



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA 2022

GENERALIDADES E CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Este regulamento tem por objetivo orientar a treinadores, ginastas e árbitros.
- Dar a diretriz do desenvolvimento técnico a ser seguido no Estado de Santa Catarina.
- Orientar árbitros quanto a avaliação das séries.

CATEGORIA PRÉ INFANTIL

(8 a 11 anos)

Ginastas nascidas em 2014, 2013, 2012 e 2011.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA COMPETITIVO	
Catagoria Pré Infantil: Séries Obrigatórias níveis 1B, 2B, 3B, 1A, 2A, 3A, 4A e 5A	
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 - 4	
Configuração dos Aparelhos	
Mesa de Salto	110 cm do chão. Regra especial (vide tabela)
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, 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 (ou esteira). 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.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

INFORMAÇÕES GERAIS	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.
	Quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item da série, será penalizada com uma dedução neutra de (- 1.0 pto) e não receberá o valor respectivo (Painel D).
	Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.
Por motivo de segurança, é permitido que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída de trave de equilíbrio e durante toda a apresentação das Paralelas Assimétricas, tomando cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.	

PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Quatro melhores notas em cada aparelho (6- 6- 4)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – medalhas do 1º ao 10º • 11 anos – medalhas do 1º ao 10º 	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – medalha do 1º ao 3º • 11 anos – medalha do 1º ao 3º 	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
Obrigatório	Todos participam	



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

CATEGORIA INFANTIL

(8 a 12 anos)

OLESC / FESPORTE¹

(8 a 12 anos)

Ginastas nascidas em 2014, 2013, 2012, 2011 e 2010.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA COMPETITIVO	
Catagoria Infantil: Séries Obrigatórias níveis 1B, 2B, 3B, 1A, 2A, 3A, 4A, 5A, 6A, 7A, 8A	
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 - 4	
Configuração dos Aparelhos	
Mesa de Salto	110 cm ou 120 cm do chão. Regra especial (vide tabela)
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída. 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 (ou esteira). 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	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.

¹ Para os eventos da FESPORTE as competições GAM e GAF acontecerão separadamente, sendo GAM no período matutino (todos aparelhos) e GAF no período vespertino (todos aparelhos).



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

	Quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item da série, será penalizada com uma dedução neutra de (1.0 pto) e não receberá o valor respectivo (Painel D).
	Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.
Por motivo de segurança, é permitido que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída de trave de equilíbrio e durante toda a apresentação das Paralelas Assimétricas, tomando cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.	

PREMIAÇÃO ²		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Quatro melhores notas em cada aparelho (6- 6- 4)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – medalhas do 1º ao 10º • 11 e 12 anos – medalhas do 1º ao 10º 	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – Medalha do 1º ao 3º • 11 e 12 anos – Medalha do 1º ao 3º 	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
	Obrigatório	Todos participam

² Para os eventos da FESPORTE as premiações acontecerão **SEM as divisões de faixa etária da FGSC** específico em cada categoria.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo.
- Os Regulamentos das categorias Pré infantil e Infantil/OLESC, foram embasados nos regulamentos específicos dos Jogos Escolares Brasileiros (JEB's), Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e estão organizados da seguinte forma:
 - Níveis adaptados ao Estado de Santa Catarina (aparelhos Paralelas Assimétricas e Solo - 1B, 2B e 3B.
 - Níveis correspondentes aos Regulamentos do JEBs e CBG - 1A, 2A, 3A, 4A, 5A, 6A, 7A e 8A
- O objetivo deste programa obrigatório, é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a qualidade de execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.

Categoria Pré Infantil

Altura da Mesa: 1,10 m	<p style="text-align: center;">2 Saltos Iguais OU Diferentes</p> <p>1º Opção do Salto (1.00 - Reversão) 2º Opção do Salto (1.00 - Reversão ; 1.20 – Rodante ou 1.40 Yurchenko).</p> <p style="text-align: center;">Nota D = 2.00 pontos: Reversão (1.00) Rodante (1.20) Nota D = 3.00 pontos: Yurchenko (1.40)</p>	<p>NF = Nota do melhor salto</p> <p>NE = 10.00</p>

Será permitida a utilização do minitrampoline, com dedução de – 4 pontos.

Categoria Infantil

Altura da Mesa: 1,10 m ou 1,20 m	<p style="text-align: center;">2 Saltos Diferentes (1.00 e 1.20 – Reversão e Rodante) Ou (1.00 e 1.40 – Reversão e Yurchenko)</p> <p>Nota D :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.00 e 1.20 ND = 2.00 pontos • 1.40 ND= 3.00 pontos 	<p>NF = Média dos dois saltos</p> <p>NE = 10.00</p>

Será permitida a utilização do minitrampoline, com dedução de – 4 pontos.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Tabela 1. Deduções Específicas do Aparelho Salto PRÉ INFANTIL E INFANTIL					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo <ul style="list-style-type: none"> • Falta de giro no EL para o salto 1.20 (180°) <p>➤ Técnica pobre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ângulo no quadril • Corpo arqueado ou selado • Joelhos flexionados • Pernas e joelhos afastados 	$\leq 45^\circ$ X X X X	$\leq 90^\circ$ X X X X	 X X X	 X X	
Repulsão <p>➤ Técnica pobre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoio alternado das mãos • Duplo apoio • Braços flexionados • Ângulo nos ombros • Não passar pela vertical 	 X X X X	 X X X X	 X X X X		2.00
Segundo voo <ul style="list-style-type: none"> • Altura • Não manter a posição estendida do corpo • Joelhos flexionados • Pernas e joelhos afastados <p>➤ Distância</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distância insuficiente 	 X X X X	 X X X X	 X X X X	 X X	 X
Geral <ul style="list-style-type: none"> • Desvio da direção reta • Dinâmica 	 X X	 X	 X	 X	 X
Falhas na aterrissagem	Ver Seção 8 CP				
Obs.: será aplicada dedução de 1.00p. por altura quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (da parada de mãos, cai na ponte) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.					



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

2 – Paralelas Assimétricas		
Nível 1 - B		
Nota máxima: 9 pontos		
Nota D:1.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Entrada com salto ao apoio facial (utilizar plinto – máximo 2 caixas - ou trampolim)	0.10
2.	Lançamento para trás*	0.30
3.	Rolamento para frente, finalizando com os braços flexionados (queixo acima da barra) na posição grupada ou estendida, largar a barra na posição estendida (cravar)	0.30
4.	Em suspensão (barra alta ou barra baixa), sustentar as pernas no esquadro afastado (afastamento lateral das pernas) manter 2". Finalizar soltando a barra na posição estendida.	0.30

*Verificar critérios de angulação página 11.

Nível 2 - B		
Nota máxima: 9.5 pontos		
Nota D:1.50		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava sem impulso (à força)	0.20 0.50
2.	Lançamento atrás	0.20
3.	Giro de quadril	0.50
4.	Saída de lançamento atrás (soltar a barra na posição estendida) ou Saída de sub-lançamento a frente com pernas unidas ou afastadas.	0.10 0.30

Nível 3 - B		
Nota máxima: 10 pontos		
Nota D: 2.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Deslize carpado (do Kipe), (vai e volta) retornando à posição inicial.	0.30
2.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava à força	0.10 0.50
3.	Lançamento atrás	0.20
4.	Giro de quadril	0.50
5.	Grupadinho (Troca de barras BB para a BA)	0.10
6.	2 Balanços para frente e para trás;	0.30
7.	Saída: soltar a barra atrás	0.10



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 1 - A		
Nota máxima: 11 pontos		
Nota D: 3.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
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 - A		
Nota máxima: 12 pontos		
Nota D: 4.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
2.	Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas	0.30p
3.	Giro Facial Livre para trás na horizontal	0.60p
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 horizontal com pernas unidas	0.30p
8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	0.50p
9.	Saída de Mortal para trás (6.104)	0.70p

Nível 3 - A		
Nota máxima: 13 pontos		
Nota D: 5.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a 45° com pernas unidas	0.60p
3.	Giro Facial Livre para trás a 45° + kipe ao apoio facial (1.101)	0.70p
4.	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 a 45° com pernas unidas ou afastadas	0.60p
6.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
7.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 4 - A		
Nota máxima: 14 pontos		
Nota D: 6.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.80p
3.	Giro de sola para trás carpado/sem tirar o pé da barra	1.00p
4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso suspensão para BS	0.60p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.80p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.10p

Nível 5 - A		
Nota máxima: 15 pontos		
Nota D: 7.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30°+ Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.50p
4.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.60p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
6.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30°	1.00p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	0.90p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

obs: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o Kipe

Nível 6 - A		
Nota máxima: 16 pontos		
Nota D: 8.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.50p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
4.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.30p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.50p
6.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30°	0.70p
7.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° a tomada dorsal	1.50p
8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° a tomada dorsal	1.50p
9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° a tomada dorsal	1.50p
10.	Giro Gigante para trás (3.201)	0.80p
11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.80p

obs: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o Kipe



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 7 - A		
Nota máxima: 17 pontos		
Nota D: 9.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
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.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.60p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra a parada de mãos diferente #3	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 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe





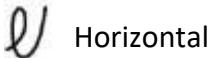





Nível 8 - A		
Nota máxima: 18 pontos		
Nota D: 10.00		
Nota E: 8.00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (4.108)	2.00p
4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
5.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p
6.	Um segundo giro circular próximo a barra a parada de mãos diferente	1.20p
7.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.20p
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)	0.90p

Observações:

1. Todos os impulsos para trás podem ser realizados com pernas unidas ou afastadas, exceto os que mencionam na descrição (pernas unidas).
2. Para Lançamentos, balanços e oitavas (giro livre), verificar descontos página 11.




FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Elemento	Falha	Desconto
Série 1B a 3B 	- Pés na linha da barra inferior - Pés abaixo da linha da barra inferior - Apenas retirar o quadril da barra	SEM desconto - 0,10 / 0,30 - 0,50
Série 3B 	- Acima da linha da barra inferior - Na linha da barra inferior - Abaixo da linha da barra inferior	SEM desconto - 0,10 - 0,30
Série 1A 	- Na horizontal e acima da horizontal - Abaixo da horizontal - Pés abaixo da linha da barra inferior	SEM desconto - 0,10 / 0,30 - 0,50
Série 2A  	- Acima da horizontal - Na Horizontal - Abaixo da horizontal - Pés abaixo da linha da barra inferior - Na horizontal e acima da horizontal - Abaixo da horizontal - Pés abaixo da linha da barra inferior	SEM desconto - 0,10 - 0,30 - 0,50 SEM desconto - 0,10 NÃO considerar
Série 3A  45°  45°	- 45° e Acima - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal - 45° e acima - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal	SEM desconto - 0,10 NÃO considerer SEM desconto - 0,10 - 0,30
Série 4A  30°	- 30° e acima - Abaixo de 30° - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal	SEM desconto - 0,10 - 0,30 NÃO considerar
Série 5A   30°	- À parada de mãos - 10° - 30° - Abaixo de 30° - 30° e acima - Abaixo de 30° - Na horizontal	SEM desconto - 0,10 - 0,30 - NÃO considerar SEM desconto - 0,10 / 0,30 - NÃO considerar



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

 3 – Trave de Equilíbrio		
Nível 1- A		
Nota máxima: 11 pontos Nota D:3.00 Nota E:8.00		
	Elemento	Valor
1.	Entrada livre	SEM VALOR
2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos.	0,60
3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0,60
4.	Parada de mãos (É necessário unir as pernas na linha vertical)	0,60
5.	Jump: Salto Grupado	0,60
6.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,60

Nível 2- A		
Nota máxima: 12 pontos Nota D:4.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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"	0,70p
3.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento ântero-posterior 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 anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0,50p
7.	Saída: mortal para frente grupado (6.101)	0,70p



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 3- A		
Nota máxima: 13 pontos		
Nota D:5.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0,50p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,70p
3.	Reversão lenta para trás/ Ponte para trás (4.109)	0,80p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento ântero-posterior de pernas 180°) 2"	0,70p
5.	Leap: Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,80p
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0,70
7.	JUMP: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / ou Wolf (2.112)	0,30
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido	0,80

Nível 4- A		
Nota máxima: 14 pontos		
Nota D:6.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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)	0,50p
4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,70p
5.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,00p
6.	Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108)	0,60p
7.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0,70p
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	0,90p



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 5- A		
Nota máxima: 15 pontos Nota D:7.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00p
2.	Giro de 360º sobre um dos pés (3.101)	0,50p
3.	Sequência Acrobática: Ponte para trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento ântero-posterior 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 ântero-posterior das pernas 180º (2.101/2.201) + Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1,00p
6.	Leap: Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180º- 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 - A		
Nota máxima: 16 pontos Nota D:8.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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 360º 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 ântero-posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108)	1,00p
5.	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180º (2.101/2.201) + Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1,00p
6.	Leap: Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1,00p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1,50p



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 7 - A		
Nota máxima: 17 pontos		
Nota D:9.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Do esquadro elevação à parada de mãos na força com pernas afastadas, finalização no esquadro afastado (1.210) – Posição longitudinal ao aparelho.	1,50p
2.	Giro de 360º sobre um dos pés (grupo 3)	0,50p
3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.202)	1,50p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento ântero-posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108)	1,00p
5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) 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 deslocamentos variados	0,50p
8.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1,50p

Nível 8 - A		
Nota máxima: 18 pontos		
Nota D:10.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos na força 2" + parada de mãos em grande afastamento ânteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108), posição longitudinal ao aparelho	2,00p
2.	Giro de 360º sobre um dos pés (grupo 3)	0,50p
3.	Sequência Acrobática: 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 ântero-posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1,50p
5.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1,50p
6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamentos variados	0,50p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1,50p

Observações:

1. Pausa nas ligações de Dança e Acrobática:
Painel D – NÃO atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Painel E – dedução de - 0.20 por pausa + falhas de execução

OBS: Se a ginasta cair na primeira tentativa de realização da sequência de dança e/ou acrobática (primeiro elemento da sequência), poderá repetir a sequência.

Painel D – Atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão.

- Dedução de - 0,50 por repetição

Painel E – dedução de -1.00 de queda + falhas de execução

2. Elementos que exigem manutenção 2"

Painel D – atribuirá o valor do elemento

Painel E – dedução de -0.10 por falha na manutenção

- N2 e 3 - #1 a entrada em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre ou em split lateral das pernas

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada o Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão e o Painel E aplicará a dedução de - 0.20

- N1 - Parada de mãos no sentido longitudinal (4.104):

Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical

Painel E:

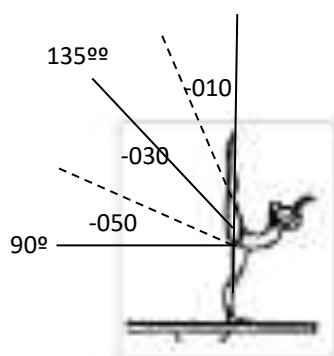
- de 10º a 30º dedução - 0.10
- Abaixo de 45º dedução - 0.30

- Equilíbrio Facial: Avião

Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical

Painel E:

- Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50
- Falha na manutenção – 0.10
180° Sem dedução





FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

- N4/5 e 6 Entrada (1.210)
 - Quando a exigência é de manutenção 2”
 - Painel D – atribuir o valor do elemento
 - Painel E – dedução – 0.10/0.30 por falta de manutenção
 - Não retornar “a trave em apoio livre ou em posição específica
 - Painel D – não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão
 - Ex 1: Elevação à PM e queda
 - Painel D – Não atribuir o valor do elemento
 - Painel E – dedução = -1.00 queda e – 0.10/0.30 pela falta de manutenção 2”
 - Ex 2: Elevação à PM, manutenção 2” e queda
 - Painel D – Não atribuir o valor do elemento
 - Painel E – dedução – 1.00 queda

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor a ser ou não atribuído
- Giro de 360º sobre 1 dos pés
 - Giro incompleto – sem dedução por omissão
 - Painel D atribuir o valor do elemento até ¼ de giro a menos
 - Painel E dedução de – 0.10/0.30 por falta de giro



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

	4- SOLO	
Nível 1 - B		
Nota máxima: 9 pontos		
Nota D:1.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Giro de 180° sobre 1 dos pés	0,10
2.	Estrela	0,20
3.	Salto Galope (1.111)	0,10
4.	Salto grupado	0,10
5.	Rolamento para frente grupado	0,10
6.	Rolamento para trás grupado	0,10
7.	Parada de mãos	0,10
8.	Avião (mín. 135º) – 2 seg.	0,20

Nível 2 - B		
Nota máxima: 10 pontos		
Nota D:2.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Giro de 360° sobre 1 dos pés (2.101)	0,20
2.	Rodante (3.106) + salto estendido	0,30
3.	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas (1.101)	0,50
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,30
5.	Reversão lenta para trás: Ponte para trás	0,20
6.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105)	0,50

Nível 1 - A		
Nota máxima: 11 pontos		
Nota D:3.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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 antero posterior das pernas (1.101)	0,40p
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,40p
6.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0,40p



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 2 - A		
Nota máxima: 12 pontos		
Nota D:4.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,80p
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + salto estendido (3.105)	0,80p
3.	Estrela sem mãos (4.104)	0,60p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas 180º (1.101 + 1.101)	0,50p
5.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0,40p
6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou ânteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,40p
7.	Mortal grupado para frente (4.101)	0,50p

Nível 3 - A		
Nota máxima: 13 pontos		
Nota D:5.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.00p
2.	Giro mínimo 360º 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 ântero- posterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero-posterior das pernas -180º- 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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 4 - A		
Nota máxima: 14 pontos		
Nota D:6.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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)	1.20p
3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto Estendido	0.80p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero-posterior das pernas -180º- 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 ântero-posterior das pernas (1.107/1.10)	0.60p
7.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)	0.80p

Nível 5 - A		
Nota máxima: 15 pontos		
Nota D:7.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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) + mortal estendido para frente (4.202)	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 Ântero-posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B	0.60p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.60p
7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (1.202), recepção em uma das pernas	1.00p



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 6 - A		
Nota máxima: 16 pontos		
Nota D:8.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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
4.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero-posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (1.202), recepção em uma das pernas	1.60p
6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
7.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas e 180º de giro (1.207)	0.80p

Nível 7 - A		
Nota máxima: 17 pontos		
Nota D:9.00 Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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 ântero-posterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (1.202), recepção em uma ou duas das pernas	1.50p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas e 180º de giro (1.207)	0.50p



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Nível 8 - A		
Nota máxima: 18 pontos		
Nota D:10.00		
Nota E:8.00		
Item	Elemento	Valor
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: Dois Saltos diferentes, ambos com grande afastamento ântero-posterior 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 ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p

A série deverá ser composta somente pelos elementos descritos nos diferentes níveis de opção, com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens poderá acarretar a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes -1.00p.

Música: Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para parte ou toda a equipe. Os descontos provenientes da parte artística deverão ser aplicados de acordo com o Código de Pontuação (CP). Tempo máximo de série 1'30". Sugere-se a utilização de músicas com 50" (cinquenta segundos) para as séries dos níveis 1 ao 3.

Sequências Acrobáticas:

Painel E - Pausa entre os elementos – 0.10/0.30

Corrida entre os elementos – 0.50

Sem dedução por omissão

Painel D – Não atribuir o valor do requisito

Giro de dança:

Giro incompleto até $\frac{1}{4}$ - Painel D – atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução de 0.10/0.30 por falta de giro

Giro incompleto > que $\frac{1}{4}$ - Painel D – não atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução 0.50 por falta de giro

Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série:

Painel D: -1.00p. por inclusão de item

Painel E: deduções por falhas de execução

Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

CATEGORIA JUVENIL

(11 a 15 anos)

JOGUINHOS ABERTOS DE SC – FESPORTE

(11 a 15 anos)

PROGRAMA LIVRE		
Ginastas nascidas entre 2011 e 2007.		
Bases Técnicas		
Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de equilíbrio e Solo		
Sistema de competição		
CI/ CII/CIV	Equipe	6 – 6 – 4
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Quatro melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CII - Individual geral	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> • 11, 12 e 13 anos • 14, 15 	Medalhas do 1º ao 10º colocado em cada subdivisão.
CIII - Por aparelhos	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> • 11, 12 e 13 anos • 14, 15 	Medalha do 1º ao 3º



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	Não permitido
Paralelas assimétricas		Não permitido
Trave		Não permitido
Solo (ou esteira)		Não permitido
PROGRAMA LIVRE		
Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.		
Nota D TRA/SO	VD (06 elementos + Saída) + RC+VL <ul style="list-style-type: none"> • Elemento A = 0,10 • Elemento B = 0,20 • Elemento C = 0,30 • Elemento D = 0,40 • Elemento E ou mais = 0,50 	
Nota D Paralelas	VD (05 elementos + Saída) + RC+VL	
Nota E	Máximo 10,00 pontos Deduções por falhas de execução técnica e postural + apresentação artística (TRA/SO)	
Solo e Trave	Serão considerados: <ul style="list-style-type: none"> • No mínimo 3 acrobáticos • No mínimo 3 de dança • 1 elemento livre 	
Deduções específicas	Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas (PARALELAS) <ul style="list-style-type: none"> 5 elementos – 4 pontos 4 e 3 elementos – 6 pontos 2 e 1 ou menos – 8 pontos Para TRAVE e SOLO aplica-se as regras para series curtas do Código de Pontuação.	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
	SOLO – Linhas acrobáticas de acordo com CP	



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

1. SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	CI (CII e CIII)	Dois saltos iguais ou diferentes
	Nota final	Melhor salto
	CIV (Finais por aparelho)	Dois saltos iguais ou diferentes
	Nota Final	Melhor salto
	VD CI (CII e CIII) e CIV	De acordo CP 2022 – 2024
Bonificação **: <ul style="list-style-type: none"> + 0.20p. Salto sobre a mesa com mortal + 0.30p. Saltos sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal. + 0.10p. Saltos sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal, cravado. **OBS: Somente serão atribuídos Bônus, quando não houver QUEDA.		

2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
VD	5 elementos de maior dificuldade + Saída (6 Elementos)	
Requisitos de Composição +0.50cd	1.	Um elemento de voo, na mesma barra OU Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> • Barra alta – Barra baixa • Barra baixa – Barra alta
	2.	Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.
	3.	Giro gigante para trás (3.201) ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206)
	4.	Um elemento sem voo com no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal (RC= 0.20) Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal (RC = 0.50) <i>(Exceto elemento de entrada).</i>
Bonificações	Saída de duplo mortal	+ 0.30
	Elemento de voo na mesma barra mínimo C	+ 0.50
	Elemento de voo do BS para o BI mínimo	+ 0.50
	Empunhaduras diferentes (excluindo entrada)	+ 0.50
	Segundo elemento circular valor mínimo C	+ 0.30



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

3. TRAVE DE EQUILÍBRIO	
VD	<p style="text-align: center;">6 elementos de maior dificuldade + Saída (7 Elementos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 1 livre
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).
	2. Giro (Grupo 3).
	3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote).
	4. Elementos Acrobáticos em diferentes direções.
VL	VL de acordo com o CP
Bonificações	<p>- Saída mínimo B + 0.20</p> <p>Item 3:</p> <p>#1- Sequencia acrobática com 3 elementos de voo, incluindo entrada e saída (mínimo B) + 0.20</p> <p>#2- Sequencia acrobática com 2 ou 3 elementos de voo, 1 deles mortal + 0.20</p> <p>#3 - Bônus de série para combinações de 3 elementos acrobáticos/ de dança / mistos = +0,10 (A + B + B ou mais, cada item)</p> <p>Ginastas bonificadas no item #1 e #2 se cumprirem os requisitos para ligação, receberão também BS (item #3)</p>

4. SOLO	
VD	<p style="text-align: center;">6 elementos de maior dificuldade + Saída (7 Elementos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 1 livre
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.
	2. Linha acrobática: Mortal com giro de no mínimo 180° sobre eixo longitudinal.
	3. Linha acrobática com 2 mortais diferentes ligados direta ou indiretamente.
	4. Mortais em diferentes direções
VL	De acordo com o CP
Bonificações	<p>Item 3: Ligação direta, um dos mortais C + 0.10</p> <p>Ligação direta, um dos mortais D + 0.20</p> <p>Ligação indireta, os 2 mortais C + 0.20</p> <p>Itens 3 e 4:</p> <p>para Duplos mortais e Dupla Pirueta (ou mais) + 0,50</p>
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 3 linhas acrobáticas	



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

CATEGORIA ADULTA/JASC

(a partir de 12 anos)

Ginastas nascidas até 2010	
Bases técnicas	
Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo	
Nota D	Conforme adaptações do CP
Nota E	Conforme regra CP
Requisitos de Composição	Conforme adaptações do CP
Deduções específicas	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas

Sistema de competição		
Equipe	6 – 6 – 4	
PREMIAÇÃO		
C II - Por equipes	Quatro melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CIII - Individual geral		Troféu do 1º ao 3º colocado e medalha do 4º ao 8º colocado
CIV - Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	FIG
Paralelas assimétricas		
Trave		
Solo		



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

1. SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	CI, CII, CIII e CIV	FIG
	Nota final	FIG JUVENIL*
	VD	De acordo CP 2022 – 2024
Bonificação**: + 0.20p. Salto sobre a mesa com mortal + 0.30p. Saltos sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal. + 0.10p. Saltos sobre a mesa com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal, cravado. + 0.20p. Salto sobre a mesa com mortal de GRUPOS e ROTAÇÕES diferentes na final por aparelhos. **OBS: Somente serão atribuídos Bônus, quando não houver QUEDA.		

*Salto FIG Juvenil: Dois saltos com números diferentes. Podem ser do mesmo grupo, porém, não podem ser iguais.

2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
VD	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos)	
Requisitos de Composição +0.50cd	1.	Um elemento de voo, na mesma barra OU Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> • Barra alta – Barra baixa • Barra baixa – Barra alta
	2.	Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.
	3.	Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída).
	4.	Um elemento sem voo com no mínimo 180° (RC= 0.20) Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal (RC= 0.50) (<i>Exceto elemento de entrada</i>).
Bonificações	Saída de duplo mortal	+ 0.20
	Elemento de voo na mesma barra mínimo C	+ 0.50
	Elemento de voo do BS para o BI	+ 0.50
	Segundo elemento circular valor mínimo C	+ 0.30



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

3. TRAVE DE EQUILÍBRIO									
VD	<p style="text-align: center;">7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 2 livres 								
Requisitos de Composição	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">1.</td> <td>Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.</td> <td>Giro (Grupo 3).</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.</td> <td>Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote).</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.</td> <td>Elementos Acrobáticos em diferentes direções.</td> </tr> </table>	1.	Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).	2.	Giro (Grupo 3).	3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote).	4.	Elementos Acrobáticos em diferentes direções.
1.	Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).								
2.	Giro (Grupo 3).								
3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote).								
4.	Elementos Acrobáticos em diferentes direções.								
+0.50cd									
VL	VL de acordo com o CP								
BONIFICAÇÃO	Item 3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo sendo um deles mortal + 0,50								

4. SOLO									
VD	<p style="text-align: center;">7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 2 livres 								
Requisitos de Composição	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">1.</td> <td>Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.</td> <td>Mortal com giro de no mínimo 360° sobre eixo longitudinal.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.</td> <td>Mortal com duplo giro no eixo transversal (duplo mortal)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.</td> <td>Mortais em diferentes direções na mesma, ou em diferentes linhas acrobáticas</td> </tr> </table>	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.	2.	Mortal com giro de no mínimo 360° sobre eixo longitudinal.	3.	Mortal com duplo giro no eixo transversal (duplo mortal)	4.	Mortais em diferentes direções na mesma, ou em diferentes linhas acrobáticas
1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.								
2.	Mortal com giro de no mínimo 360° sobre eixo longitudinal.								
3.	Mortal com duplo giro no eixo transversal (duplo mortal)								
4.	Mortais em diferentes direções na mesma, ou em diferentes linhas acrobáticas								
+0.50cd									
VL	De acordo com o CP								
Bonificações	Itens 2 e 3: Para Duplos mortais e Dupla Pirueta (ou mais) + 0,50								
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 3 linhas acrobáticas									