

REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA 2023

INFORMAÇÕES GERAIS

IDADES

As competições do Estado realizadas pela FGSC obedecerão às seguintes idades:

- **PRÉ- INFANTIL:** até 11 anos (nascidos até 2012)
- **INFANTIL:** até 14 anos (nascidos até 2009)
- **JUVENIL:** até 17 anos (nascidos até 2006)
- **ADULTO:** a partir de 12 anos (a partir de 2011)

FORMAÇÃO DE EQUIPES

Para todas as competições estaduais promovidas pela FGSC as equipes deverão ser formadas de três a seis atletas, sendo que apenas as três melhores notas por aparelho irão somar na pontuação da equipe. A equipe que tiver menos de 3 (três) atletas não disputará a competição por equipes.

FINAIS (CIII)

Nenhuma competição estadual organizada pela FGSC terá final por aparelho, portanto a classificação por aparelho será obtida através dos resultados do primeiro e único dia de competição.

INDIVIDUAL GERAL

A classificação individual geral será obtida através da soma dos 6 (seis) aparelhos do resultado do primeiro dia de competição.

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

(até 11 anos)

Ginastas nascidos até 2012	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO – SÉRIES 01- 08	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Informações gerais	A participação em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
	Será solicitado ao técnico o nível que o ginasta pretende performar e será julgado pelo nível apresentado.
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.
Bonificações específicas	Serão bonificadas em 0,10 pts as saídas cravadas (sem passos ou saltos) em todos os aparelhos, nas fases classificatórias e livre.

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho (CI)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral		Medalhas do 1º ao 3º
		Medalhas do 4º ao 10º
Medalhas de participação para todos os ginastas não premiados		

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira, sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha (caso seja utilizado tablado)	Não autorizado
Cavalo com e sem alças*	80 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
Argolas	220 cm do colchão	Colchão de 10 cm
Salto	115 cm do chão	Não autorizado
Paralela	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
Barra	220 cm do colchão	Não autorizado

*Nota composta pela **média** do aparelho cavalo com alças e cavalo sem alças

CATEGORIA INFANTIL

(até 14 anos)

Ginastas nascidos até 2009	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO (séries 1 à 8)	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Informações gerais	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
	Será solicitado ao técnico o nível que o ginasta pretende performar e será julgado pelo nível apresentado.
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.
Bonificações específicas	Serão bonificadas em 0,10 pts as saídas cravadas (sem passos ou saltos) em todos os aparelhos, nas fases classificatórias e livre.
Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
Aplica-se o sistema de elementos adaptados	

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira, sem dedução de não uso das quatro pontas, de tempo e linha (caso seja utilizado tablado). Não se aplicam deduções neutras.	Não autorizado
Cavalo com alças e sem alças	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão). Não se aplicam deduções neutras.	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
Argolas	240 cm do colchão. Não se aplicam deduções neutras.	Adicional de 20 cm autorizado – opcional pelo treinador
Salto	115 OU 125 cm do chão definida pelo treinador. Se houver atletas da mesma equipe que utilizam alturas diferentes, o primeiro grupo (115 cm) aquece e compete, e o segundo grupo (125)	Não autorizado

	aquece e compete	
Paralela	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador.	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
Barra	240 cm do colchão.	Adicional de 20 cm autorizado – opcional pelo treinador

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho, determinadas na CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral		Medalha do 1º ao 3º
Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º

CATEGORIA JUVENIL

(até 17 anos)

Ginastas nascidos até 2006	
PROGRAMA LIVRE	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Nota D	06 melhores elementos (5 elementos + saída)
Nota E	10,00 pontos
Grupo de elementos	Conforme regra FIG
Deduções específicas	Aplica-se as seguintes deduções para provas curtas 5 elementos – 3,0 pontos 4 elementos – 4,0 pontos 3 elementos – 5,0 pontos 2 elementos – 6,0 pontos 1 elemento – 7,0 pontos
Bonificações específicas	Serão bonificadas em 0,10 pts as saídas cravadas (sem passos ou saltos) em todos os aparelhos, nas fases classificatórias e livre.
Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
Aplica-se o sistema de adaptações (quadro 1)	

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três a seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho (CI)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral		Medalha do 1º ao 3º
Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira ou tablado, sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha	FIG
Cavalo com alças	FIG	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
Argolas	FIG	Adicional de 20 cm autorizado - opcional
Salto	No salto valerá as alturas de 125 ou 135 cm do chão definida pelo treinador. Se houver atletas da mesma equipe que utilizam alturas diferentes, o primeiro grupo (125 cm) aquece e compete, e o segundo grupo (135 cm) aquece e compete.	FIG
Paralelas	FIG	FIG
Barra	FIG	Adicional de 20 cm autorizado - opcional

No CAMPEONATO ESTADUAL JUVENIL entrará o Sistema de Elementos Adaptados (**QUADRO 1**), sendo que:

- No aparelho **SOLO** qualquer elemento de duplo mortal receberá **bonificação de 0,20** a mais do seu valor do elemento;
- No aparelho **ARGOLAS**, qualquer saída de duplo mortal receberá **bonificação de 0.20**. Qualquer elemento à parada de mãos (manutenção de 2 segs.) receberá uma **bonificação de 0.20**;
- No aparelho **PARALELAS SIMÉTRICAS**, qualquer elemento do grupo IV (saídas) do CP 2022-24 receberá **bonificação de 0,20**;
- No aparelho **BARRA FIXA** os elementos codificados receberão **bonificação de 0,20** a mais do seu valor do elemento.

CATEGORIA ADULTA

(a partir de 12 anos)

Ginastas nascidos a partir de 2010.		
PROGRAMA LIVRE - FIG		
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.	
Nota D	Conforme regra FIG	
Nota E	Conforme regra FIG	
Grupo de elementos	Conforme regra FIG	
	Saída C: 0,3 pt Saída D+: 0,5 pt	Conforme regra FIG
Deduções específicas	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas e deduções neutras	

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	FIG	FIG
Cavalo com alças		
Argolas		
Salto sobre a mesa		
Paralelas simétricas		
Barra fixa		

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho (CI)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral		Medalha do 1º ao 3º
Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º

QUADRO 1

ELEMENTOS ADAPTADOS

(PRÉ-INFANTIL E INFANTIL)

Aparelho	Movimento	Valor	Grupo
1. Solo	Oitava à parada (braços estendidos)*	A	I
2. Solo	Estrela	A	I
3. Solo	Rodante	A	I
4. Cavalo	Falsa tesoura de frente	A	I
5. Cavalo	Falsa tesoura de costas	A	I
6. Cavalo	Volteio com 1 perna (rasteira)**	A	II
7. Argolas	Elevação ao apoio	A	I
8. Argolas	Parada de ombros	A	II
9. Paralelas	Traseira vinda do braquial ao apoio (mín. 45°)***	A	II
10. Paralelas	Stuts 90	A	I
11. Paralelas	Moy ao apoio braquial	A	III
12. Paralelas	Parada de ombros	A	I
13. Paralelas	Saída com ½ volta com rotação para os barrote (mini stuts)	A	IV
14. Paralelas	Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta	A	IV
15. Barra	Dominação traseira com pirueta (EG 1.8)***	B	II
16. Barra	Giro de quadril para frente	A	III
17. Barra	Giro de quadril para trás	A	III
18. Barra	Câmbio Simples (mín. 45°)***	A	I
19. Barra	Oitava ao apoio	A	III
20. Barra	Quipe ao apoio	A	III
21. Barra	Quipe afastado	A	III
22. Barra	Câmbio cruzado	A	I
23. Barra	Traseira ao apoio***	A	I
24. Argolas, Paralelas e barra	Saída de mortal Grupado para frente ou para trás	A	IV

* Aplica-se as deduções de angulações [45° (0.50) – 30° (0.30) – 15° (0.10) – linha vertical (sem dedução)];

** Apoio cavalgado, Passagem da perna esquerda/direita para frente, passagem da perna esquerda/direita para trás (rasteira), finalizando no apoio cavalgado;

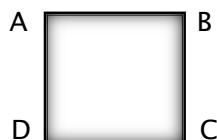
*** Aplica-se as deduções de angulações [45° (0.50) – 30° (0.30) – 15° (0.10) – linha horizontal (sem dedução)].

OBS: O elemento 13 será considerado elemento adaptado, e não codificado (sendo considerado do grupo II)

PROGRAMA OBRIGATÓRIO BRASILEIRO



O Solo terá como referência as seguintes linhas:



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

Não cumprimento DN -0,30

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (A-C)	1,00
3.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (C-A)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C)	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem	1,00
3.	OITAVA À PARADA com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (C-A)	1,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção C-B ou C-D	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D).	1,00
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
9.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC para trás à posição fundamental	0,50
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
5.	1 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D)	1,00
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D)	1,00
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B)	0,50
12.	Corrida rodante FLIC (A-C).	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS.	1,00

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,00
4.	Salto com ½ volta, OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,25
5.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
6.	1 ½ volteio	1,00
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
8.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D).	1,00
10.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
11.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
12.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
13.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B).	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC (A-C)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO	1,00

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (C-A) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B)	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (B-D ou D-B).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (B-D ou D-B)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA (B-D ou D-B)	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (A-C)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D)	1,00
14.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50



	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – PF	0,75

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio – PF	0,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Volteio nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, RASTEIRA	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Tchea dorsal	1,75
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Volteio nas alças	0,50
6.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
8.	Tesoura para trás	0,50
9.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
10.	Tesoura para frente	0,50
11.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
12.	Volteio nas alças	0,50
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,50

15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Volteio posição 1	0,50
17.	Saída em alemã	0,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Volteio posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheca dorsal	2,00
6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly B para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50
5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta pra alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheca	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
14.	Tesoura frente	0,50
15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50

CAVALO SEM ALÇAS

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

P1 – extremidade esquerda

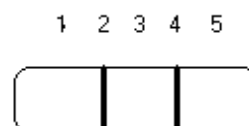
P2 – alça esquerda

P3 – entre as alças

P4 – alça direita

P5 – extremidade direita

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



Observação: Todo transporte 3/3 realizado em FLAIR será bonificado em 0,50p.

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.		
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.		
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento		Valor
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		1,00
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		1,00
3.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		1,00
4.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		1,00
5.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		1,00
6.	Saída lateral		

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.		
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.		
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento		Valor
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		0,75
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		0,75
3.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		0,75
4.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		0,75
5.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		0,75
6.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		0,75
7.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		0,75
8.	Volteio apoio facial transversal (P.1)		0,75
9.	Saída lateral		-

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	1,00
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	1,00
3.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	1,00
4.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	1,00
5.	¼ de Spindle	1,00
6.	Volteio apoio facial lateral (P.1)	1,00
7.	Volteio apoio facial lateral (P.1)	1,00
8.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	-

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal	1,00
2.	Volteio apoio facial transversal	1,00
3.	Volteio apoio facial transversal	1,00
4.	Volteio apoio facial transversal	1,00
5.	½ Spindle em até dois volteios	1,50
6.	Volteio apoio dorsal transversal	1,00
7.	Volteio apoio dorsal transversal	1,00
8.	Saída por cima do cavalo.	0,50

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	1,00
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	1,00
3.	Transporte transversal (para frente) 1/3 (da P1 para P3)	4,50
4.	Volteio apoio dorsal transversal (P.3)	1,00
5.	Volteio apoio dorsal transversal (P.3)	1,00
6.	Saída por cima do cavalo	0,50

	SÉRIE 06 - Nota de partida - 16,00 pontos. Valor de Dificuldade - 10,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	1,00
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	1,00
3.	Transporte transversal (para frente) 1/3 (da P1 para P3)	2,75
4.	Volteio apoio dorsal transversal (P.3)	1,00
5.	Transporte transversal (para frente) 1/3 (da P3 para P5)	2,75
6.	Volteio apoio facial transversal (P.5)	1,00
7.	Saída por cima do cavalo	0,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal	0,50
2.	Volteio apoio facial transversal	0,50
3.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
4.	Volteio apoio dorsal transversal	0,50
5.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
6.	Volteio apoio facial transversal	0,50
7.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
8.	Volteio apoio dorsal transversal	0,50
9.	Saída, no mínimo , em Russa 180°	1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal	0,25
2.	Volteio apoio facial transversal	0,25
3.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
4.	Volteio apoio dorsal transversal	0,25
5.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
6.	Volteio apoio facial transversal	0,25
7.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
8.	Volteio apoio dorsal transversal	0,25
9.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
10.	Volteio apoio facial transversal	0,25
11.	Saída, no mínimo , em Russa 180°	0,50



* As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal)

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	1,00
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	1,00
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
8.	Balanço completo	0,50
9.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO da suspensão até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	DESLOQUE	0,50
14.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas	1,00
11.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, ENLOQUE	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	DESLOQUE	0,50
16.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	Elevação do quadril carpado, COTOVELOSTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de ENLOQUE	0,50
13.	Balanço completo	0,50
14.	DESLOQUE	0,50
15.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Elevação até apoio
	2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)
	3.	ESQUADRO (2 segs.)
	4.	Rolamento carpado para frente à vela
	5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)
	6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)
	7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)
	8.	DESLOQUE
	9.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)
	10.	ESQUADRO (2 segs.)
	11.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas
	12.	Queda atrás seguido DESLOQUE
	13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás
		Valor
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50
		1,50
		0,50
		0,50
		0,50
		1,00
		1,00
		2,00
		1,00
		1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Elevação até apoio
	2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)
	3.	Rolamento carpado para frente à vela
	4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)
	5.	Retorno a vela com corpo estendido
	6.	Vela (2 segs.)
	7.	DESLOQUE
	8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)
	9.	ESQUADRO (2 segs.)
	10.	PRANCHA AFASTADA (2 segs.)
	11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)
	12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas
	13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO
	14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás
		Valor
		0,50
		0,50
		0,50
		1,00
		1,00
		0,50
		0,50
		1,00
		0,50
		1,50
		0,50
		2,00
		1,00
		1,00



CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
PRÉ-INFANTIL	Reversão (2.01)	2,00	1,15cm 1,25cm (opcional para toda equipe)	✓ Dois saltos, valendo a maior nota. ✓ Permitido utilizar dois trampolins. ✓ Nota de apresentação: 10,00 p.
INFANTIL	Reversão (2.01)	2,00	1,15 cm 1,25cm (opcional para toda equipe)	✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p.
	Rodante (3.01)	2,00		
	Rodante Flic (4.01)	2,50		

Tabela de distancia para chegadas no SALTO sobre a MESA

CATEGORIA	Distancia da MESA	Dedução aplicada	Observação
PRÉ-INFANTIL	Até 0,50m	G	Obrigatório
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	
INFANTIL	Até 0,50m	G	Obrigatório e Livre
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	



	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrote, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrote	0,50
2.	ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrote, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50

Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 05 - Nota de partida - 15,00 pontos. Valor de Dificuldade - 9,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.
---	---

Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
11.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
12.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00



* As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Subida em OITAVA
	2.	LANÇAMENTO atrás
	3.	GIRO DE QUADRIL
	4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás
	5.	Balanço para frente, balanço para trás
	6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.
		Valor
		1,00
		0,50
		1,00
		0,50
		1,50
		0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Subida em OITAVA
	2.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)
	3.	GIRO DE QUADRIL
	4.	Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás
	5.	Balanço para frente ½ cambio
	6.	Balanço misto completo
	7.	Troca para tomada dorsal atrás
	8.	Balanço completo
	9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.
		Valor
		1,00
		1,00
		1,00
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50
		0,50

☐	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	KIPE AFASTADO	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	KIPE UNIDO	1,50
8.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9.	GIRO DE QUADRIL	1,00
10.	Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,50
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25

☐	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	KIPE UNIDO	1,00
3.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	KIPE AFASTADO	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	KIPE UNIDO	1,00
11.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

☐	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás
	2.	Balanço para frente ½ cambio
	3.	Balanço para frente troca para tomada palmar
	4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente
	5.	KIPE
	6.	LANÇAMENTO mínimo 45°
	7.	GIRO LIVRE (mínimo 45°)
	8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS
	9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS
	10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS

☐	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Tomada de impulso
	2.	KIPE
	3.	LANÇAMENTO À PARADA DE MÃOS
	4.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS
	5.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS
	6.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal
	7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS
	8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS
	9.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	ENDO	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	STALDER	1,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

□	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	0,50
7.	ENDO	1,50
8.	ENDO ½ volta	1,50
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	GIRO DE SOLA unido	1,50
12.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
13.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
14.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50