

CAMPEONATOS BRASILEIROS 2023

GENERALIDADES E CONSIDERAÇÕES GERAIS

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Nascidas em 2013 e 2014
Infantil	11 e 12 anos	Nascidas em 2011 e 2012
Juvenil	13 a 15 anos	Nascidas em 2008 a 2010
Adulta	16 anos e acima	Nascidas a partir de 2007

OBS: As idades serão consideradas completas no ano do campeonato.

É PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NOS EVENTOS DE ACORDO COM AS FAIXAS ETÁRIAS CITADAS ABAIXO:

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA PERMITIDA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	10 a 12 anos	Completos no ano da competição
Juvenil	12 a 15 anos	Completos no ano da competição
Adulta	13 anos ou mais	Completos no ano da competição

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

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA PRÉ-INFANTIL Séries Obrigatórias níveis 1 ao 4		
Sistema de Competição		
Competição classificatória, por equipes e Individual geral: 6/6/3	Séries obrigatórias 4 aparelhos	Todas participam
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	1.15 m do chão	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais + Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. Séries Obrigatórias.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.	
Informações gerais: <ul style="list-style-type: none"> Paralelas Assimétricas <i>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</i> Trave de Equilíbrio: <i>Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</i> <p><i>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.</i></p>	A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.	
	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.	
	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. cada vez.	
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.	
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.	
Premiação		
Equipes: Três melhores notas por aparelho	Troféu do 1° ao 3° lugar para a entidade e medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e treinadores	
Individual Geral de acordo com a subdivisão de idades- <ul style="list-style-type: none"> 9 anos 10 anos 	Troféu do 1° ao 3° lugar e medalhas do 4° ao 10° lugar	
Medalhas de participação	Para todas as ginastas não premiadas	
Programação Classificatória	Programa obrigatório. Todas participam.	

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA INFANTIL: Séries Obrigatórias níveis 1 ao 8 + séries livres		
Sistema de Competição		
1° dia - 6/6/3	Séries obrigatórias 5 aparelhos	Todas participam
2° dia - 6/6/3	Séries Livres 4 aparelhos	Todas participam
OBS: Competição classificatória, por Equipes, individual geral e Aparelhos		Todos os resultados serão a somatória do Obrigatório e Livre
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	1.25 m do chão. <u>Para o obrigatório</u> , plano alto da altura da mesa	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Séries Obrigatórias e livres. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
Barrote de Assimétricas (Obrigatório)	Altura: 2.20m medidos do colchão. Séries Obrigatórias. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.	
Informações gerais para séries obrigatórias e Livres. Assimétricas e Barrote Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação. Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.	A escolha das séries obrigatórias nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.	
	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.	
	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p cada vez	
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.	

Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.
---	--

Premiação	
Equipes: Três melhores notas por aparelho, somados Obrigatório e Livre	Troféu do 1° ao 3° lugar para a entidade e medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e treinadores
Individual Geral de acordo com a subdivisão de idades, somados Obrigatório e Livre <ul style="list-style-type: none"> • 10 e 11 anos • 12 anos 	Troféu do 1° ao 3° lugar e medalhas do 4° ao 6° lugar por subdivisão.
Por Aparelhos de acordo com a subdivisão de idades, somados Obrigatório e Livre <ul style="list-style-type: none"> • 10 e 11anos • 12 anos 	Medalhas do 1° ao 3° lugar por subdivisão
Medalhas de participação	Para todas as ginastas não premiadas
Programação <ul style="list-style-type: none"> • 1° dia 	Programa obrigatório. Todas participam.
<ul style="list-style-type: none"> • 2° dia 	Programa Livre. Todas Participam

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA JUVENIL: Séries livres Regulamento FIG para Juvenis		
Sistema de Competição		
1º dia - Classificatória, individual geral e equipe	6/6/3	Todas participam
2º dia - Final por Aparelhos	Participam as 05 melhores ginastas em cada subdivisão de idade	Serão premiadas as 03 melhores por subdivisão
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais - Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
Bonificações: OBS: Somente serão atribuídos Bônus, quando não houver QUEDA, Conforme as regras do Código de Pontuação.	+ 0.10p. Saídas cravadas a partir de C nas Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.	
	+0.20p. Saídas a partir de D nas Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.	
	+0.20p. Para segundo elemento de voo com largada e retomada na mesma barra, valor mínimo D	
	+ 0.10p. Linhas acrobáticas cravadas no solo a partir de D,	
	+0.20p. 0,10p. Saltos sobre a mesa com mortal, de grupos diferentes e ROTAÇÕES diferentes sobre ET na final por aparelhos.	
	+0.10p. Saltos sobre a mesa ambos com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal.	
	+ 0.10p. Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. No salto executado <u>+0.10p</u> Saltos do mesmo grupo ambos com mortal, sendo um com no mínimo 360° de giro sobre o EL no segundo voo. Na média dos saltos. <u>+0.20p</u> Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos.	
Premiação		
Equipes: Três melhores notas por aparelho.	Troféu do 1º ao 3º lugar para as entidades e medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e treinadores.	
Individual Geral de acordo com a subdivisão de idades <ul style="list-style-type: none"> • 12 e 13 anos • 14 e 15 anos 	Troféu do 1º ao 3º lugar por subdivisão.	

Por Aparelhos de acordo com a subdivisão de idades: <ul style="list-style-type: none">• 12 e 13 anos• 14 e 15 anos	Medalhas do 1° ao 3° lugar por subdivisão.
Programação <ul style="list-style-type: none">• 1° dia: Classificatória	Equipe e Individual Geral.
<ul style="list-style-type: none">• 2° dia: Finais Aparelhos	Finais por aparelho.

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA ADULTA: Séries livres Regulamento FIG		
Campeonato Brasileiro ADULTO		
Sistema de Competição		
1° dia e 2° dia	Todos competem Equipe, individual geral e aparelhos- SOMATÓRIO DOS 02 DIAS DE COMPETIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA EQUIPE 06-06-03
		Participantes máximos por aparelho na equipe - 06
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
Bonificações: Conforme as regras do Código de Pontuação.	+ 0.10p. Saídas cravadas a partir de D nas Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.	
	+ 0.10p. Salto cravado com mortal e no mínimo +80° 360° de giro sobre eixo longitudinal, no segundo voo. Na final por aparelhos.	
Premiação		
Equipes	Troféu do 1° ao 3° lugar. Medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e técnicos.	
Individual Geral	Troféu do 1° ao 3° lugar.	
Individual por Aparelhos	Medalha do 1° ao 3° lugar	

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA ADULTA: Séries livres Regulamento FIG		
TROFÉU BRASIL		
Sistema de Competição		
Classificatória	1º dia	Classificam-se os 08 melhores ginastas
Finais	2º dia	
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30", Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
Bonificações: Conforme as regras do Código de Pontuação.	+ 0.10p. Saídas cravadas a partir de D nas Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo.	
	+ 0.10p. Salto cravado com mortal e no mínimo +80° 360° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. cravado . Na final por aparelhos.	
Premiação		
Aparelhos	Medalha do 1º ao 3º lugar	

SÉRIES OBRIGATÓRIAS

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Barrote, Trave e Solo.
- Existem oito níveis à disposição (EXCETO SALTO), sendo os quatro primeiros destinados ao Pré-Infantil. Para a categoria Infantil, poderão ser utilizados qualquer um dos oito níveis.
- O barrote de assimétrica, será somente para o Infantil.
- O objetivo deste programa obrigatório, é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.

SALTO SOBRE A MESA

Categoria Pré-infantil

	Nível 1		
	Altura da Mesa: 1,15m	2 saltos iguais (1.00) Reversão	NF = Nota do melhor salto
	2 trampolins sobre postos	Nota D = 1.00p	NE = 10.00p
	Nível 2		
Altura da Mesa: 1,15 m	2 saltos iguais (1.00) Reversão	NF = Nota do melhor salto	
1 trampolim	Nota D = 2.00p	NE = 10.00p	

Categoria Infantil

	Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes 1°- 1.00 Reversão 2°- 1.20 Rodante	NF = Média dos dois saltos
	Plano alto: altura da mesa	Ou 1°- 1.00 Reversão 2°- 1.40 Rodante flic Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p

OBS: Caso seja invertida a ordem de apresentação dos saltos - dedução neutra de 0,50p. Saltos repetidos - 2° salto será inválido.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nível 1		
Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
		1. Kipe ao apoio facial BI (1.101)
2. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.		0.40p
3. Giro de quadril para trás (2.105)		0.30p
4. Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS		0.30p
5. A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)		0.30p
6. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.		0.40p
7. Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)		0.30p

Nível 2		
Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
		1. Kipe ao apoio facial BI (1.101)
2. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101)		0.40p
3. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás na horizontal		0.50p
4. Kipe ao apoio facial BI (1.101)		0.40p
5. Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS		0.40p
6. Kipe ao apoio facial BS (1.104)		0.40p
7. Impulso para trás acima na horizontal com pernas unidas.		0.30p
8. ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)		0.40p
9. Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + saída de Mortal para trás (6.104)		(0,30+0,50) 0,80p

Nível 3		
Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
		1. Kipe ao apoio facial BI (1.101)
2. Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas.		0.60p 0.60p
3. Giro Facial Livre para trás a 45-90°+ kipe ao apoio facial (1.101)		0.70p
4. Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS		0.50p
5. Kipe ao apoio facial BS (1.104)		0.30p
6. Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas		0.60p

	unidas ou afastadas	0.60p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 4			
	Nota D: 6.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos	
Nível 5			
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0.60p
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão	0.40p
	2.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo a 30°	0.60p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	4.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	0.60p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (3.204)	0.30p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos atrás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.10p
9.	Giro gigante para trás (3.201)	0.80p	
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	1.10p	
10.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p	
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

Nível 6			
	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos	
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	(0.70+0.20) 0.90p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	0.70p
	8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical)	1.00p

	a tomada dorsal	
9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
10.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00p
11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.90p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 7		
Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota Ê: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 30° (de 30° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 a parada de mãos no mínimo a 30°(de 30° à vertical)	0,70p
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,70p
9.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
10.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
11.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) 1.00p	
	2.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) 1.00p	
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (5.108) * e impulso a suspensão na BS 1,50p	
	4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) 1.00p	
	5.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) 0,80p	
	6.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, a parada de mãos 1.00p	
	7.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201) 1.50p	
	8.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206) 2.00p	
	9.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104) 1,00p	

- Caso seja inserido um kipe no item3 – dedução neutra de 0,50 – inclusão de elemento.

BARROTE DE ASSIMÉTRICAS

Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.60p
	2.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
	3.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
	4.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
	5.	Balanço a frente + balanço atrás e solta a barra	0.60p

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.60p
	2.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
	3.	Balanço a frente - balanço a trás	0.60p
	4.	Kipe ou apoio facial (1.104)	0.80p
	5.	Impulso para trás a horizontal com pernas unidas.	0.60p
	6.	Giro de quadril para trás (2.105)	0.40p
	7.	Impulso para trás com pernas unidas a horizontal + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0.40p

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.40p
	2.	Balanço a frente - balanço a trás	0.40p
	3.	Kipe ao apoio facial (1.104)	0.80p
	4.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0.70p
	5.	Giro Livre + kipe	1.00p
	6.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0.70p
	7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) Saída em mortal para trás-(6.104)	1,00p

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.30p
	2.	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal OU MISTA	0.60p
	3.	Balanço a frente - balanço a trás	0.30p
	4.	Kipe ao apoio facial (1.104)	0.50p
	5.	Impulso para trás no mínimo a 30° 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0.60p

	6.	Giro Facial Livre para trás mínimo-na acima da horizontal + oitavo -kipe	1.00p
	7.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.60p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
	9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás	0.30p
	2.	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal	0.60p
	3.	Kipe ao apoio facial (1.104)	0,50p
	4.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.20p
	5.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo 30° (de 30° à vertical)	1.20p
	6.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104)	0.30p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos- no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30° (de 30° à vertical)	0.90p
	4.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.50p
	5.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	6.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.50p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial BI (1.104)	0.30p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.10p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308)	1.40p
	4.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	5.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.40p
	6.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206)	1.40p
	7.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.40p

	8.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p
--	----	--	-------

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.0 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Tomada de embalo + balanço atrás+ Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201)	1.00p
	3.	Giro circular próximo a barra, a parada de mãos (4.304/5.308)	1.00p
	4.	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a parada de mãos tomada dorsal (3.201)	1.20p
	5.	Giro gigante para trás (3.201)	1.00p
	6.	Giro gigante para trás voo visível (saltinho) a parada	1.50p
	7.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
	8.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
	9.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre 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	0.60p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0.60p
	4.	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical ângulo mínimo aceitável 45° até vertical)	0.60p
	5.	Jump: Salto Grupado	0.60p
	6.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0.60p

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de Passé-finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2"	0.50p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos 1" (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°)	0.60p

	4.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
	5.	Leap:- Salto galope (2.110)	0.40p
	6.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.70p
	7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	0.70p

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés	0.80p
	3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.80p
	4.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) 2"	0.80p
	5.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0.80p
	6.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.50p
	7.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido.	0.80p

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) Obs: não é necessário manter 2"	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.60p
	4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0.80p
	5.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
	6.	Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108)	0.70p
	7.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.50p
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	0.90p	

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p

3.	Sequência Acrobática: Ponte para trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento anteroposterior das pernas 2") (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108)	0.50p
5.	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
6.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - 180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1.50p

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2.00p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) - Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - 180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

Nível 7			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição longitudinal ao aparelho)	1.50p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: Parada de mãos 2" (4.103) posição de pernas livre + Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1' no mínimo.	1.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101).OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.00p
	7.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0.50p
	8.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

Nível 8			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos na força 2" + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente finalizar com a perna no mínimo na horizontal 1' no mínimo. (4.108), posição longitudinal ao aparelho.	2.00p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Sequência Acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal) Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2.50p
	4.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	5.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.50p
	6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com movimentos variados	0.50p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

SOLO

Nível 1			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 0.80p	
	2.	Mortal para frente grupado (4.101) 0.50p	
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) 0.50p	
	4.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas (1.101) 0.40p	
	5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107) 0.40p	
	6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0.40p	

Nível 2			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 1.00p	
	2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto estendido 0.60p	
	3.	Estrela sem mãos (4.104) 0.60p	
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0.50p	
	5.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0.40p	
	6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0.40p	
	7.	Mortal para frente grupado (4.101) 0.50p	

OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 7.

Nível 3			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00p	
	2.	Giro mínimo 360° sobre um pé 0.40p	
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) 0,90p	
	4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0.40p	
	5.	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) 0.80p	
	6.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 1,50p	

Nível 4			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) flic para frente (3.105) + salto estendido	1.20p
	3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
	4.	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)	0.50p
	5.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.60p
	6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	7.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal, não é necessário parar no arabesque (1.112)	0.80p

Nível 5			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal estendido mortal grupado para frente (4.101)	1,20p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B	0.60p
	5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
	6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.60p
	7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.00p

Nível 6			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50p
	2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
	3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.60p

5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p

Nível 7		
Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.50p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido	2.00p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.50p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

Nível 8		
Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2.00p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.50p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C.	2.00p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

PROGRAMA LIVRE

Categoria Infantil

SALTO SOBRE A MESA			
	Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes	NF = Média dos dois saltos
		Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p
	BONIFICAÇÕES	Dois saltos de grupos e ROTAÇÕES diferentes, ambos com mortal + 0.20p de bônus na NF	
		Saltos de grupos diferentes do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 180 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. +0.10p na média final	
		Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes rotações direções. +0.20p na média final	
		Salto com mortal Cravado +0.10p no salto executado.	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS			
	VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída	
	Requisitos de Composição 4x0.50cd 2.00p	1. Um elemento de voo.	0.50p
		2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.	0.50p
		3. Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída).	0.50p
		4. Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada) Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada)	0.50p 0.20p
	Bonificação: Somente sem queda, chegada de cócoras, sem balanço vazio ou embalo intermediário (conforme CP)	• Saídas cravadas a partir de B	+0.10p
		• Elemento de voo na mesma barra mínimo D	+ 0.20
• Elemento de voo do BS para a BI		+ 0.20	
	• Saída de valor C ou +	+ 0.20	

TRAVE DE EQUILÍBRIO			
	VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
	Requisitos de Composição 4 x 0.50cd 2.00p	1. Uma ligação de dança, 2 saltos diferentes, um deles com grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas.	0.50p
		2. Giro do Grupo 3, rolos rolamentos ou flair (de acordo com CP)	0.50p
		3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2	0.50p

		elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote).	
		4. Elemento Acrobático em diferente direção (F/L e T).	0.50p
	Bonificação Somente sem queda, sem agarrar-se a trave para evitar a queda, sem pausas, chegada de cócoras.(conforme CP)	• Saídas cravadas a partir de B	+0.10p
		• Sequência acrobática com 3 elementos de voo iguais ou diferentes, incluindo entrada e saída (mínimo B)	+ 0.10
		• Sequência acrobática com 2 ou 3 elementos de voo, sendo 1 deles mortal	+ 0.20
		• Saída de valor C ou +	+ 0.20

SOLO			
	VD 7 elementos	6 elementos de maior +Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos, Mínimo 3 de dança e 1 opcional	
	Requisitos de Composição 4 x 0.50cd 2.00p	1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas.	0.50p
		2. Linha acrobática: Mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal	0.20p 0.50p
		3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente	0.50p
		4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais	0.50p
	Bonificações Somente sem queda, sem pausas, sem chegada de cócoras (conforme CP)	• Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um dos mortais no mínimo C	+0.20p
		• Ligação acrobática direta ou indireta de 2 mortais, ambos no mínimo B	+0.20p
		• Linha acrobática cravada valor mínimo B	+ 0.10p
		• Mortal D	+ 0.20p
		• Mortal E	+ 0.30p
		• Última linha acrobática de valor C ou +	+ 0.20p

OBS: Deduções conforme CP e caderno de deduções específicas.

DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

EXERCÍCIO CURTO:

Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo

Dedução Neutra por elemento faltante:

5 elementos - 1.00p

4 elementos - 2.00p

3 elementos -3.00p

2 elementos ou menos - 4.00p

BOM TRABALHO A TODOS!

**TORNEIO NACIONAL GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
2023
GENERALIDADES PARTICIPANTES**

As categorias seguirão a seguinte tabela:

Categoria	Idade	Observação
PRÉ-INFANTIL	09 a 10 anos	Completos no ano da competição
INFANTIL	11 a 12 anos	Completos no ano da competição
JUVENIL	13 a 15 anos	Completos no ano da competição
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 e o Campeonato Brasileiro anteceder o Torneio Nacional no calendário do ano, inclui-se o ano vigente. OBS: Respeitando as regras de exceções abaixo;
- Não será permitida a participação de ginastas da categoria Pré-infantil no Nível Avançado.

Regras de Exceção sobre a participação das ginastas que competiram em Campeonato Brasileiros

- Ginastas da categoria Pré-infantil que competiram no Campeonato Brasileiro de 2022 e no ano vigente, ficam liberadas para participar no Nível Intermediário. Caso a ginasta tenha atingido uma média inferior 11,00 pontos (somados os aparelhos que participou) no Campeonato Brasileiro, também poderá optar pela participação do Nível Iniciante.
- Ginastas da Categoria Infantil ficam liberadas para participar no Nível Avançado.
- Ginastas da Categoria Juvenil que obtiveram média inferior 11,00 pontos (somados os aparelhos que participaram) no Campeonato Brasileiro do ano anterior ou no ano vigente, poderão participar do Nível Avançado.
- Ginastas da Categoria Adulto que obtiveram média inferior 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.

OBS: AS REGRAS DE EXCESSÃO QUANTO A PARTICIPAÇÃO NOS CAMPEONATOS BRASILEIROS E TOTNEIOS NACIONAL, SEGUEM A CATEGORIA DO EVENTO QUE A GINASTA PARTICIPOU.
EX: Uma ginasta Pré infantil que competiu no Infantil, está condicionada a regra do Infantil.

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 6º 10º lugar
Juvenil e Adulto	1º ao 10º lugar

Nível Intermediário	
Categorias	Classificação
Pré Infantil e Infantil	1º ao 6º 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 <u>junto a ordem de apresentação da equipe na inscrição.</u>	
	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 para os treinadores
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Medalhas conforme regra de cada categoria.
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). Corrida distância máxima 12m	
SOLO	Pista de 14 metros (lateral do tablado). Música Obrigatória (CBG)	

NÍVEL INICIANTE		
OBRIGATÓRIO		
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.	
SÉRIES	03 e 04	
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
INFORMAÇÕES GERAIS Paralelas Assimétricas: <i>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</i> <i>Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</i> <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 <u>junto a ordem de apresentação da equipe na inscrição.</u>	
	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 para os treinadores
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 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 em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta	
SOLO A mesma música para toda equipe.	Pista de 14 metros (lateral do tablado) Tempo máximo 1:10 min. Temp excedido em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta.	

NIVEL INTERMEDIÁRIO		
OBRIGATÓRIO		
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.	
SÉRIES	05 e 06	
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
INFORMAÇÕES GERAIS Paralelas Assimétricas: <i>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</i> <i>Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</i> <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 <u>junto a ordem de apresentação da equipe na inscrição.</u>	
	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 para os treinadores
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Conforme regra da 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 1,15m para a categoria pré-infantil 1,20m para as demais categorias	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial Colchão de 10 cm opcional na saída	
TRAVE	125cm de altura. Tempo máximo 1:15 min Temp excedido em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta	
SOLO Música igual para toda equipe ou uma música para Pré infantil e Infantil e outra para Juvenil e Adulto	Oficial Tempo máximo 1´15" min. Tempo excedido em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta.	

NIVEL AVANÇADO		
LIVRE		
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.	
SÉRIES	Livres	
CATEGORIAS	Infantil, Juvenil e Adulto	
COMPOSIÇÃO DA NOTA D		
VD	06 elementos de maior dificuldade + Saída	
RC	4 x 0.50 cd (Paralelas Assimétricas, Trave, Solo)	
OBS:	Trave e Solo Mínimo: 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
DEDUÇÕES ESPECIFICAS	<p>EXERCÍCIO CURTO: Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo Dedução Neutra por elemento faltante:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 5 elementos - 1.00p · 4 elementos - 2.00p · 3 elementos - 3.00p · 2 elementos ou menos - 4.00p <p>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.</p>	
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 para o treinador
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Conforme regra da Categoria
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO		Para todas as ginastas não premiadas
PROGRAMAÇÃO		
COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA		Programa livre TODAS PARTICIPAM
CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	
SALTO	MESA DE SALTO 1,25m para toda equipe Colchão de 10 cm opcional	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial Colchão de 10 cm opcional para saída	
TRAVE	125cm de altura Tempo máximo 1'30"	
SOLO Música livre	Oficial Tempo máximo 1'30"	

NIVEL AVANÇADO

APARELHOS	RC	BONIFICAÇÃO
	Dois saltos diferentes CP. Média dos dois saltos	<p>Salto de grupos diferentes do mesmo grupo, 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 rotações direções. <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"> Um elemento de voo. 0.50p Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B. 0.50p Empunhaduras diferentes (Excluindo impulsos, elementos de entrada e saída). 0.50p Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada) 0.50p 	<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"> 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 Giro do Grupo 3, rolamentos ou flair 0.50p (de acordo com CP) Uma seq. acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote). 0.50p Elem. Acrobático em diferentes direções (F/L e T). 0.50p 	<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 iguais ou diferentes <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"> 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 2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal 0.20p/ Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal 0.50p 3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente 0.50p 4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais 0.50p 	<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 +0,20p-0,10p</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 cravado</p> <p>Última linha acrobática valor mínimo B cravada <u>+0,10p</u></p>
---	--	--

PROGRAMA OBRIGATÓRIO OBSERVAÇÕES

<p>Series obrigatórias 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"> • Deduções de artístico na trave e solo conforme CP ou descrito no caderno de deduções.
<p>Casos omissos não descritos nas tabelas, serão resolvidos pela direção da Competição junto a coordenação da GAF</p>
<p>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.</p>

NIVEL BASE

SALTO SOBRE A MESA			
	APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	Pilha de colchões 1 m de altura/ 1 trampolim VD 3,0 pt VE: 8,0 pt	Da corrida: Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé.	<u>1 salto</u> Nota de partida - 11,00 pt
	Pilha de colchões 1 m de altura/ 1 trampolim VD 4,0 pt VE: 8,0 pt	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	<u>1 salto</u> 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. 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. 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 (3.103)	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			
	SERIE 03		
	1,15m para toda equipe. Permitido usar 2 (dois) trampolins.	Reversão (100) Nota D = 5,00p Nota E = 8,00	1 salto Nota de partida - 13,00 pt
	SÉRIE 04		
	1,15m para toda equipe. 01 trampolim.	Reversão (100) Nota D= 6,00p Nota E = 8,00p	1 salto 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. 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. Valor de Execução - 8,00 pontos.	
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	1,00p 0,30p
	2	Impulso para trás 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 Oitavão BS	1,00p 0,30p
	6	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0,50p
	7	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	1,00p
	8	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	(0,50+0,20) 0,70p

TRAVE DE EQUILÍBRIO

SÉRIE 03			
	Nota de partida - 13,00 pontos	Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos.	
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + 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. 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. 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	<u>2 saltos Diferentes</u>	<u>Média dos 02 saltos</u>
	1,20m para as demais categorias	1° Reversão (1.00) 2° Rodante (1.20) Nota D = 7,00p Nota E = 8,00	Nota de partida - 15,00 pt 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. 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 + kipe		(1,0+0,50) 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 acima da 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. Valor de Execução - 8,00 pontos	
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) Impulso para trás (na horizontal) 90° com pernas unidas+kipe (1.101)	0,90p
	2	Impulso para trás 45° com pernas unidas. ou afastadas	0,80p
	3	Giro Facial Livre para trás na horizontal + kipe	(1,0+0,50) 1,50p
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50
	5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50p
	6	Impulso para trás 45° com pernas unidas ou afastadas	0,80p
	7	Giro Gigante para trás (3.201)	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. 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) ou reversão lenta para frente (4.108)	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 (diferente dos demais) + Salto estendido para trás	1,00p	

TRAVE DE EQUILÍBRIO

SÉRIE 06			
	Nota de partida - 16,00 pontos	Valor de Dificuldade - 8,00 pontos. 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: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50p
	4	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + reversão lenta 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. 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 uma perna (1.112)	1,00p	

SOLO

SÉRIE 06

SÉRIE 06		
	Nota de partida - 16,00 pontos	Valor de Dificuldade - 8,00 pontos. 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



REGULAMENTOS TÉCNICOS

GAF 2023

CADERNO DE DEDUÇÕES ESPECÍFICAS SÉRIES

OBRIGATÓRIAS E LIVRES

Campeonatos Brasileiros e Torneio Nacional

Este documento tem como objetivo orientar técnicos, árbitros e ginastas sobre as deduções aplicadas às séries obrigatórias e livres dos Campeonatos Brasileiros Pré-Infantil e Infantil, assim como todas as categorias do Torneio Nacional de GAF.

Toda e qualquer outra dedução não especificada aqui, será de acordo com o CP.

Casos omissos serão decididos pela direção da competição junto ao painel D do aparelho.

Todos devem ter conhecimento não só dos regulamentos nacionais, mas do Código de Pontuação vigente, Regulamento Geral CBG e RT FIG.

Comitê Técnico:

Coordenadora: Adriana Alves

Vice Coordenadora: Jaqueline Pires

Membros: Altair Prado, Elaine Guerreiro, Eliane Martins, Mônica dos Anjos.

Tabela de falhas gerais

Falha	Dedução		Responsável pela dedução
Não finalizar um elemento com os pés primeiro	Sem VD, sem omissão	Valor da parte ou elemento	Painel D na ND
Falta de apresentação ao painel de arbitragem	No início e ou fim da série	0,30p uma vez	Painel D da NF
Auxílio do treinador durante o elemento	Sem VD, sem omissão.	1,00p cada vez.	Painel D da NF
Uniforme diferente para equipe	<u>Para CB conforme CP</u> TN igual para todas as ginastas ou igual para cada nível.	<u>CP</u> 1,00p uma vez	Painel D no 1º aparelho que seja identificado. Notificação a direção da competição
Uniforme incorreto	Decote na frente e nas costas ou cava no quadril acentuado, falta de emblema, transparências, joias, bandagens incorretas.	Ginastas 0,30p Equipe 1,00p	
Permanência não autorizada do treinador	Manter-se próximo ao aparelho: Nos colchões ou podium, fora o permitido	1x advertência verbal 2x dedução de 0,50p cada vez	Painel D da NF (ginasta)
Falhas disciplinares para ginastas ou treinadores	Conforme o CP		

Salto sobre a mesa

Salto 1.00 Reversão/ Plano Alto



Deduções Específicas do Aparelho						
	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00	OBS
Primeiro voo						
Ângulo no quadril	Até 30°	Até 45°	Até 90°			
Corpo arqueado ou selado	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Repulsão (apoio)						
Apoio escalonado	X	X				
Ajuste das mãos		X Pequeno ajuste	X Ajuste e 1 passo com as mãos		X caminhar na parada de mãos sobre a mesa	
Cotovelos flexionados	X	X	X			
Ângulo nos ombros	X	X				
Segundo voo						
Altura	X	X	X	X	Parada de mãos ponte	
Não manter a posição estendida do corpo	X	X				
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Distância insuficiente (plano baixo)	X Entre 100 cm e 150cm de distância da mesa	X Entre 51 cm e 99 cm de distância da mesa	X ≤ que 50cm de distância da mesa		X Bater c/ as costas na mesa	
Distância insuficiente (plano alto)	X Entre 51 cm e 99 cm de	X ≤ que 50cm de distância				

	distância da mesa	da mesa			
Desvio de direção	X				
Dinamismo	X	X		X (Pausa sobre a mesa)	
<u>ATERRISSAGEM PLANO BAIXO</u>	X Passo pequeno Cd um	X Passo largo >largura do ombro	X Chegada de cócoras		X Queda sobre quadril, joelhos, uma ou duas mãos. Bater com as costas na mesa
<u>ATERRISSAGEM PLANO ALTO</u> OBS: O objetivo deste salto, é que o salto seja feito com velocidade, altura e corpo levemente arqueado, podendo ocasionar um desequilíbrio para frente. Desta forma, passos à frente ou rolo devido a execução correta do segundo voo, não sofrerão deduções por aterrissagem	X Passo pequeno cd para trás	X Passo largo >largura do ombro para trás	X Chegada de cócoras		X Queda sobre quadril, apoio de uma ou duas mãos atrás. Pisar na mesa

Salto 1.20 Rodante/ Plano Alto



Deduções Específicas do Aparelho						
	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00	OBS
Primeiro voo						
Falta de giro no EL para o salto do G3 ¼ - ½ giro (90° - 180°)		Menor ≤ 45°				
Ângulo no quadril	Até 30°	Até 45°	Até 90°			
Corpo arqueado ou selado	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Repulsão (apoio)						
Não passar pela vertical	X	X				
Cotovelos flexionados	X	X	X			
Ângulo nos ombros	X	X				
Ajuste das mãos		X Pequeno ajuste	X Ajuste e 1 passo com as		X caminhar na parada de mãos sobre a	

			mãos		mesa	
Segundo voo						
Altura	X	X	X	X		
Não manter a posição estendida do corpo	X	X				
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Distância insuficiente (plano baixo)	X Entre 100 cm e 150cm de distância da mesa	X Entre 51 cm e 99 cm de distância da mesa	X ≤ que 50cm de distância da mesa		X Bater com o abdômen ou pernas na mesa	
Distância insuficiente (plano alto)	X Entre 51 cm e 99 cm de distância da mesa	X ≤ que 50cm de distância da mesa				
Ângulo de finalização do ombro (plano alto)	X	X				
Desvio de direção	X					
Dinamismo	X	X		X (Pausa sobre a mesa)		
<u>ATERRISSAGEM PLANO BAIXO</u>	X Passo pequeno cd	X Passo largo >largura do ombro	X Chegada de cócoras		X Queda sobre quadril, joelhos, uma ou duas mãos.	
<u>ATERRISSAGEM PLANO ALTO</u> OBS: O objetivo deste salto, é que a corveta seja feita com velocidade, altura e o corpo levemente fechado, podendo ocasionar um desequilíbrio para trás. Desta forma, passos para trás ou rolo devido a execução correta do segundo voo, não sofrerão deduções por aterrissagem	X Passo pequeno cd para frente	X Passo largo >largura do ombro para frente	X Chegada de cócoras		X Queda sobre joelhos, apoio uma ou duas mãos a frente Pisar na mesa	

Salto 1.40 Rodante Flic/Plano Alto

Deduções Específicas do Aparelho						
	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00	OBS
Primeiro voo						
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Repulsão (Apoio)						
Cotovelos flexionados	X	X	X			
Ângulo nos ombros	X	X				
Apoio alternado das mãos		X				
Ajuste das mãos		X Pequeno ajuste	X Ajuste e 1 passo com as mãos		X caminhar na parada de mãos sobre a mesa	
Segundo voo						
Altura	X	X	X	X		
Não manter a posição estendida do corpo (levemente fechado em posição de corveta)	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Distância insuficiente (plano baixo)	X Entre 100 cm e 150cm de distância da mesa	X Entre 51 cm e 99 cm de distância da mesa	X ≤ que 50cm de distância da mesa		X Bater com o abdômen ou pernas na mesa	
Distância insuficiente (plano alto)	X Entre 51 cm e 99 cm de distância da mesa	X ≤ que 50cm de distância da mesa			Observar a altura do quadril e corveta na saída da mesa.	
Ângulo de finalização do ombro (plano alto)	X	X	X			
Desvio de direção	X					
Dinamismo	X	X				

<u>ATERRISSAGEM PARA PLANO ALTO</u> OBS: O objetivo deste salto é que a corveta seja feita com velocidade, altura e corpo levemente fechado, podendo ocasionar desequilíbrios para trás. Desta forma, passos atrás ou rolo, devido a execução correta do segundo voo, não sofrerão deduções por aterrissagem	X Passo pequeno para frente, cd vez	X Passo largo >largura do ombro para frente	X Chegada de cócoras	X Queda sobre joelhos, apoio uma ou duas mãos a frente Pisar na mesa	
--	--	--	-------------------------	--	--

OBS: Saltos inválidos: Apoio da cabeça na mesa, rolo por cima da mesa, cair deitada sobre a mesa, OBS: Demais deduções OU Casos omissos de acordo com o CP

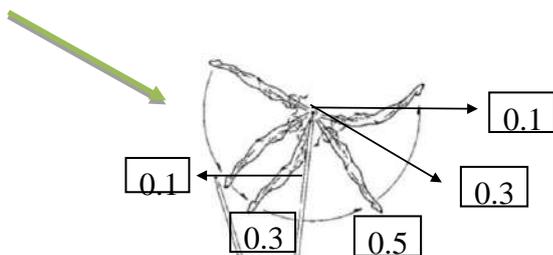
Paralelas Assimétricas e ou Barrote



1. Balanços na suspensão sem rotação sobre eixo longitudinal

OBS: usar como referência a linha tronco com a BS-horizotal

Elemento solicitado	Falha	Dedução
Balanço a frente	Na linha da BS	0.10p
Balanço a frente	Abaixo da linha da BS 30°	0.30p
Balanço a frente	Abaixo da linha da BS 45°	0.50p
Balanço atrás	Pés na linha da BI	0.10p
Balanço atrás	Pés abaixo da Linha da BI	0.30p

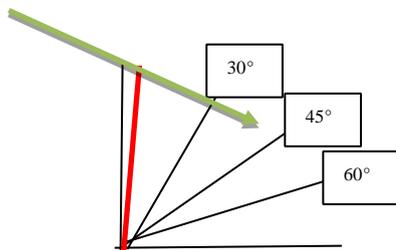


2. Balanço na suspensão com rotação sobre eixo longitudinal

Elemento solicitado	Falha	Dedução
Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a 30° (3.201)	Abaixo de 30° até 45° Abaixo de 45°	0,30P 0.50p sem VD sem omissão
Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a parada de mãos (3.201)	à 10° 11 à 30° 31 à 45° Abaixo de 45°	Sem dedução 0.10p 0.30p 0.50p
Saidas em mortal estendido	Leve flexão de joelhos e ou quadril Flexão de joelhos e ou quadril	0.10p 0.30p

	moderada	
--	----------	--

OBS: ângulo de finalização giro gigante com 1/2 giro no EL



3. Impulsos atrás

Elemento solicitado	Falha	Dedução
Impulso atrás à 90° (horizontal)	Abaixo de 90° (horizontal)	0,10p Sem VD, sem omissão
Impulso atrás acima de 90° (horizontal)	À 90° (horizontal) Abaixo de 90° (horizontal)	0,30p 0,30p sem VD, sem omissão
Impulso atrás a 45°	Abaixo de 45° até 60° Abaixo de 60°	0,30p 0,30p sem VD, sem omissão
Impulso atrás a 30°	Abaixo de 30° até 45° Abaixo de 45°	0,30p 0,30p sem VD, sem omissão
Impulso atrás a parada de mãos	Da parada até 10° 11° à 30° Abaixo de 30°	0,10p 0,30p 0,30p sem VD sem Omissão

4. Elementos circulares próximo a barra

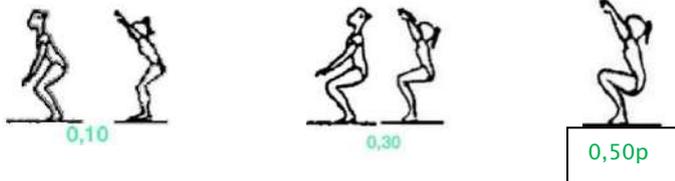
OBS: ângulo de finalização

Elemento solicitado	Falha	Dedução
Giro facial livre	Bater com a coxa ou quadril na barra e dar sequência no kipe.	0,30p sem VD sem Omissão
	Bater com a coxa ou quadril na barra e parar.	0,50p sem VD sem omissão + 0,50p por embalo intermediário para realiza o kipe.
Giro circular próximo a barra a 90° (horizontal)	Abaixo de 90° (horizontal)	0,10p sem VD sem Omissão
	Bater com a coxa ou quadril e dar sequência no kipe	0,30p sem VD sem Omissão
	Bater com a coxa ou quadril na barra e parar	0,50p sem VD sem omissão + 0,50p por embalo intermediário para realiza o kipe.
Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 45°	Abaixo de 45° até 60°	0,30p
	Abaixo de 60°	0,30p sem VD sem Omissão
Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30°	Abaixo de 30° até 45°	0,30p
	Abaixo de 45°	0,30p sem VD sem Omissão
Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) à parada de mãos	Da parada à 10°	0,10p
	11° à 30°	0,30p
	Abaixo de 30°	0,30p sem VD sem Omissão
Giro de sola para trás carpado	Leve flexão de joelhos	0,10
	Flexão moderada dos joelhos	0,30 sem VD sem Omissão
	Flexão acentuada dos joelhos	0,50 sem VD sem Omissão
Subida grupada ao apoio dos pés, ou giro de sola impulso à suspensão na BS	Queda e Não executar o impulso a suspensão na BS	1,00 sem VD sem Omissão

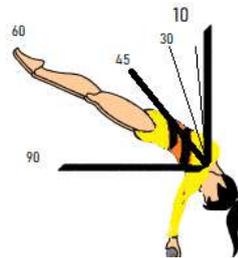
OBS: Demais deduções conforme CP.

Ilustrações para compreensão

Giro de sola para trás carpado, ângulo de flexão dos joelhos na finalização do giro.



Esclarecimento sobre ângulos de finalização para Impulso atrás ou elementos circulares



Legenda	
Ângulo de finalização	
1	10°
2	30°
3	45°
4	60°
5	90°

Esclarecimentos

Repetição de elementos

Exemplo: 2X seguidas o giro de quadril ou 2X seguidos o giro de sola (quando não solicitado)

DEDUÇÃO: 0,50 por adição de elemento.

Grupado ou giro de sola – Caso a ginasta repita nas séries obrigatórias, será dedução de inclusão de elemento.

(cada vez 0,50p.)

OBS:

Para os níveis que tem kipe na entrada. Caso a ginasta substitua por oitava não será considerado acréscimo de elemento. Ficará Sem VD e com omissão



Nível 4 e 5

Barrote

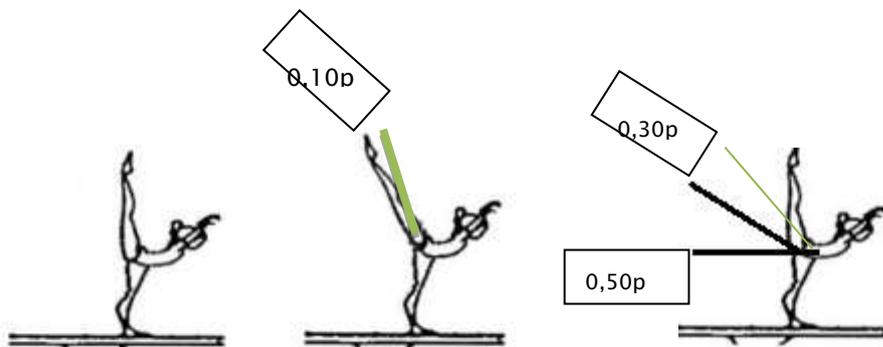
Elemento solicitado	
Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal	Será aceito a tomada dorsal e a tomada mista. O balanço extra para troca da empunhadura não será elemento adicional

Trave de Equilíbrio

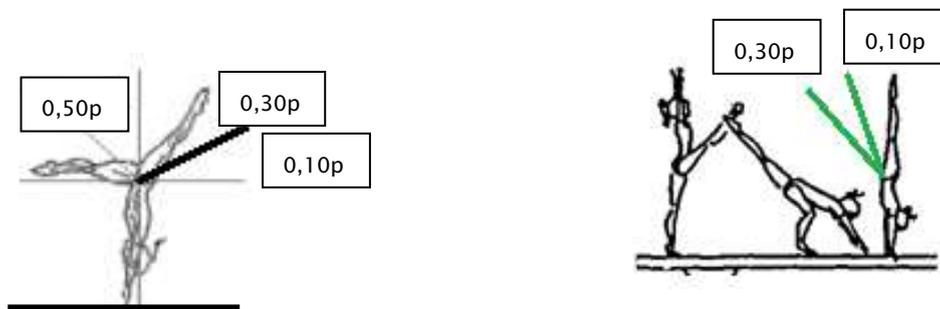


Elemento solicitado	Falha	Dedução
Entrada de esquadro	Entrar uma perna depois a outra	0.10p
	Pés com altura abaixo de 90°	0.10p
	Pernas encostadas nos braços	0.10p
Avião	Insuficiente afastamento Até 10°	Sem dedução
	30° a 45°	0.10p
	Abaixo de 45° a 60°	0.30p
	Abaixo de 60° a 90°	0.50p
	Não marcar 2"	0.10p
Tronco abaixo de 90°	0.10p	
Giro 360°	¼ faltante	0.10p
Giro 180°	Não sustentar a ½ ponta	0.10p
Parada de mãos com afastamento 180°	Insuficiente afastamento 0° a 20°	0.10p
	21° a 45°	0.30p
	>45°	0.50p
	Entre 10° e 30°	0.10P
	Entre 31° e 45°	0.30P
Não chegar a vertical	Abaixo de 45°	0,50p sem VD sem omissão
	Não marcar 2"	0.10p
	Não unir as pernas na vertical	0,50p sem VD sem omissão

Avião



Parada de mãos



Falhas Gerais e Deduções específicas



Elemento solicitado	Falha	Deduções
Entradas: subida à força ou com ponte para frente	Subir a parada de mãos não marcar e cair Subir a parada de mãos marcar 2" e cair Subir a parada de mãos marcar 2" e cair sem realizar a ponte para frente (N8) Realizar a entrada na posição incorreta	0,10p + queda. Sem VD, sem omissão Somente queda Queda + Sem VD, sem omissão 0,30p
Sequências acrobáticas e Sequência de dança	Falta de ritmo sem descaracterizar a sequência Pausa (intencional) sem a realização do segundo elemento Não apoiar um dos pés ao final da sequência de dança Queda entre os elementos sem executar o segundo elemento	0.10p Sem VD, 0,50p por omissão Sem VD, sem omissão Sem VD, 0,50p omissão
Falta de movimento próximo a trave	Não encostar com pelo menos duas partes diferentes do tronco. Falta de criatividade	0.30p 0.10p
Movimentos laterais	Não realizar ao menos dois passos ligados com deslocamento lateral Falta de criatividade	0.30p 0.10p
Mortal de costas grupado abrindo	Falta de definição das fases (grupar e depois abrir) Abertura insuficiente ou tardia	0.10p. 0.10p

	Não abrir o corpo	0.30p
Ponte para trás	Falta de manutenção da perna a 90° no início e no final do movimento (min.1")	0.10p cada
Ponte para frente	Falta de manutenção da perna a 90° no final do movimento (min.1")	0.10p
Equilíbrio facial + impulso a parada	Realizados separados em momentos diferentes da série	Sem VD sem omissão
Saidas em mortal estendido	Leve flexão de joelhos e ou quadril	0.10p
	Flexão de joelhos e ou quadril moderada	0.30p

OBS: Demais descontos pelo CP

SOLO



Falhas Gerais

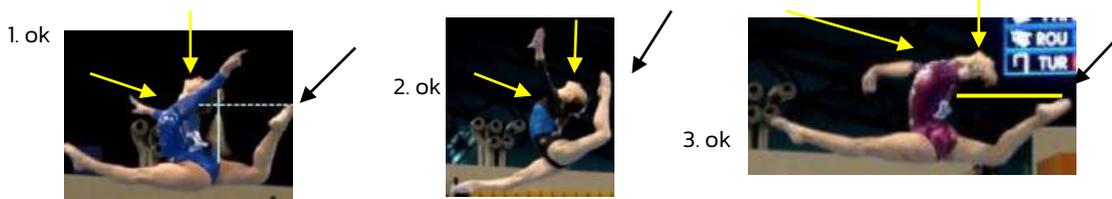
Elemento solicitado	Falha	Deduções
Giros de 720° ou + sobre uma perna Giros com variação de perna livre	¼ faltante Conforme observação abaixo da tabela.	0.10p
Sequências acrobáticas	Com pausa intencional ou incompletas Pequena falta de ritmo sem descaracterizar a sequência	Sem VD, 0.50p por omissão 0,10p
Salto de extensão ao final do flic flac	Não realizar o salto	0.30p
	Altura insuficiente	0.10p
Salto hop Foutté	Não caracterizar arabesque	0.10p
Mortais para frente e para trás	Posição incorreta da cabeça	0.10p
Mortal com 360° de pirueta	¼ faltante	0.30p
Mortal de costas grupado abrindo	Falta de definição das fases (grupar e depois abrir)	0.10p.
	Abertura insuficiente ou tardia	0.10p
	Não abrir o corpo	0.30p
Mortal para trás estendido	Leve flexão de joelhos e ou quadril	0.10p
	Flexão de joelhos e ou quadril moderada	0.30p

Mortal para frente estendido OBS: Poderá ser usada a técnica de flic para frente sem mãos	Leve flexão de joelhos e ou quadril Flexão de joelhos e ou quadril moderada	0.10p 0.30p
Passagem de dança	Ordem incorreta dos saltos Executar saltos diferentes dos solicitados Falta do chassê quando solicitado	0.30p Sem VD + 0,50p por acréscimo de elemento, sem omissão 0,30p
Rolamento para trás carpado ou oitava a parada de mãos OBS: os desvios da vertical seguem	Leve flexão de joelhos Flexão moderada dos joelhos Flexão acentuada dos joelhos	0,10 0,30 sem VD sem Omissão 0,50 sem VD sem Omissão
Oitava a parada de mãos (desvios da vertical)	Entre 10° e 30° Entre 31° e 45° Abaixo de 45°	0.10P 0.30P 0,50p sem VD sem omissão
Peixe com grande fase de voo	Altura insuficiente Carpa durante a fase de abertura do voo Rolo voado	0,10p, 0,30p ou 0,50p 0,10p ou 0,30p Sem VD sem omissão

OBS: Os elementos de dança para receberem o VD nas séries obrigatórias, deverão apresentar as características abaixo. Para as séries livres será seguido as regras do CP.

Ex: Saltos com pé na cabeça, giros com perna livre a 90°, etc.

Demais descontos pelo CP.



Obs1:

Os saltos com pé na cabeça para serem validados deverão:

Ter cabeça para trás, o mínimo de arco e flexão de perna atrás.

Deduções por especificidades ou forma do corpo, serão aplicadas conforme o CP. Com VD e Sem omissão.

Obs2:

Saltos com giro c/ ou s/ troca de pernas terão uma tolerância <45° faltantes por giro.

Obs3:

Giros perna livre a 90° - Deverão manter a perna durante 360° EL na horizontal. Haverá uma tolerância de até 10°

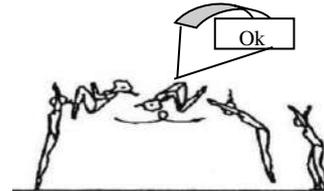
abaixo da linha, porém os giros não poderão ser incompletos.

Obs4:

Giro com 180° de split sustentando a perna – Deverão segurar a perna durante 360° EL. Haverá uma tolerância <45° caso solte a perna antes de completar a volta, porém os giros não poderão ser incompletos.

MORTAL DE COSTAS ABRINDO

A abertura deve ocorrer a partir da posição invertida até ¼ do mortal



ESCLARECIMENTOS

DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

EXERCÍCIO CURTO:

Paralela Assimétrica, Trave e Solo

Dedução neutra – DN

5 elementos – 1,00p

4 elementos – 2,00p

3 elementos – 3,00p

2 elementos ou menos – 4,00p



As deduções aqui especificadas são aquelas diferentes do código de pontuação. Toda e qualquer outra falha será avaliada através das tabelas de falhas gerais, apresentação artística ou descontos específicos de cada aparelho, encontrados no CP.

Vale ressaltar, que a qualidade de execução deverá ser o ponto principal na estratégia do treinador para a seleção dos níveis a serem apresentados, visto que a diferença de VD entre cada um é apenas um ponto. Casos omissos para todos os aparelhos serão decididos no ato da apresentação da ginasta pelo painel D junto à direção da Competição.

Bom trabalho!