



## **III COPA ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA Naípe Feminino**

### **Regulamento Técnico**

### **REGULAMENTO GERAL**

#### **OBJETIVOS:**

- Promover a divulgação e a massificação da ginástica artística nas cidades do estado de Santa Catarina.
- Proporcionar um intercâmbio de experiências entre os clubes incentivadores da ginástica artística, assim como entre os ginastas participantes.
- Incentivar a prática da ginástica artística.

#### **CATEGORIAS:**

- **A:** Até 06 anos completos (Nascidos em 2013 ou mais).
- **B:** 07 e 08 anos completos (Nascidos em 2011 e 2012).
- **C:** 09 e 10 anos completos (Nascidos em 2009 e 2010).
- **D:** 11 e 12 anos completos (Nascidos em 2007 e 2008).
- **E:** 13 a 15 anos completos (Nascidos em 2004 a 2006).
- **ADULTA:** 16 anos completos ou mais (Nascidos até 2003).

“Será permitida a participação na categoria “B nível III ou IV” e na categoria “C nível IV” de ginastas federadas, que participaram dos campeonatos estaduais FGSC com provas a partir do nível 4.

Fica liberada a participação nas categorias “B e C nível II”, para ginastas federadas que competiram com provas até o nível 3 nos campeonatos estaduais FGSC.”

#### **COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:**

**Ginastas individuais:** Número ilimitado.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

### **APARELHOS:**

Salto, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo.

### **TAXA DE PARTICIPAÇÃO:**

Individual – R\$ 40,00 (quarenta reais) por ginasta federada

R\$60,00 (sessenta reais) por ginasta não federada

### **UNIFORME:**

As ginastas poderão usar collant, ou top e short do clube participante.

### **CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE:**

Será realizada à soma (pontuação tabela) dos atletas do clube classificados entre o 1º (primeiro) e o 10º (décimo) lugar em cada aparelho, por nível e categoria<sup>1</sup>.

<b>Por entidade:</b>	
<b>Regra para obtenção de pontos dos clubes participantes</b>	
<b>Colocação</b>	<b>Pontuação</b>
<i>1º COLOCADO</i>	<i>10 pontos</i>
<i>2º COLOCADO</i>	<i>09 pontos</i>
<i>3º COLOCADO</i>	<i>08 pontos</i>
<i>4º COLOCADO</i>	<i>07 pontos</i>
<i>5º COLOCADO</i>	<i>06 pontos</i>
<i>6º COLOCADO</i>	<i>05 pontos</i>
<i>7º COLOCADO</i>	<i>04 pontos</i>
<i>8º COLOCADO</i>	<i>03 pontos</i>
<i>9º COLOCADO</i>	<i>02 pontos</i>
<i>10º COLOCADO</i>	<i>01 pontos</i>

### **PREMIAÇÃO:**

- A premiação individual por aparelhos será realizada da 1º ao 3º colocação. A premiação ocorrerá em cada categoria e em cada nível.
- Os participantes que não receberam medalhas no individual por aparelhos receberão medalha de participação.
- **Troféu de 1º, 2º e 3º lugar para os clubes que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias.**
- **Troféu massificação para a entidade que participar com o maior número de ginastas – somados feminino e masculino (quando tiver).**

### **CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS:**

<sup>1</sup> Caso a ginasta obtenha alguma nota **zero**, e/ou seu nível e categoria de competição tenham número inferior a 10 ginastas participantes, sua classificação não entrará na pontuação por equipes.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

A altura de alguns aparelhos será adaptada, em conformidade ao nível técnico da competição:

<u>APARELHOS</u>	<u>MEDIDAS</u>
Salto (cavalo ou plinto)	1,10m
Paralelas Assimétricas	Medida Oficial
Trave	Medida Oficial
Solo	Esteira – 10m por 2m

### INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- O técnico deverá optar por um nível de dificuldade para seu atleta e executar sua apresentação em TODOS os aparelhos nesse mesmo nível.
- A solicitação de utilização de colchão adicional fica a critério dos árbitros, podendo ser acatada em detrimento à segurança do atleta.
- Caso o treinador auxilie o atleta em algum elemento, o mesmo NÃO TERÁ VALIDADE, no entanto, serão descontados os valores referentes ao painel E.

## REGULAMENTO TÉCNICO PROGRAMA OBRIGATÓRIO

### ***NÍVEL I***

#### SALTO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

1.	Salto afastado ou grupado COM apoio dos joelhos	<b>8.0</b>
2.	Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés	<b>9.0</b>
3.	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	<b>10.0</b>

#### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Iniciar na suspensão 2" - com braços estendidos, e pernas estendidas (sem o apoio dos pés no chão – Poderá ser realizado no BB ou BA conforme a altura da ginasta)	<b>2.0</b>
----	--	------------



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

	Realizar flexão dos joelhos na posição grupada (sustentar 2 segundos) e retornar à posição inicial (estendida).	
2.	Meio macaquinho*	3.0
3.	Troca de direção com meia volta**	3.0
4.	Saída largar a barra na posição estendida (cravar)	2.0
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>
<b>Bonificação: em posição estendida, realizar flexão total dos braços, posicionando o queixo acima da barra</b>		<b>2,00</b>

\***Macaquinho**: Com as pernas unidas e grupadas alcançar os pés no barrote e retornar à posição estendida em suspensão.

\*\* **Troca de direção com meia volta**: com o corpo parado, estendido em suspensão, realizar meia volta em tomada mista, finalizando na tomada dorsal.

### TRAVE

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada Livre	S/valor
2.	4 passos de FRENTE (em meia ponta e joelhos estendidos)	1.5
3.	Meia volta em releve, pernas unidas	1.5
4.	4 passos de COSTAS (em meia ponta e joelhos estendidos)	1.5
5.	Salto ginástico	2.0
6.	Aviãozinho (marcar)*	2.0
7.	Saída de salto estendido	1.5
<b>BONIFICAÇÃO</b>	Um elemento LIVRE do C.P. que não esteja entre os elementos da prova obrigatória	<b>+ 2.0</b>
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>

\* mostrar mín. 90º de amplitude das pernas

**Obs: O uso de trampolim na entrada é opcional.**

### SOLO

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Salto ginástico c/ 1/2 volta <sup>2</sup>	1.00
2.	Rolamento frontal finalizando sentado com pernas estendidas	1.50

<sup>2</sup> Não necessita ser um salto do C.P.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

3.	Vela (marcar) finalizar em pé sem ajuda das mãos	1.50
4.	Avião (marcar) - 90º amplitude	1.00
5.	“Cachorrinho” - Flexão de tronco à frente pernas afastas ou unidas (flexibilidade no chão, manter 2”)	1.00
6.	Elefantinho	1.00
7.	Estrela	1.00
8.	Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 segundos (passé)	1.00
9.	Ponte (posição inicial e finalização livre)	1.00
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>
<b>Bonificação: Espacato</b>		<b>+ 1,00</b>

## NÍVEL II

### SALTO

O ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

1.	Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés	7.0
2.	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	8.0
3.	Reversão	10.0

### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada com salto ao apoio facial (utilizar plinto – máximo 2 caixas - ou trampolim)	2.0
2.	Lançamento para trás*	2.0
2.	Rolamento para frente, finalizando com os braços flexionados (queixo acima da barra) na posição grupada ou estendida, largar a barra na posição estendida (cravar)	3.0
3.	Em suspensão (barra alta ou barra baixa), sustentar as pernas no esquadro afastado (afastamento lateral das	3.0



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

	pernas) manter 2". Finalizar soltando a barra na posição estendida.	
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>

\*Dedução específica: na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50

### TRAVE

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada grupada com apoio das mãos	1.0
2.	Chute de pernas (Battement Direita e Esquerda) estendidas à frente (ântero-posterior) acima de 90°	1.0
3.	Salto galope (gatinho) + Extensão	2.0
4.	Esquadro afastado (2 segundos)	1.0
5.	Aviãozinho mín. 90° (2 segundos)	2.0
6.	Passagem coreográfica incluindo passos na meia ponta, mudanças de nível e de direção (alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do corpo.	1.0
7.	Saída de salto estendido ou Saída de rodante (árabe)	1.0 2.0
<b>BONIFICAÇÃO</b>	Um elemento acrobático do C.P. que não esteja entre os elementos da prova obrigatória	<b>+ 2.0</b>
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>

### SOLO

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Sequencia de 2 Saltos ginásticos (Ex. Salto extensão + Salto Grupado)	1.0
2.	Rolamento de costas finalizando livre	1.0
3.	Spacat (2 segundos)	1.0
4.	Avião (marcar 2 segundos) - 90º amplitude	0.50
5.	Estrela ou Estrela com uma mão	1.0
6.	Parada de mãos (marcar)	1.0
7.	Giro sobre 1 pé 180º finalizar na ½ ponta 2"	1.0
8.	Salto ginástico c/ 1/2 volta <sup>3</sup>	1.0
9.	Rolamento de frente finalização livre	0.50
10.	Ponte vinda de baixo ou de cima, manutenção de 2 segundos e finalização livre	1.00

<sup>3</sup> Não necessita ser um salto do C.P.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

<b>11.</b>	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida livre	<b>1.00</b>
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>
<b>Bonificação: Rodante</b>		<b>+1,00</b>
<b>Ponte para frente (chegar com pernas simultâneas e subir)</b>		<b>+1, 00</b>

### ***NÍVEL III***

#### **SALTO**

O ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

<b>1.</b>	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	<b>8.0</b>
<b>2.</b>	Reversão ou Rodante	<b>10.0</b>

#### **PARALELAS ASSIMÉTRICAS**

#### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

<b>1.</b>	Subida em oitava com impulso <b>ou</b> Subida em oitava sem impulso (à força)	<b>2.0</b>  <b>3.0</b>
<b>2.</b>	Lançamento atrás*	<b>2.0</b>
<b>2.</b>	Giro de quadril	<b>2.0</b>
<b>3.</b>	Saída de lançamento atrás (soltar a barra na posição estendida) <b>ou</b> Saída de sub-lançamento com pernas unidas ou afastadas.	<b>2.0</b>  <b>3.0</b>
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>

\*Dedução específica: na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50

#### **TRAVE**



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

<b>1.</b>	Entrada grupada com o apoio das mãos <b>ou</b> Entrada em esquadro (2 segundos)	<b>0,50</b>  <b>1.5</b>
<b>2.</b>	Salto grupado	<b>1.0</b>
<b>3.</b>	Aviãozinho acima de 90° (2 segundos)	<b>1.5</b>
<b>4.</b>	Passagem coreográfica incluindo passos na meia ponta, mudanças de nível e de direção (alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do corpo	<b>1.0</b>
<b>5.</b>	Passé - na meia ponta (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>6.</b>	Parada de mãos <b>ou</b> Estrela	<b>1.0</b>  <b>2.0</b>
<b>7.</b>	Saída de rodante (árabe) ou reversão <b>ou</b> Mortal (para frente ou para trás)	<b>1.0</b>  <b>2.0</b>
<b>BONIFICAÇÃO</b>	Um elemento acrobático do C.P. Um mesmo elemento, não poderá cumprir o requisito e a bonificação	<b>+ 2.0</b>
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>

### SOLO

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

<b>1.</b>	Avião (marcar 2s) - 135º amplitude	<b>0.50</b>
<b>2.</b>	Reversão lenta para trás	<b>1.0</b>
<b>3.</b>	Parada de mãos (marcar 1s)	<b>1.0</b>
<b>4.</b>	Giro sobre um pé 360º	<b>0.50</b>
<b>5.</b>	Árabe/ Rodante	<b>1.0</b>
<b>6.</b>	Sequência dois saltos ginásticos do código de pontuação	<b>1.0</b>
<b>7.</b>	Reversão p/frente com pernas alternadas (apresentar fase de voo)	<b>1.0</b>
<b>8.</b>	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida carpada	<b>1.0</b>
<b>9.</b>	Salto ginástico c/ 360º do C.P.	<b>1.0</b>
<b>10.</b>	1 Elemento livre do Código de Pontuação *	<b>1.0</b>
<b>11.</b>	1 Elemento de força <sup>4</sup> (marcar 2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>TOTAL</b>		<b>10.00</b>
<b>Bonificação:</b> <b>Reversão para frente com pernas alternadas (apresentar fase de voo)</b>		<b>+1,0</b>

<sup>4</sup> Esquadro carpado, afastado, parada de mãos à força, esquadro à parada de mãos.





## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

\* O mesmo elemento não poderá cumprir mais de uma exigência da prova obrigatória.

### NÍVEL IV

#### SALTO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

1.	Reversão ou Rodante	10.0
----	---------------------	------

#### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Opção 1		
1.	Deslize carpado (do Kipe), (vai e volta) retornando á posição inicial.	1.0
2.	Subida em oitava com impulso	0.50
	ou Subida em oitava à força	1.0
3.	Lançamento atrás*	1.0
4.	Giro de quadril	1.0
5.	Grupadinho (Troca de barras BB para a BA)*	1.0
6.	2 Balanços para frente e para trás; OU	0,50
	Balanço a frente e atrás + oitavão	2.0
7.	Saída: soltar a barra atrás	0,50
	Ou Saída de sub-lançamento a frente pernas unidas ou afastadas	1.0
<b>TOTAL (NOTA D)</b>		<b>8.00</b>

Opção 2		
1.	Oitava à força ou	0.5



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

	Kipe ao apoio facial BB	1.0
2.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0.5
3.	Giro de quadril para trás	1.0
4.	Kipe ao apoio facial	2.0
5.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) ou giro de sola grupado	2.0
6.	Oitavão <b>ou</b> Kipe ao apoio facial BA	0.5  1.0
7.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0.5
8.	<i>Saída:</i> Sub-lançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral <b>ou</b> Mortal para trás grupado ou carpado <b>ou</b> Mortal para trás estendido	0.5  1.0  2.0
<b>TOTAL (NOTA D)</b>		<b>10.00</b>

### TRAVE

#### DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada em esquadro (2 segundos)	1.0
2.	Parada de mãos no sentido longitudinal	1.0
3.	Reversão lateral/estrela	1.0
4.	Reversão lenta para trás/Ponte para trás	1.0
5.	Equilíbrio facial com 1 pé a 180º (avião)	1.0
6.	Salto com impulso de 1 dos pés (leap/hop)	1.0
7.	Salto com impulso dos dois pés (jump)	1.0
8.	Giro de 180º sobre 1 dos pés	1.0
9.	Saída: Reversão para frente ou rodante <b>ou</b> Mortal para frente grupado	1.0  2.0
<b>BONIFICAÇÃO</b>	Um elemento acrobático do C.P. que não esteja entre os elementos da prova obrigatória	<b>+ 2.0</b>
<b>TOTAL (NOTA D)</b>		<b>10.00</b>

### SOLO

1.	Rodante, flic-flac, salto estendido <b>ou</b>	1.0
----	--	-----



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

	Rodante, flic-flac, flic-flac, salto estendido	<b>2.0</b>
<b>2.</b>	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés <b>ou</b> Reversão para frente com chegada alternada dos pés, seguido de reversão para frente com chegada simultânea dos pés	<b>1.0</b>  <b>2.0</b>
<b>3.</b>	Mortal para frente grupado	<b>1.0</b>
<b>4.</b>	Estrela sem mãos ou reversão para frente sem mãos	<b>1.0</b>
<b>5.</b>	Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés	<b>1.0</b>
<b>6.</b>	Passagem de dança – 2 saltos (leaps) com grande afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas (180º - com impulso de 1 dos pés)	<b>1.0</b>
<b>7.</b>	Ligação de dança – 2 saltos em afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés (jump)	<b>1.0</b>
<b>8.</b>	Reversão lenta para trás ou Reversão lenta para frente	<b>0.5</b>
<b>9.</b>	Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa e cabeça)	<b>0.5</b>
<b>TOTAL (NOTA D)</b>		<b>10.00</b>

### DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

#### SALTO

A atleta tem direito a apenas um salto. Caso o salto seja considerado inválido (com nota zero) o atleta poderá repetir, sem dedução na nota final.

	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>0.80</b>	<b>1.00</b>
<b>Primeiro voo:</b>					
➤ <b>Técnica pobre</b>					
• <b>Ângulo no quadril</b>	X Até 30º	X Até 45º	X Até 90º		X >90º
• <b>Corpo arqueado ou selado</b>	X	X	X		
• <b>Joelhos Flexionados</b>	X	X	X		
• <b>Pernas e joelhos afastados</b>	X	X			
<b>Repulsão:</b>					
➤ <b>Técnica pobre</b>					
• <b>Apoio alternado das mãos</b>	X	X	X		
• <b>Braços flexionados</b>	X	X	X		
• <b>Ângulo nos ombros</b>	X	X	X		
• <b>Não passar pela vertical</b>	X	X	X		
<b>Segundo Voo:</b>					
• <b>Altura</b>	X	X	X		X
• <b>Não manter a posição estendida do corpo</b>	X	X	X		



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Distância	• Joelhos Flexionados		X	X	
	• Pernas e joelhos afastados	X	X	X	
	• Distância insuficiente	X	X	X	X
Geral	• Desvio da direção reta	X			
	• Corrida adicional				X

### TRAVE DE EQUILÍBRIO

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

#### Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**
- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.80/ 1.00
➤ Pausa desnecessária (mais de 1 seg.) ou preparação excessiva antes dos elementos	X			
➤ Postura pobre durante a série: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pés sem ponta/relaxados, virados para dentro.</li> </ul>	X			
➤ Apoio adicional da perna contra a superfície da trave		X		
➤ Agarrar a trave para evitar queda			X	
➤ Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X	
➤ Sem tentativa de saída			X	
➤ Pouca amplitude nos elementos de flexibilidade	X	X	X	
➤ Flexão dos braços, joelhos ou quadril, incompatível com a técnica do elemento.	X	X	X	

### PARALELAS ASSIMÉTRICAS

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível, na ordem que se pede a prova obrigatória.

#### Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.8	1.00
➤ Ajustar a posição das mãos	X				
➤ “Raspar” no aparelho com os pés		X			
➤ Apoiar os pés no aparelho (em elementos não específicos)					X
➤ Queda durante a execução de um elemento					X
➤ Altura insuficiente nos elementos de voo	X	X			
➤ Flexão excessiva do quadril nos elementos de impulso na barra	X	X			
➤ Ângulo de realização dos elementos	X	X	X		
➤ Pouca amplitude nos lançamentos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abaixo da linha dos ombros</li> </ul>	X	X	X		
➤ Sem tentativa de realizar saída		X			

### SOLO

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível, sendo que a ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

#### Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**
- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.8	1.00
➤ Postura corporal pobre durante a série: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pés sem ponta.</li> <li>• Pés relaxados ou virados para dentro.</li> </ul>	X	X			
➤ Passo após a realização de um elemento	X	X	X		
➤ Queda durante a execução de um elemento					X
➤ Altura insuficiente nos elementos de voo ou acrobáticos.	X	X			
➤ Flexão dos braços, joelhos ou quadril, incompatível com a técnica do elemento.	X	X	X		
➤ Pouca amplitude nos saltos ou elementos de flexibilidade	X	X	X		



## **FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA**