

**PROVISÓRIO 2023**  
**TORNEIO NACIONAL GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

**GENERALIDADES PARTICIPANTES**

As categorias seguirão a seguinte tabela:

| <b>Categoria</b> | <b>Idade</b>    | <b>Observação</b>              |
|------------------|-----------------|--------------------------------|
| PRÉ-INFANTIL     | 09 a 10 anos    | Completos no ano da competição |
| INFANTIL         | 11 a 12 anos    | Completos no ano da competição |
| JUVENIL          | 13 a 15 anos    | Completos no ano da competição |
| ADULTO           | 16 anos ou mais | Completos no ano da competição |

**INFORMAÇÕES IMPORTANTES**

- A participação em relação às diversas séries obrigatórias nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta;
- A ginasta que competiu em um nível superior NÃO poderá retornar ao nível anterior.
- A ginasta inscrita em um determinado nível NÃO poderá alterar de nível;
- Não poderão participar do TNGAF ginastas que participaram de Campeonatos Brasileiros no ano anterior ao vigente. Se o Campeonato Brasileiro anteceder o Torneio Nacional no calendário do ano, inclui-se o ano vigente. OBS: Respeitando as exceções;
- Não será permitida a participação de ginastas da categoria Pré-infantil no Nível Avançado.

Exceção para ginastas que competiram em Brasileiros ~~no ano anterior e vigente~~:

- Ginastas da categoria Pré-infantil ficam liberadas para participar no Nível Intermediário.
- Ginastas da Categoria Pré Infantil **que** obtiveram média inferior a ~~7,00~~ **11,00** pontos (somados os aparelhos que participaram) no Campeonato Brasileiro, poderão participar do Nível Iniciante.
- ~~Não será permitida a participação de ginastas da categoria Pré-infantil no Nível Avançado.~~
- Ginastas da Categoria Infantil ficam liberadas para participar no Nível Avançado.
- Ginastas da Categoria Juvenil **que** obtiveram média inferior a ~~8,90~~ **11,00** pontos (somados os aparelhos que participaram) no Campeonato Brasileiro do ano anterior ou no ano vigente, poderão participar do Nível Avançado.
- **Ginastas de todas as categorias, que participaram de Campeonatos Brasileiros e ficaram 2 anos (2021 e 2022) consecutivos sem participação competitiva nos mesmos, ficam liberadas para participar do Nível intermediário e avançado.**
- **Ginastas de todas as categorias, que participaram de Torneios Nacionais Níveis Intermediário ou Avançado e ficaram 2 anos (2021 e 2022) consecutivos sem participação competitiva nos mesmos, ficam liberadas para participar dos níveis Iniciante, Intermediário ou Avançado.**
- No NÍVEL AVANÇADO - As ginastas poderão executar UM ELEMENTO de DIFICULDADE "D" NOS APARELHOS (Paralelas, Trave e solo) nas categorias JUVENIL e ADULTO. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES: Número ilimitado de ginastas.

PROGRAMAÇÃO:

- Classificatória – Participam todas as ginastas.

PREMIAÇÃO

- Troféu Massificação:  
Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- PREMIAÇÃO Por Equipes:  
Serão premiados COM MEDALHAS 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.  
É direito do treinador optar pela passagem de nível, independente da pontuação, exceto quando o ginasta participou de algum Campeonato Brasileiro.
- Individual Geral:  
Serão premiadas com medalhas

| Nível Base e Iniciante: |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| Categorias              | Classificação                  |
| Pré-infantil e Infantil | 1º ao 10º lugar                |
| Juvenil e Adulto        | 1º ao <del>6º</del> -10º lugar |

| Nível Intermediário     |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| Categorias              | Classificação                  |
| Pré Infantil e Infantil | 1º ao <del>6º</del> -10º lugar |
| Juvenil e Adulto        | 1º ao 6º lugar                 |
| Nível Avançado          |                                |
| Infantil                | 1º ao 6º lugar                 |
| Juvenil e Adulto        | 1º ao 6º lugar                 |

- \* Medalhas de participação para as demais ginastas (não premiadas)
- \* Nas categorias em que houver menos do que 10 participantes, haverá premiação Individual Geral até a 3º colocada

**ARBITRAGEM**

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




| NÍVEL BASE                 |   |  |
|----------------------------|---|--|
| OBRIGATÓRIO                |   |  |
| APARELHOS                  | SALTO E SOLO  |  |
| SÉRIES                     | 01 e 02   |  |
| CATEGORIAS                 | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto  |  |
| INFORMAÇÕES GERAIS         | A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.  |  |
|                            | O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe <del>em formulário padrão</del> , na inscrição.  |  |
|                            | Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada |  |
|                            | Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento.   |  |
| PREMIAÇÃO                  |   |  |
| POR EQUIPES                | A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria   | Medalhas do 1º ao 3º lugar <del>para os treinadores</del>  |
| INDIVIDUAL GERAL           | Por categoria   | Medalhas conforme regra de cada categoria.<br><del>Na categoria que houver menos que 10 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar</del> |
| MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO    | Para todas as ginastas não premiadas  |  |
| PROGRAMAÇÃO                |   |  |
| COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA | Programa obrigatório  | Todas participam   |
| CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS |   |  |
| APARELHOS                  | Medidas   |  |
| SALTO pilha de colchões    | 100cm (livre para toda equipe).<br>Corrida distância máxima 12m   |  |
| SOLO                       | Pista de 14 metros (lateral do tablado). <del>Sem</del> Música Obrigatória (CBG)  |  |


| NÍVEL INICIANTE  |   |   |
|--|---|---|
| OBRIGATÓRIO  |   |   |
| APARELHOS  | SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.   |   |
| SÉRIES   | 03 e 04   |   |
| CATEGORIAS   | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta  |   |
| <b>INFORMAÇÕES GERAIS</b><br><br>Paralelas Assimétricas:<br><i>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</i><br><br>Trave de Equilíbrio:<br><i>Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</i><br><br>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p | A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.  |   |
|  | O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe <b>em formulário padrão, na inscrição.</b>   |   |
|  | Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada |   |
|  | Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento  |   |
| PREMIAÇÃO  |   |   |
| POR EQUIPES  | A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria   | Medalhas do 1º ao 3º lugar <b>para os treinadores</b> |
| INDIVIDUAL GERAL   | Por categoria   | Medalhas conforme regra de cada categoria.            |
| MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO  |   | Para todas as ginastas não premiadas                  |
| PROGRAMAÇÃO  |   |   |
| COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA   | Programa obrigatório  | Todos participam                                      |
| CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS   |   |   |
| APARELHOS  | Medidas   |   |
| SALTO  | MESA DE SALTO<br>1,15m para toda equipe. Permitido usar 2 (dois) trampolins.  |   |
| PARALELAS ASSIMÉTRICAS   | Oficial. Colchão de 10 cm opcional  |   |
| TRAVE  | 125cm de altura. Tempo máximo 1:10 min Tempo excedido <b>em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta</b>  |   |
| SOLO<br>A mesma música para toda equipe.   | Pista de 14 metros (lateral do tablado) Tempo máximo 1:10 min. Temp excedido <b>em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta.</b>  |   |

| NIVEL INTERMEDIÁRIO  |   |   |
|--|---|---|
| OBRIGATÓRIO  |   |   |
| APARELHOS  | SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.   |   |
| SÉRIES   | 05 e 06   |   |
| CATEGORIAS   | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta  |   |
| <b>INFORMAÇÕES GERAIS</b><br>Paralelas Assimétricas:<br><i>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</i><br><i>Trave de Equilíbrio:</i><br><i>Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</i><br><br><i>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p</i> | A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.  |   |
|  | O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe <b>em formulário padrão, na inscrição.</b>   |   |
|  | Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada |   |
|  | Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento  |   |
| PREMIAÇÃO  |   |   |
| POR EQUIPES  | 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 <b>para os treinadores</b>   |
| INDIVIDUAL GERAL   | Por categoria   | <b>Medalhas 1º ao 6º L. Na categoria que houver menos de 10 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar</b><br><br><b>Conforme regra da Categoria.</b> |
| MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO  | Para todas as ginastas não premiadas  |   |
| PROGRAMAÇÃO  |   |   |
| COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA   | Programa obrigatório  | Todos participam  |
| CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS   |   |   |
| APARELHOS  | MEDIDAS   |   |
| SALTO  | MESA DE SALTO<br>1,15m para a categoria pré-infantil 1,20m para as demais categorias  |   |
| PARALELAS ASSIMÉTRICAS   | Oficial<br>Colchão de 10 cm opcional na saída   |   |
| TRAVE  | 125cm de altura. Tempo máximo 1:15 min<br>Temp excedido <b>em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta</b>  |   |
| SOLO<br>Música igual para toda equipe ou uma música para Pré infantil e Infantil e outra para Juvenil e Adulto   | Oficial<br>Tempo máximo 1´15" min. Tempo excedido <b>em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta.</b>   |   |

| <b>NIVEL AVANÇADO</b>              |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| <b>LIVRE</b>                       |   |  |
| APARELHOS                          | SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.   |  |
| SÉRIES                             | Livres  |  |
| CATEGORIAS                         | Infantil, Juvenil e Adulto  |  |
| <b>COMPOSIÇÃO DA NOTA D</b>        |   |  |
| VD                                 | 06 elementos de maior dificuldade + Saída   |  |
| RC                                 | 4 x 0.50 cd<br>(Paralelas Assimétricas, Trave, Solo)  |  |
| OBS:                               | Trave e Solo<br><br>Mínimo:<br>3 elementos acrobáticos<br>Mínimo 3 de dança<br>1 opcional   |  |
| DEDUÇÕES ESPECIFICAS               | EXERCÍCIO CURTO: Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo<br>Dedução Neutra por elemento faltante:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· 5 elementos – 1.00p</li> <li>· 4 elementos – 2.00p</li> <li>· 3 elementos – 3.00p</li> <li>· 2 elementos ou menos – 4.00p</li> </ul> |  |
|                                    | Para as Categorias Juvenil e Adulto, poderá ser apresentado um (01) elemento de valor “D” por aparelho. Caso seja acrescentado mais de um (01) aplica-se dedução neutra de 1.00p. cada vez, não recebe VD e VE avaliado normalmente.  |  |
| <b>PREMIAÇÃO</b>                   |   |  |
| POR EQUIPES                        | A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria   | Medalhas do 1º ao 3º lugar para o treinador  |
| INDIVIDUAL GERAL                   | Por categoria   | <del>Medalhas 1º ao 6º lugar</del><br><del>Na categoria que houver menos de 10 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar</del><br>Conforme regra da Categoria |
| MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO            | Para todas as ginastas não premiadas  |  |
| <b>PROGRAMAÇÃO</b>                 |   |  |
| COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA         | Programa livre TODAS PARTICIPAM   |  |
| <b>CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS</b> |   |  |
| APARELHOS                          | Medidas   |  |
| SALTO                              | MESA DE SALTO<br>1,25m para toda equipe Colchão de 10 cm opcional   |  |
| PARALELAS ASSIMÉTRICAS             | Oficial<br>Colchão de 10 cm opcional para saída   |  |
| TRAVE                              | 125cm de altura<br>Tempo máximo 1´30”   |  |
| SOLO<br>Música livre               | Oficial Tempo máximo 1´30”  |  |

**NIVEL AVANÇADO**

| APARELHOS   | RC   | BONIFICAÇÃO  |
|---|--|--|
|    | Dois saltos diferentes CP. Média dos dois saltos   | <p>Salto <del>de grupos diferentes do mesmo grupo</del>, sendo um com no mínimo 180 ° sobre o EL, ambos com mortal. <u>+0.10p na média final</u></p> <p>Salto de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais em diferentes <del>rotações</del> <del>direções</del>. <u>+0.20p na média final</u></p> <p>Salto com mortal Cravado <u>+0.10p no salto executado.</u></p> |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Um elemento de voo. 0.50p</li> <li>Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B. 0.50p</li> <li>Empunhaduras diferentes (Excluindo <b>impulsos</b>, elementos de entrada e saída). 0.50p</li> <li>Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada) 0.50p</li> </ol>  | <p>Saídas cravadas valor de dificuldade "B", "C" OU "D" <u>+0.10p</u></p> <p>Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada) <u>+0,20p.</u></p> <p>Um segundo elemento circular próximo a barra de valor C <u>+0,10p</u></p> <p>Saída de duplo mortal para trás ou frente <u>+0,10</u></p> <p>Elemento de voo na mesma barra <u>+0,20p</u></p>        |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com 180° de grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas. 0.50p</li> <li>Giro do Grupo 3, <b>rolamentos</b> ou flair 0.50p (de acordo com CP)</li> <li>Uma seq. acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote). 0.50p</li> <li>Elem. Acrobático em diferentes direções (F/L e T). 0.50p</li> </ol> | <p>Saídas cravadas, valor de dificuldade B", "C" OU "D" <u>+0,10p</u></p> <p>Sequência acrobática com 3 elementos, sendo no mínimo dois de voo <b>iguais ou diferentes</b> <u>+0,10p</u></p> <p>Sequência acrobática com dois elementos de voo, sendo um deles mortal <u>+0,20p</u></p>  |


|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas. 0.50p</li> <li>2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal 0.20p/<br/>Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal 0.50p</li> <li>3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente 0.50p</li> <li>4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais 0.50p</li> </ol> | <p>Passagem de dança dois saltos, sendo um de valor C <u>+0,10p</u></p> <p>Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um deles no mínimo B <del>+0,20p</del> <u>-0,10p</u></p> <p>Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um deles no mínimo C <u>+0,20p</u></p> <p>Mortal de valor C (Infantil) / D (juvenil e adulto) +0,10p <u>cravado</u></p> <p>Última linha acrobática valor mínimo B <u>cravada +0,10p</u></p> |
|---|--|--|

### PROGRAMA OBRIGATÓRIO OBSERVAÇÕES

|   |
|---|
| <p>Series obrigatórias<br/>Apresentação na ordem conforme descrição do texto – Salto e Assimétricas, Trave e Solo - Coreografia livre</p>   |
| <p>Deduções específicas conforme caderno de deduções para TN e CB.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deduções de artístico na trave e solo conforme CP <u>ou descrito no caderno de deduções.</u></li> </ul> |
| <p>Casos omissos não descritos nas tabelas, serão resolvidos pela direção da Competição junto a coordenação da GAF</p>  |
| <p><u>Bonificações: Somente serão aplicadas sem queda, sem balanço intermediário ou impulso vazio, sem agarrar-se a trave p/ evitar a queda, sem chegada de cócoras.</u></p>  |





**NIVEL BASE**

| SALTO SOBRE A MESA  |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | APARELHO  | DESCRIÇÃO  | OBSERVAÇÃO                                   |
|  | Pilha de colchões 1 m de altura/ 1 trampolim<br>VD 3,0 pt<br>VE: 8,0 pt | Da corrida: Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé.    | <u>1 salto</u><br>Nota de partida - 11,00 pt |
|   | Pilha de colchões 1 m de altura/ 1 trampolim<br>VD 4,0 pt<br>VE: 8,0 pt | Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões. | <u>1 salto</u><br>Nota de partida - 12,00 pt |

Obs: Caso na primeira tentativa de salto este seja inválido, poderá ser feito uma segunda tentativa sem penalização. Na terceira tentativa dedução neutra de 1,00pt.

**SOLO**

| SÉRIE 01  |                                |   |  |
|---|--------------------------------|---|--|
|  | Nota de partida - 11,00 pontos |   | Valor de Dificuldade - 3,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos |
|   | Parte                          | Elemento  | Valor  |
|   | 1.                             | Rodante (3.106) + salto de extensão   | 0,50p  |
|   | 2.                             | Rolamento para trás carpado   | 0,30p  |
|   | 3.                             | Deslocamento sobre uma perna (skip) Uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos. | Sem valor*   |
|   | 4.                             | Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no <i>Passé</i> .   | 0,50p  |
|   | 5.                             | Galope + chassê + galope  | 0,50p  |
|   | 6.                             | Reversão lenta para trás  | 0,30p  |
|   | 7.                             | Reversão com pernas alternadas + roda (estrela)   | 0,50p + 0,40p  |


| SÉRIE 02  |                                |   |  |
|---|--------------------------------|---|--|
|  | Nota de partida - 12,00 pontos |   | Valor de Dificuldade - 4,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos |
|   | Parte                          | Elemento  | Valor  |
|   | 1.                             | Rodante (3.106) flic (3.107) + salto de extensão                                | 0,70 p   |
|   | 2.                             | Passagem de dança: (Leap) salto longo (1.101) + chassê + salto longo (1.101)    | 0,30p+0,30p  |
|   | 3.                             | Rolamento para trás a parada de mãos finalização livre<br><del>(3.103)</del>    | 0,60p  |
|   | 4.                             | Movimento próximo ao solo coreográfico  | Sem valor*   |
|   | 5.                             | Giro 360° sobre um dos pés (2.101.) Perna livre no <i>Passé</i> .               | 0,30p  |
|   | 6.                             | Reversão com pernas alternadas (3.105) + reversão com pernas Alternadas (3.105) | 0,50+0,50p   |
|   | 7.                             | Peixe com grande fase de voo (3.102)  | 0,50p  |
| 8.  | Reversão lenta para trás       | 0,30p   |  |

### NIVEL INICIANTE


| SALTO SOBRE A MESA  |   |   |                                       |
|---|---|---|---------------------------------------|
|   |   | Saltos obrigatórios                               |                                       |
|  | <b>SERIE 03</b>   |   |                                       |
|   | 1,15m para toda equipe.<br>Permitido usar 2 (dois)<br>trampolins. | Reversão (100)<br>Nota D = 5,00p<br>Nota E = 8,00 | 1 salto<br>Nota de partida - 13,00 pt |
|   | <b>SÉRIE 04</b>   |   |                                       |
|   | 1,15m para toda equipe.<br>01 trampolim.                          | Reversão (100)<br>Nota D= 6,00p<br>Nota E = 8,00p | 1 salto<br>Nota de partida - 14,00 pt |

Obs: Caso na primeira tentativa de salto este seja inválido, poderá ser feito uma segunda tentativa sem penalização. Na terceira tentativa dedução neutra de 1,00pt.


### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

| SÉRIE 03  |          |   |       |
|---|----------|---|-------|
| Nota de partida - 13,00 pontos  |          | Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos  |       |
| Parte   | Elemento |   | Valor |
|  | 1.       | Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. | 0,50p |
|   | 2.       | Oitava ao apoio facial  | 0,50p |
|   | 3        | Impulso para trás com pernas unidas na horizontal   | 0,50p |
|   | 4        | Giro de quadril para trás (2.105)   | 1,00p |
|   | 5        | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS  | 1,00p |
|   | 6        | Balanço a frente-balanço atrás  | 0,50p |
|   | 7        | Balanço a frente-balanço atrás  | 0,50p |
|   | 8        | Balanço a frente e solta atrás, entre as barras   | 0,50p |


### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

| SÉRIE 04  |  |  |   |
|---|--|--|---|
|  | Nota de partida - 14,00 pontos   |  | Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos. |
|   | Parte  | Elemento   | Valor   |
|   | 1  | Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial                | 1,00p<br>0,30p  |
|   | 2  | Impulso para trás <b>acima</b> na horizontal com pernas unidas.          | 0,50p   |
|   | 3  | Giro de quadril para trás (2.105)  | 0,30p   |
|   | 4  | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS | 1,00p   |
|   | 5  | Kipe BS<br>Oitavão BS  | 1,00p<br>0,30p  |
|   | 6  | Impulso para trás <b>acima</b> na horizontal com pernas unidas.          | 0,50p   |
|   | 7  | ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)                       | 1,00p   |
| 8   | <b>Impulso para trás na horizontal co pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)</b> | <b>(0,50+0,20)<br/>0,70p</b>   |   |


### TRAVE DE EQUILÍBRIO

| SÉRIE 03  |  |  |   |
|---|--|--|---|
|  | Nota de partida - 13,00 pontos   |  | Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos. |
|   | Parte  | Elemento   | Valor   |
|   | 1  | Entrada livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave   | Sem valor   |
|   | 2  | Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos | 1,00p   |
|   | 3  | Equilíbrio facial: - Avião 2": (4.102)   | 1,00p   |
|   | 4  | Parada de mãos 1" (4.103)  | 1,00p   |
|   | 5  | Leap: Salto Tesoura (2.110)  | 0,50p   |
|   | 6  | Jump: Salto Grupado  | 1,00p   |
| 7   | Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) | 0,50p  |   |

### TRAVE DE EQUILÍBRIO


| SÉRIE 04  |   |   |       |
|---|---|---|-------|
|  | Nota de partida - 14,00 pontos            | Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos.         |       |
|   | Parte                                     | Elemento  | Valor |
|   | 1   | Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave | 0,50p |
|   | 2   | Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé                   | 0,50p |
|   | 3   | Reversão lenta para trás (4.109)  | 1,00p |
|   | 4   | Estrela/Roda (4.107)  | 1,00p |
|   | 5   | Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) -2.101      | 1,00p |
|   | 6   | Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/Sissone (2.108) | 1,00p |
| 7   | Saída: Mortal para frente grupado (6.102) | 1,00p   |       |

### SOLO


| SÉRIE 03  |                                    |   |        |
|---|------------------------------------|---|--------|
|  | Nota de partida - 13,00 pontos     | Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos.   |        |
|   | Parte                              | Elemento  | Valor  |
|   | 1                                  | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido   | 1,00p. |
|   | 2                                  | Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) | 1,00p. |
|   | 3                                  | Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)         | 0,80p  |
|   | 4                                  | Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)   | 0,20p  |
|   | 5                                  | Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)   | 0,50p  |
|   | 6                                  | Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)   | 0,50p  |
| 7   | Mortal para frente grupado (4.101) | 1,00p   |        |

**SOLO**

**SÉRIE 04**

| SÉRIE 04  |  |  |                                     |
|---|--|--|-------------------------------------|
|  | Nota de partida - 14,00 pontos                                       |  | Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. |
|   |  |  | Valor de Execução - 8,00 pontos     |
|   | Parte  | Elemento   | Valor                               |
|   | 1  | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido  | 1,20p                               |
|   | 2  | Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)  | 0,50p                               |
|   | 3  | Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + chassê + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) | 1,00p                               |
|   | 4  | Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)  | 0,20p                               |
|   | 5  | Mortal para frente grupado (4.101)   | 0,70p                               |
|   | 6  | Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105)  | 1,00p                               |
| 7   | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) | 1,40p  |                                     |


### NIVEL INTERMEDIÁRIO

| SALTO SOBRE A MESA  |                                     |   |   |
|---|-------------------------------------|---|---|
|   |                                     | Saltos obrigatórios   |   |
| SERIE 05/06   |                                     |   |   |
|  | 1,15m para a categoria pré-infantil | 2 saltos Diferentes   | <u>Média dos 02 saltos</u>  |
|   | 1,20m para as demais categorias     | 1° Reversão (100)<br>2° Rodante (1.20)<br><br>Nota D = 7,00p<br>Nota E = 8,00 | Nota de partida - 15,00 pt<br><br>Caso a ordem de apresentação seja invertida - dedução neutra de 0,50. No caso de saltos repetidos o 2° salto será inválido. |


### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

| SÉRIE 05                       |  |  |                     |
|--------------------------------|--|--|---------------------|
| Nota de partida - 15,00 pontos |  | Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos |                     |
| Parte                          | Elemento   |  | Valor               |
| 1                              | Kipe ao apoio facial BI (1.101)  |  | 1,00p               |
| 2                              | Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.                               |  | 0,50p               |
| 3                              | Giro Facial Livre para trás <del>na horizontal</del> + kipe                            |  | (1,0+0,50)<br>1,50p |
| 4                              | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS               |  | 0,50p               |
| 5                              | Kipe ao apoio facial BS (1.104)  |  | 1,00p               |
| 6                              | Impulso para trás <del>na</del> <b>acima da</b> horizontal com pernas unidas + oitavão |  | 1,00p               |
| 7                              | Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.                               |  | 0,50p               |
| 8                              | Saída de Mortal para trás (6.104)  |  | 1,00p               |


### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

| SÉRIE 06  |                                   |   |                          |
|---|-----------------------------------|---|--------------------------|
|  | Nota de partida - 16,00 pontos    | Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos  |                          |
|   | Parte                             | Elemento  | Valor                    |
|   | 1                                 | Kipe ao apoio facial BI (1.101). <b>Impulso para trás (na horizontal) 90° com pernas unidas+kipe (1.101)</b>  | 0,90p                    |
|   | 2                                 | Impulso para trás 45° com pernas unidas. ou afastadas   | 0,80p                    |
|   | 3                                 | Giro Facial Livre para trás <del>acima da</del> na horizontal + kipe  | (1,0+0,50)<br>1,50p      |
|   | 4                                 | <del>Giro de sola para trás grupado ou carpado com simultâneo impulso à suspensão na BS (5.108)</del><br>Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS | <del>1,50p</del><br>0,50 |
|   | 5                                 | Kipe ao apoio facial BS (1.104)   | 0,50p                    |
|   | 6                                 | Impulso para trás <del>acima</del> 45° com pernas unidas ou afastadas   | 0,80p                    |
|   | 7                                 | Giro Gigante para trás (3.201)  | <del>1,50p</del><br>2,00 |
| 8   | Saída de Mortal para trás (6.104) | 1,00p   |                          |


### TRAVE DE EQUILÍBRIO

| SÉRIE 05  |   |   |       |
|---|---|---|-------|
|  | Nota de partida - 15,00 pontos  | Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos                                  |       |
|   | Parte   | Elemento  | Valor |
|   | 1   | Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave                         | 0,50p |
|   | 2   | Giro de 360° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé   | 0,50p |
|   | 3   | Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)  | 1,50p |
|   | 4   | Flic Flac (5.204) ou (5.202)  | 1,50p |
|   | 5   | Ligação de dança: Leap: - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) | 1,00p |
|   | 6   | Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone (2.108)                        | 1,00p |
| 7   | Saída: Acrobático no mínimo A <b>diferente dos demais</b> + Salto estendido para trás | 1,00p   |       |

### TRAVE DE EQUILÍBRIO

| SÉRIE 06  |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | Nota de partida - 16,00 pontos  |   | Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos |
|   | Parte   | Elemento  | Valor  |
|   | 1   | Entrada livre mínimo "A" do CP  | 0,50p  |
|   | 2   | Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)   | 1,00p  |
|   | 3   | Sequência Acrobática: Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)  | 1,50p  |
|   | 4   | Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108)   | 1,00p  |
|   | 5   | Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + salto leap, Jump ou hop | 1,00p  |
|   | 6   | Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas -180° (Salto longo com troca de pernas (2.305))         | 1,50p  |
| 7   | Saída: Acrobático no mínimo A diferente dos demais + mortal de costas grupado (6.104) | 1,50p   |  |

### SOLO

| SÉRIE 05  |   |  |  |
|---|---|--|--|
|  | Nota de partida - 15,00 pontos  |  | Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos |
|   | Parte   | Elemento   | Valor  |
|   | 1   | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)   | 1,00p  |
|   | 2   | Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109)   | 1,00p  |
|   | 3   | Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101) | 1,00p  |
|   | 4   | Giro sobre um dos pés valor mínimo B   | 1,00p  |
|   | 5   | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido  | 1,00p  |
|   | 6   | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)   | 1,00p  |
| 7   | Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112) | 1,00p  |  |



**SOLO**

**SÉRIE 06**

| SÉRIE 06 |  |  |
|----------|--|--|
|          | Nota de partida - 16,00 pontos   | Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.<br>Valor de Execução - 8,00 pontos |
| Parte    | Elemento   | Valor  |
| 1        | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)   | 1,50p  |
| 2        | Jump: Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1° - (1.107) afastamento lateral e 2° (1.109) afastamento anteroposterior                                 | 1,20p  |
| 3        | Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101) | 1,00p  |
| 4        | Giro sobre um dos pés valor mínimo B   | 0,80p  |
| 5        | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)   | 1,00p  |
| 6        | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202)   | 1,50p  |
| 7        | Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas  | 1,00p  |

**Observações:**

- As deduções por artísticos, são de acordo com o CP e **caderno de deduções**.
- As partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica,

Qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios será penalizado como inclusão.

**Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.**

Bom trabalho  
Coordenação GAF