | x                 | Falhas posturais (corpo estendido)  |
| 2     | Apoio (2 seg.)                   | x                                   | x<br><2seg            | x<br>ñ parar      | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 3     | Rolamento carpado                | x                                   | x                     | x                 | Falhas posturais                    |
| 4     | Prancha dorsal (2 seg.)          | x                                   | x<br><2seg            | x<br>ñ parar      | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 5     | Canoinha (2 seg.)                | x                                   | x<br><2seg            | x<br>ñ parar      | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 6     | Vela (2 seg.)                    | x                                   | x<br><2seg            | x<br>ñ parar      | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 7     | Desloque                         | x                                   | x                     | x                 | Falhas posturais                    |
| 8     | Oitava carpada (cotovelo estend) | x                                   | x                     | x                 | Falhas posturais                    |
| 9     | Esquadro                         | x                                   | x<br><2seg            | x<br>ñ parar      | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 10    | Parada de mãos (2 seg.)          | x                                   | x                     | x                 | Falhas posturais                    |
| 11    | Queda enloque                    | x<br>abaixo<br>15° acima<br>argolas | x<br>nível<br>argolas | x<br><argola<br>s | Falhas posturais<br>Altura do ombro |
| 12    | Mortal carpado frente            | x                                   | x                     | x                 | Falhas posturais<br>Altura          |

**Série 08 - opção 1**

| Parte | Elemento                | 0,10 | 0,30       | 0,50         | Observação                         |
|-------|-------------------------|------|------------|--------------|------------------------------------|
| 1     | Elevação até apoio      | x    | x          | x            | Falhas posturais (corpo estendido) |
| 2     | Apoio (2 seg.)          | x    | x<br><2seg | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo          |
| 3     | Rolamento carpado       | x    | x          | x            | Falhas posturais                   |
| 4     | Prancha dorsal (2 seg.) | x    | x<br><2seg | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo          |
| 5     | Canoinha (2 seg.)       | x    | x<br><2seg | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo          |
| 6     | Vela (2 seg.)           | x    | x          | x            | Falhas posturais                   |

|    |                                  |                         | <2seg        | ñ parar               | Tempo                               |
|----|----------------------------------|-------------------------|--------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 7  | Desloque                         | x                       | x            | x                     | Falhas posturais                    |
| 8  | Oitava carpada (cotovelo estend) | x                       | x            | x                     | Falhas posturais                    |
| 9  | Esquadro (2 seg.)                | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 10 | Prancha afastada (2 seg.)        | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 11 | Esquadro (2 seg.)                | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 12 | Parada de mãos (2 seg.)          | x                       | x            | x                     | Falhas posturais                    |
| 13 | Queda Felge                      | x<br>Até 30°<br>argolas | x<br>até 45° | x<br>abaixo<br>45° NR | Falhas posturais<br>Altura do ombro |
| 14 | Duplo mortal trás grupado        | x                       | x            | x                     | Falhas posturais<br>Altura          |

**Série 08 - opção 2**

| Part e | Elemento                                | 0,10                    | 0,30         | 0,50                  | Observação                          |
|--------|---|-------------------------|--------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 1      | Elevação até apoio                      | x                       | x            | x                     | Falhas posturais (corpo estendido)  |
| 2      | Apoio (2 seg.)                          | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 3      | Rolamento carpado                       | x                       | x            | x                     | Falhas posturais                    |
| 4      | Prancha dorsal (2 seg.)                 | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 5      | Canoinha (2 seg.)                       | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 6      | Vela (2 seg.)                           | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 7      | Desloque                                | x                       | x            | x                     | Falhas posturais                    |
| 8      | Oitava carpada (cotovelo estend)        | x                       | x            | x                     | Falhas posturais                    |
| 9      | Esquadro (2 seg.)                       | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 10     | Prancha afastada (2 seg.)               | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 11     | Esquadro (2 seg.)                       | x                       | x<br><2seg   | x<br>ñ parar          | Falhas posturais<br>Tempo           |
| 12     | Parada de mãos (2 seg.)                 | x                       | x            | x                     | Falhas posturais                    |
| 13     | Queda dominação tras. Parada passageira | x<br>Até 30°<br>argolas | x<br>até 45° | x<br>abaixo<br>45° NR | Falhas posturais<br>Altura do ombro |
| 14     | Mortal carpado frente ½ volta           | x                       | x            | x                     | Falhas posturais<br>Altura          |



### Critérios de avaliação

|  | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
|--|------|------|------|
| Falha de execução 1ª fase                              | X    | X    | X    |
| Falha técnica 1ª fase                                  | X    | X    | X    |
| Não passar pela vertical na posição de apoio invertido | X    | X    | X    |
| Falha de execução 2ª fase                              | X    | X    | X    |
| Falha técnica 2ª fase                                  | X    | X    | X    |
| Altura insuficiente                                    | X    | X    | X    |
| Falta extensão na preparação da chegada                | X    | X    |      |

### Tabela de distancia para chegadas no SALTO sobre a MESA

| CATEGORIA    | Distancia da MESA | Dedução aplicada | Observação          |
|--------------|-------------------|------------------|---------------------|
| PRÉ-INFANTIL | 0,50m             | G                | Obrigatório         |
|              | 1,00m             | M                |                     |
|              | 1,50m             | P                |                     |
| INFANTIL     | 0,50m             | G                | Obrigatório e Livre |
|              | 1,00m             | M                |                     |
|              | 1,50m             | P                |                     |



### Série 01

| Parte | Elemento             | 0,10         | 0,30                | 0,50            | Observação                               |
|-------|----------------------|--------------|---------------------|-----------------|--|
| 1     | 2x balanço suspensão | x<br>30°hor. | x<br>31-<br>45°hor. | x<br><45°       | Falhas posturais<br>Amplitude do balanço |
| 2     | Dominação traseira   | x            | x                   | x               | Falhas posturais                         |
| 3     | Dominação dianteira  | x            | x                   | x               | Falhas posturais<br>Extensão do cotovelo |
| 4     | Esquadro (2seg.)     | x            | x<br><2seg          | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 5     | Lançamento a frente  | x            |                     |                 | Extensão corporal                        |

|   |                       |        |        |   |                                     |
|---|-----------------------|--------|--------|---|-------------------------------------|
| 6 | 2x balanço apoio mãos | x<br>x | x<br>x | x | Falhas posturais<br>Abaixo do ombro |
| 7 | Saída lateral         | x<br>x | x<br>x | x | Falhas posturais<br>Abaixo do ombro |

| Série 02 |  |                    |                       |              |  |
|----------|--|--------------------|-----------------------|--------------|--|
| Parte    | Elemento                                     | 0,10               | 0,30                  | 0,50         | Observação                               |
| 1        | Quipe apoio pernas                           | x<br>x             | x<br>x                | x<br>x       | Flexão cotovelos<br>Extensão corpo       |
| 2        | Esquadro (2seg.)                             | x                  | x<br><2seg            | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 3        | Lançamento a frente                          | x                  |                       |              | Extensão corporal                        |
| 4        | Descida e balanço suspensão (altura barrote) | x<br>15°<br>abaixo | x<br>16-30°<br>abaixo | x<br><31°    | Falhas posturais<br>Amplitude do balanço |
| 5        | Dominação traseira                           | x                  | x                     | x            | Falhas posturais                         |
| 6        | Dominação dianteira                          | x                  | x                     | x            | Falhas posturais<br>Extensão do cotovelo |
| 7        | Esquadro afastado (2seg.)                    | x                  | x<br><2seg            | x<br>ñ parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 8        | Parada de mãos                               | x                  | x                     | x            | Falhas posturais<br>Apoio invertido      |
| 9        | Balanço a parada                             | x                  | x                     | x            | Falhas posturais<br>Apoio invertido      |
| 10       | Saída com ½ volta                            | x                  | x                     |              | Amplitude                                |

| Série 03 - opção 1 |                                |                            |                               |                 |  |
|--------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------|--|
| Parte              | Elemento                       | 0,10                       | 0,30                          | 0,50            | Observação                               |
| 1                  | Quipe                          | x                          | x                             | x               | Falhas posturais                         |
| 1                  | Descida suspensão              |                            | x                             |                 | Pés abaixo dos ombros                    |
| 2                  | Balanço suspensão              | x<br>15°<br>abaixo<br>hor. | x<br>16-30°<br>Abaixo<br>hor. | x<br><31°       | Falhas posturais<br>Amplitude do balanço |
| 3                  | Dominação traseira             | x                          | x                             | x               | Falhas posturais                         |
| 4                  | Dominação dianteira            | x                          | x                             | x               | Falhas posturais<br>Extensão do cotovelo |
| 5                  | Esquadro unido (2 segs.)       | x                          | x<br><2seg                    | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 6                  | Parada de mãos força (2 segs.) | x                          | x<br><2seg                    | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 7                  | Balanço a parada               | x                          | x                             | x               | Falhas posturais<br>Apoio invertido      |
| 8                  | Saída mortal grupado           | x                          | x                             | x               | Amplitude                                |

|  |      |   |   |   |                           |
|--|------|---|---|---|---------------------------|
|  | trás | x | x | x | Falhas técnicas posturais |
|--|------|---|---|---|---------------------------|

| Série 03 - opção 2 |                                |                              |                               |                 |  |
|--------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------|--|
| Parte              | Elemento                       | 0,10                         | 0,30                          | 0,50            | Observação                               |
| 1                  | Quipe                          | x                            | x                             | x               | Falhas posturais                         |
| 1                  | Descida suspensão              |                              | x                             |                 | Pés abaixo dos ombros                    |
| 2                  | Balanço suspensão              | x<br>15°<br>abaixo<br>o hor. | x<br>16-30°<br>Abaixo<br>hor. | x<br><31°       | Falhas posturais<br>Amplitude do balanço |
| 3                  | Dominação traseira             | x                            | x                             | x               | Falhas posturais                         |
| 4                  | Dominação dianteira            | x                            | x                             | x               | Falhas posturais<br>Extensão do cotovelo |
| 5                  | Esquadro unido (2 segs.)       | x                            | x<br><2seg                    | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 6                  | Parada de mãos força (2 segs.) | x                            | x<br><2seg                    | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 7                  | Balanço a parada               | x                            | x                             | x               | Falhas posturais<br>Apoio invertido      |
| 8                  | Saída mortal grupado frente    | x<br>x                       | x<br>x                        | x<br>x          | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais |

| Série 04 - opção 1 |                               |        |            |                 |  |
|--------------------|-------------------------------|--------|------------|-----------------|--|
| Parte              | Elemento                      | 0,10   | 0,30       | 0,50            | Observação                               |
| 1                  | Quipe                         | x      | x          | x               | Falhas posturais                         |
| 2                  | Balanço parada mãos (2 seg.)  | x      | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 3                  | Moy                           | x      | x          | x               | Falhas técnicas e posturais              |
| 4                  | Dominação traseira            | x      | x          | x               | Falhas técnicas e posturais              |
| 5                  | Esquadro unido (2 seg.)       | x      | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 6                  | Parada de mãos força (2 seg.) | x      | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 7                  | Balanço a parada              | x      | x          | x               | Falhas posturais<br>Apoio invertido      |
| 8                  | Saída mortal grupado trás     | x<br>x | x<br>x     | x<br>x          | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais |

| Série 04 - opção 2 |          |      |      |      |                  |
|--------------------|----------|------|------|------|------------------|
| Parte              | Elemento | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação       |
| 1                  | Quipe    | x    | x    | x    | Falhas posturais |



|   |                               |        |            |                 |  |
|---|-------------------------------|--------|------------|-----------------|--|
| 2 | Balanço parada mãos (2 seg.)  | x      | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 3 | Moy                           | x      | x          | x               | Falhas técnicas e posturais              |
| 4 | Dominação traseira            | x      | x          | x               | Falhas técnicas e posturais              |
| 5 | Esquadro unido (2 seg.)       | x      | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 6 | Parada de mãos força (2 seg.) | x      | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 7 | Balanço a parada              | x      | x          | x               | Falhas posturais<br>Apoio invertido      |
| 8 | Saída mortal grupado frente   | x<br>x | x<br>x     | x<br>x          | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais |

| Série 05 - opção 1 |                                  |                 |             |                              |  |
|--------------------|----------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------|--|
| Parte              | Elemento                         | 0,10            | 0,30        | 0,50                         | Observação                               |
| 1                  | Quipe                            | x               | x           | x                            | Falhas posturais                         |
| 2                  | Balanço parada mãos (2 seg.)     | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 3                  | Moy                              | x               | x           | x                            | Falhas técnicas e posturais              |
| 4                  | Dominação traseira               | x               | x           | x                            | Falhas técnicas e posturais              |
| 5                  | Esquadro unido (2 seg.)          | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 6                  | Parada de mãos força (2 seg.)    | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 7                  | Balanço "Manna" a parada (2seg.) | x<br>até<br>15° | x<br>16-30° | x<br><30°h<br>or e ñ<br>rec. | Falhas posturais<br>Manna<br>Tempo       |
| 8                  | Saída mortal trás estendido      | x<br>x          | x<br>x      | x<br>x                       | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais |

| Série 05 - opção 2 |                              |      |            |                 |                             |
|--------------------|------------------------------|------|------------|-----------------|-----------------------------|
| Parte              | Elemento                     | 0,10 | 0,30       | 0,50            | Observação                  |
| 1                  | Quipe                        | x    | x          | x               | Falhas posturais            |
| 2                  | Balanço parada mãos (2 seg.) | x    | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo   |
| 3                  | Moy                          | x    | x          | x               | Falhas técnicas e posturais |
| 4                  | Dominação traseira           | x    | x          | x               | Falhas técnicas e posturais |
| 5                  | Esquadro unido (2 seg.)      | x    | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo   |

|   |                                  |                 |             |                              |  |
|---|----------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------|--|
| 6 | Parada de mãos força (2 seg.)    | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 7 | Balanço "Manna" a parada (2seg.) | x<br>até<br>15° | x<br>16-30° | x<br><30°h<br>or e ñ<br>rec. | Falhas posturais<br>Manna<br>Tempo       |
| 8 | Saída mortal grupado frente      | x<br>x          | x<br>x      | x<br>x                       | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais |

| <b>Série 06 - opção 1</b> |                                  |                 |             |                              |  |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------|--|
| Part e                    | Elemento                         | 0,10            | 0,30        | 0,50                         | Observação                                 |
| 1                         | Quipe                            | x               | x           | x                            | Falhas posturais                           |
| 2                         | Balanço parada mãos (2 seg.)     | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                  |
| 3                         | Moy                              | x               | x           | x                            | Falhas técnicas e posturais                |
| 3                         | Balanço atrás horizontal         | até<br>15°      | 16-30°      | <30°h<br>or                  | Falhas posturais<br>Angulação              |
| 4                         | Esquadro unido (2 seg.)          | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                  |
| 5                         | Parada de mãos força (2 seg.)    | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                  |
| 6                         | Cambio A                         | x               | x           | x                            | Falhas posturais                           |
| 7                         | Balanço "Manna" a parada (2seg.) | x<br>até<br>15° | x<br>16-30° | x<br><30°h<br>or e ñ<br>rec. | Falhas posturais<br>Manna<br>Tempo         |
| 8                         | Dominação dianteira              | 30°             | 31-45°      | Abaix<br>o 45°               | Angulação quadril em relação<br>horizontal |
| 9                         | Balanço parada passageira        | x               | x           | x                            | Falhas posturais                           |
| 10                        | Saída mortal trás estendido      | x<br>x          | x<br>x      | x<br>x                       | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais   |

| <b>Série 06 - opção 2</b> |                              |            |            |                 |                               |
|---------------------------|------------------------------|------------|------------|-----------------|-------------------------------|
| Part e                    | Elemento                     | 0,10       | 0,30       | 0,50            | Observação                    |
| 1                         | Quipe                        | x          | x          | x               | Falhas posturais              |
| 2                         | Balanço parada mãos (2 seg.) | x          | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar | Falhas posturais<br>Tempo     |
| 3                         | Moy                          | x          | x          | x               | Falhas técnicas e posturais   |
| 3                         | Balanço atrás horizontal     | até<br>15° | 16-30°     | <30°h<br>or     | Falhas posturais<br>Angulação |

|    |                                  |                 |             |                              |  |
|----|----------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------|--|
| 4  | Esquadro unido (2 seg.)          | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                  |
| 5  | Parada de mãos força (2 seg.)    | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                  |
| 6  | Cambio A                         | x               | x           | x                            | Falhas posturais                           |
| 7  | Balanço "Manna" a parada (2seg.) | x<br>até<br>15° | x<br>16-30° | x<br><30°h<br>or e ñ<br>rec. | Falhas posturais<br>Manna<br>Tempo         |
| 8  | Dominação dianteira              | 30°             | 31-45°      | Abaix<br>o 45°               | Angulação quadril em relação<br>horizontal |
| 9  | Balanço parada passageira        | x               | x           | x                            | Falhas posturais                           |
| 10 | Saída mortal trás estendido      | x<br>x          | x<br>x      | x<br>x                       | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais   |

| <b>Série 07 - opção 1</b> |                                     |                 |             |                              |  |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------|--|
| <b>Parte</b>              | <b>Elemento</b>                     | <b>0,10</b>     | <b>0,30</b> | <b>0,50</b>                  | <b>Observação</b>                          |
| 1                         | Quipe                               | x               | x           | x                            | Falhas posturais                           |
| 2                         | Balanço parada mãos (2 seg.)        | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                  |
| 3                         | Moy                                 | x               | x           | x                            | Falhas técnicas e posturais                |
| 4                         | Balanço a parada                    | x<br>até<br>15° | x<br>16-30° | x<br><30°h<br>or             | Falhas posturais<br>Angulação              |
| 5                         | Felge                               | x               | x           | x                            | Falhas técnicas e posturais                |
| 6                         | Esquadro unido (2 seg.)             | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                  |
| 7                         | Parada de mãos força unida (2 seg.) | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                  |
| 8                         | Cambio A                            | x               | x           | x                            | Falhas posturais                           |
| 9                         | Balanço "Manna" a parada (2seg.)    | x<br>até<br>15° | x<br>16-30° | x<br><30°h<br>or e ñ<br>rec. | Falhas posturais<br>Manna<br>Tempo         |
| 10                        | Dominação dianteira                 | 30°             | 31-45°      | Abaix<br>o 45°               | Angulação quadril em relação<br>horizontal |
| 10                        | Balanço parada passageira           | x               | x           | x                            | Falhas posturais                           |
| 11                        | Saída mortal trás estendido         | x<br>x          | x<br>x      | x<br>x                       | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais   |

**Série 07 - opção 2**

| Parte | Elemento                            | 0,10            | 0,30        | 0,50                         | Observação                               |
|-------|-------------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------|--|
| 1     | Quipe                               | x               | x           | x                            | Falhas posturais                         |
| 2     | Balanço parada mãos (2 seg.)        | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 3     | Moy                                 | x               | x           | x                            | Falhas técnicas e posturais              |
| 4     | Balanço a parada                    | x<br>até<br>15° | x<br>16-30° | x<br><30°h<br>or             | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 5     | Felge                               | x               | x           | x                            | Falhas técnicas e posturais              |
| 6     | Esquadro unido (2 seg.)             | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 7     | Parada de mãos força unida (2 seg.) | x               | x<br><2seg  | x<br>ñ<br>parar              | Falhas posturais<br>Tempo                |
| 8     | Cambio A                            | x               | x           | x                            | Falhas posturais                         |
| 9     | Balanço "Manna" a parada (2seg.)    | x<br>até<br>15° | x<br>16-30° | x<br><30°h<br>or e ñ<br>rec. | Falhas posturais<br>Manna<br>Tempo       |
| 10    | Dominação dianteira                 | 30°             | 31-45°      | Abaixo<br>o 45°              | Angulação quadril em relação horizontal  |
| 11    | Saída mortal frente carpado         | x<br>x          | x<br>x      | x<br>x                       | Amplitude<br>Falhas técnicas e posturais |

**Série 08 - opção 1**

| Parte | Elemento                      | 0,10 | 0,30       | 0,50             | Observação                  |
|-------|-------------------------------|------|------------|------------------|-----------------------------|
| 1     | Quipe                         | x    | x          | x                | Falhas posturais            |
| 2     | Balanço parada mãos (2 seg.)  | x    | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar  | Falhas posturais<br>Tempo   |
| 3     | KENMOTSU (Giro gigante)       | x    | x          | x                | Falhas técnicas e posturais |
| 4     | Moy                           | x    | x          | x                | Falhas técnicas e posturais |
| 5     | Balanço a parada (2seg.)      | x    | x          | x<br><30°h<br>or | Falhas posturais<br>Tempo   |
| 6     | STUTS ou DIAMIDOV             | x    | x          | x                | Falhas técnicas e posturais |
| 7     | Felge                         | x    | x          | x                | Falhas técnicas e posturais |
| 8     | Esquadro unido (2 seg.)       | x    | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar  | Falhas posturais<br>Tempo   |
| 9     | Parada de mãos força (2 seg.) | x    | x<br><2seg | x<br>ñ<br>parar  | Falhas posturais<br>Tempo   |
| 10    | Balanço "Manna" a             | x    | x          | x                | Falhas posturais            |

|    |                             |         |        |                  |   |
|----|-----------------------------|---------|--------|------------------|---|
|    | parada (2seg.)              | até 15° | 16-30° | <30°hor e ñ rec. | Manna Tempo                             |
| 11 | Dominação dianteira         | 30°     | 31-45° | Abaixo 45°       | Angulação quadril em relação horizontal |
| 11 | Balanço parada passageira   | x       | x      | x                | Falhas posturais                        |
| 12 | Saída mortal trás estendido | x       | x      | x                | Amplitude Falhas técnicas e posturais   |

| Série 08 - opção 2 |                                  |           |          |                    |   |
|--------------------|----------------------------------|-----------|----------|--------------------|---|
| Parte              | Elemento                         | 0,10      | 0,30     | 0,50               | Observação                              |
| 1                  | Quipe                            | x         | x        | x                  | Falhas posturais                        |
| 2                  | Balanço parada mãos (2 seg.)     | x         | x <2seg  | x ñ parar          | Falhas posturais Tempo                  |
| 3                  | KENMOTSU (Giro gigante)          | x         | x        | x                  | Falhas técnicas e posturais             |
| 4                  | Moy                              | x         | x        | x                  | Falhas técnicas e posturais             |
| 5                  | Balanço a parada (2seg.)         | x         | x        | x <30°hor          | Falhas posturais Tempo                  |
| 6                  | STUTS ou DIAMIDOV                | x         | x        | x                  | Falhas técnicas e posturais             |
| 7                  | Felge                            | x         | x        | x                  | Falhas técnicas e posturais             |
| 8                  | Esquadro unido (2 seg.)          | x         | x <2seg  | x ñ parar          | Falhas posturais Tempo                  |
| 9                  | Parada de mãos força (2 seg.)    | x         | x <2seg  | x ñ parar          | Falhas posturais Tempo                  |
| 10                 | Balanço "Manna" a parada (2seg.) | x até 15° | x 16-30° | x <30°hor e ñ rec. | Falhas posturais Manna Tempo            |
| 11                 | Dominação dianteira              | 30°       | 31-45°   | Abaixo 45°         | Angulação quadril em relação horizontal |
| 12                 | Saída mortal frente carpado      | x         | x        | x                  | Amplitude Falhas técnicas e posturais   |



Barra

| Série 01 |                    |                 |                     |                 |                               |
|----------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------|-------------------------------|
| Parte    | Elemento           | 0,10            | 0,30                | 0,50            | Observação                    |
| 1        | Oitava             | x               | x                   | x               | Falhas posturais              |
| 2        | Lançamento         | x               | x                   | x               | Falhas posturais              |
| 3        | Giro quadril       | x               | x                   | x               | Falhas posturais              |
| 4        | Sub-lançamento     | x<br>Até<br>15° | x<br>Até<br>30°     | x<br>Até<br>45° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 5        | Balanço            | x<br>Até<br>15° | x<br>Até<br>30°     | x<br>Até<br>45° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 6        | Soltar barra atrás |                 | Abaix<br>o<br>barra |                 |                               |

| Série 02 |                       |                 |              |              |                               |
|----------|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Parte    | Elemento              | 0,10            | 0,30         | 0,50         | Observação                    |
| 1        | Oitava                | x               | x            | x            | Falhas posturais              |
| 2        | Lançamento horizontal | x<br>Até<br>15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 3        | Giro quadril          | x               | x            | x            | Falhas posturais              |
| 4        | Sub-lançamento        | x<br>Até<br>15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 5        | Balanço ½ cambio      | x<br>Até<br>15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 6        | Balanço               | x<br>Até<br>15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 7        | Troca para dorsal     | x<br>Até<br>15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 8        | Balanço               | x<br>Até<br>15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 9        | Soltar barra atrás    |                 | Abaixo       |              |                               |

|  |  |  |       |  |  |
|--|--|--|-------|--|--|
|  |  |  | barra |  |  |
|--|--|--|-------|--|--|

| Série 03 |                       |              |                 |                               |  |
|----------|-----------------------|--------------|-----------------|-------------------------------|--|
| Parte    | Elemento              | 0,10         | 0,30            | 0,50                          | Observação                               |
| 1        | Balanço               | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°    | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 2        | Balanço ½ cambio      | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°    | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 3        | Troca palmar          | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°    | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 4        | Troca simultânea      | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°    | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 5        | Quipe afastado        | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°    | x<br>Até 45°<br><46° ñ<br>rec | Falhas posturais<br>Ombro Quipe afastado |
| 6        | Balanço               | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°    | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 7        | Quipe                 | x            | x               | x                             | Falhas posturais                         |
| 8        | Lançamento horizontal | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°    | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 9        | Giro quadril          | x            | x               | x                             | Falhas posturais                         |
| 10       | Sub-lançamento        | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°    | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 11       | Soltar barra atrás    |              | Abaixo<br>barra |                               |  |

| Série 04 |                       |              |              |                               |                               |
|----------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Parte    | Elemento              | 0,10         | 0,30         | 0,50                          | Observação                    |
| 1        | Balanço               | x<br>Até 15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação |
| 2        | Quipe                 | x            | x            | x                             | Falhas posturais              |
| 3        | Lançamento horizontal | x<br>Até 15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação |
| 4        | Giro livre horizontal | x<br>Até 15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45°<br><46° ñ<br>rec | Falhas posturais<br>Angulação |
| 5        | Balanço ½ cambio      | x<br>Até 15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação |
| 6        | Troca palmar          | x<br>Até 15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação |
| 7        | Troca simultânea      | x            | x            | x                             | Falhas posturais              |

|    |                                | Até 15°      | Até 30°      | Até 45°                       | Angulação                                |
|----|--------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--|
| 8  | Quipe afastado                 | x<br>Até 15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45°<br><46° ñ<br>rec | Falhas posturais<br>Ombro Quipe afastado |
| 9  | Balanço                        | x<br>Até 15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 10 | Quipe                          | x            | x            | x                             | Falhas posturais                         |
| 11 | Lançamento horizontal          | x<br>Até 15° | x<br>Até 30° | x<br>Até 45°                  | Falhas posturais<br>Angulação            |
| 12 | Saída mortal trás<br>estendido | x            | x            | x                             | Falhas posturais<br>Amplitude            |

| Série 05 |                                |              |                           |                                  |                               |
|----------|--------------------------------|--------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Parte    | Elemento                       | 0,10         | 0,30                      | 0,50                             | Observação                    |
| 1        | Balanço                        | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°              | x<br>Até 45°                     | Falhas posturais<br>Angulação |
| 2        | Balanço ½ cambio               | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°              | x<br>Até 45°                     | Falhas posturais<br>Angulação |
| 3        | Troca palmar                   | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°              | x<br>Até 45°                     | Falhas posturais<br>Angulação |
| 4        | Troca simultânea               | x<br>Até 15° | x<br>Até 30°              | x<br>Até 45°                     | Falhas posturais<br>Angulação |
| 5        | Quipe                          | x            | x                         | x                                | Falhas posturais              |
| 6        | Lançamento mínimo<br>45°       | x            | x<br>abaix<br>o de<br>45° | x<br>abaixo<br>de 30°<br>e ñ rec | Falhas posturais<br>Angulação |
| 7        | Giro livre (mínimo 45°)        | x            | x<br>abaix<br>o de<br>45° | x<br>abaixo<br>de 30°<br>e ñ rec | Falhas posturais<br>Angulação |
| 8        | Giro trás                      | x            | x                         | x                                | Falhas posturais              |
| 9        | Giro trás                      | x            | x                         | x                                | Falhas posturais              |
| 10       | Saída mortal trás<br>estendido | x            | x                         | x                                | Falhas posturais<br>Amplitude |

| Série 06 |                   |      |      |      |                  |
|----------|-------------------|------|------|------|------------------|
| Parte    | Elemento          | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação       |
| 1        | Tomada de impulso | x    | x    | x    | Falhas posturais |



|   |  |                       |                       |                       |                               |
|---|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 2 | Quipe  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 3 | Lançamento à parada de mãos  | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 4 | Giro livre à parada de mãos  | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 5 | Giro trás  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 6 | Embalos para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 7 | Giro trás  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 8 | Giro trás  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 9 | Saída mortal trás estendido  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais<br>Amplitude |

| Série 07 - opção 1 |  |                       |                       |                       |                               |
|--------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Parte              | Elemento   | 0,10                  | 0,30                  | 0,50                  | Observação                    |
| 1                  | Tomada de impulso  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 2                  | Cambio A   | x<br>Até 30°          | x<br>Até 45°          | x<br>De 46° a<br>90°  | Falhas posturais<br>Angulação |
| 3                  | Giro livre à parada de mãos  | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 4                  | Giro trás  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 5                  | Embalos para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 6                  | Embalos para trás com ½ volta à tomada palmar                                  | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 7                  | Giro frente  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 8                  | Endo   | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 9                  | Giro gigante para frente com ½ volta   | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 10                 | Giro trás  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 11                 | Giro trás  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 12                 | Saída mortal trás estendido  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais<br>Amplitude |

| Série 07 - opção 2 |          |      |      |      |            |
|--------------------|----------|------|------|------|------------|
| Part               | Elemento | 0,10 | 0,30 | 0,50 | Observação |

|          |   |                       |                       |                       |                               |
|----------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|
| <b>e</b> |   |                       |                       |                       |                               |
| 1        | Tomada de impulso   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 2        | Cambio A  | x<br>Até 30°          | x<br>Até 45°          | x<br>De 46° a<br>90°  | Falhas posturais<br>Angulação |
| 3        | Giro trás   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 4        | Emballo para trás com<br>½ volta à tomada<br>mista, troca de mão<br>para tomada dorsal. | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45° a<br>90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 5        | Emballo para trás com<br>½ volta à tomada<br>palmar                                     | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45° a<br>90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 6        | Giro frente   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 7        | Giro frente com ½<br>volta  | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45° a<br>90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 8        | Giro trás   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 9        | Stalder   | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45° a<br>90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 10       | Giro trás   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 11       | Giro trás   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 12       | Saída mortal trás<br>estendido  | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais<br>Amplitude |

| <b>Série 08</b> |   |                       |                       |                       |                               |
|-----------------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|
| <b>Part e</b>   | <b>Elemento</b>   | <b>0,10</b>           | <b>0,30</b>           | <b>0,50</b>           | <b>Observação</b>             |
| 1               | Tomada de impulso   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 2               | Cambio A  | x<br>Até 30°          | x<br>Até 45°          | x<br>De 46° a<br>90°  | Falhas posturais<br>Angulação |
| 3               | Giro trás   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 4               | Emballo para trás com<br>½ volta à tomada<br>mista, troca de mão<br>para tomada dorsal. | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 5               | Emballo para trás com<br>½ volta à tomada<br>palmar                                     | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 6               | Giro frente   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |
| 7               | Endo  | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 8               | Endo com ½ volta  | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90° | Falhas posturais<br>Angulação |
| 9               | Giro trás   | x                     | x                     | x                     | Falhas posturais              |

|    |                             |                       |                       |                         |                               |
|----|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 10 | Giro trás “efeito especial” | x                     | x                     | x<br>Passar pela parada | Falhas posturais              |
| 11 | Giro sola                   | x<br>Até 16°<br>a 30° | x<br>Até 31°<br>a 45° | x<br>Até 45°<br>a 90°   | Falhas posturais<br>Angulação |
| 12 | Giro trás                   | x                     | x                     | x                       | Falhas posturais              |
| 13 | Giro trás                   | x                     | x                     | x                       | Falhas posturais              |
| 14 | Saída mortal trás estendido | x                     | x                     | x                       | Falhas posturais<br>Amplitude |
| 15 |                             |                       |                       |                         |                               |