

## **REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA 2025**

### **JOGOS ABERTOS DA JUVENTUDE**

As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica; o Regulamento Técnico Específico do Campeonato Brasileiro elaborado pela CBG e O CADERNO DE DEDUÇÕES DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DEGINÁSTICA do ciclo vigente e suas atualizações; e as adaptações presentes neste regulamento.

#### **SITES DE REFERÊNCIA:**

1. Código de Pontuação 2025-2028 – FIG:

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_1.1%20-%20WAG%20COP%202025-2028.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20WAG%20COP%202025-2028.pdf)

2. Regulamento Técnico Específico do Campeonato Brasileiro:

[https://sge.cbginastica.com.br/\\_uploads/orgaoAnexo/1OpNN98yukZiEp9QgIWTd8YGP-IwAxIxW.pdf](https://sge.cbginastica.com.br/_uploads/orgaoAnexo/1OpNN98yukZiEp9QgIWTd8YGP-IwAxIxW.pdf)

3. CADERNO DE DEDUÇÕES DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DEGINÁSTICA:

[https://sge.cbginastica.com.br/\\_uploads/orgaoAnexo/1mRTSfq58YhPhb-5REJeH\\_z10RiKtRFL6.pdf](https://sge.cbginastica.com.br/_uploads/orgaoAnexo/1mRTSfq58YhPhb-5REJeH_z10RiKtRFL6.pdf)

É DE RESPONSABILIDADE DOS TREINADORES ACESSAREM O REFERIDO SITE PARA TER ACESSO AO CADERNO DE DEDUÇÕES DISPONIBILIZADO PELA CBG JUNTO AO SEU REGULAMENTO.

As equipes poderão ser inscritas na CATEGORIA ATÉ 13 ANOS (Programa de Séries Obrigatórias) ou na CATEGORIA LIVRE (Programa de Séries Livres Adaptadas) – seguindo as bases técnicas do programa competitivo da CATEGORIA INFANTIL (séries obrigatórias de 1 a 4 nas paralelas assimétricas; séries obrigatórias de 1 a 6 na trave de equilíbrio e no solo; e séries livres do Regulamento Técnico Específico do Campeonato Brasileiro), competindo nos quatro aparelhos oficiais da ginástica artística feminina: saltos sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo (pista de solo).

### **CATEGORIA ATÉ 13 ANOS**

Para a Categoria Feminina até 13 anos: as ginastas deverão apresentar somente as séries obrigatórias previstas nesse regulamento (transcritas do Regulamento Técnico Específico do Campeonato Brasileiro e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica), sendo estas de escolha livre em cada aparelho e para cada ginasta.

Nas Paralelas Assimétricas poderão ser utilizadas as séries de 1 a 4 transcritas do Regulamento Técnico Específico do Campeonato Brasileiro e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica.

Na Trave de Equilíbrio e no Solo poderão ser utilizadas as séries de 1 a 6 transcritas do Regulamento Técnico Específico do Campeonato Brasileiro e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica

Como medida de segurança, é fortemente recomendada a presença do treinador durante toda a série nas paralelas assimétricas (podendo se posicionar dentro do aparelho e na saída) e durante a saída de trave sobre o colchão. Contudo, é importante que o treinador não obstrua a visão da arbitragem.

A ordem de apresentação e o nível da série de cada ginástica devem ser fornecidos por escrito pelo treinador ou assistente técnico antes do início do aquecimento do aparelho. A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.

As séries devem conter exclusivamente os elementos obrigatórios. Caso seja adicionado um elemento do CP, será aplicada uma dedução neutra de 0,50 ponto a cada ocorrência (exceto elementos ginásticos de valor A no SOLO que façam parte da composição coreográfica).

Se algum elemento da série for omitido, a dedução será de 0,50 ponto, além do valor correspondente à parte não apresentada.

Caso um elemento não atenda às especificações descritas, ele será desconsiderado, resultando na perda de seu valor total, mas sem a aplicação da Dedução Neutra por elemento faltante.

É importante ressaltar que não é permitido aplicar as duas deduções simultaneamente. Por exemplo, se a atleta substituir um elemento ou for penalizada por omissão ou adição, ambas as deduções não podem ser aplicadas ao mesmo tempo.

<b>Salto sobre a mesa</b>	Altura da mesa 1,15 m ou 1,25 m do chão. Permitido colchão de 5 cm adicional OPCIONAL.
<b>Paralelas Assimétricas Livre</b>	Medidas oficiais. Permitido colchão 5 cm adicional OPCIONAL para saída.
<b>Trave de equilíbrio</b>	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30" (não há tempo mínimo). Ordem de apresentação dos elementos de forma livre.
<b>Solo</b>	Pista de solo. Tempo máximo de 1'30" (não há tempo mínimo). Série Obrigatória, música livre, ordem de apresentação dos elementos de forma livre.

#### ❖ SALTO SOBRE A MESA

Na categoria até 13 anos, para a prova de salto sobre a mesa, poderão ser apresentados somente os saltos listados no presente regulamento, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade e execução. As ginastas poderão apresentar **um ou dois** saltos listados (iguais ou diferentes de acordo com as opções abaixo). A **Nota Final será a nota do melhor salto apresentado** – sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral e para a somatória da equipe.

Conforme o código de pontuação da FIG, para saltos com entrada em rodante no trampolim, é necessário usar o colchão "colar" de proteção em torno do trampolim. Caso não seja utilizado, o salto é considerado inválido e a nota será zerada.

<b>OPÇÕES PERMITIDAS:</b>  1.00 Reversão 1.20 Rodante 1.40 Rodante flic	<b>Nota D</b> = De acordo com o Código de Pontuação  <b>Nota E</b> = 10.00 p  <b>Nota Final = Melhor nota</b>
---	---

#### ❖ PARALELAS ASSIMÉTRICAS

As medidas do aparelho serão oficiais, sendo permitida (quando disponível) a utilização de um colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo. Devem ser consideradas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente e LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO AS OBSERVAÇÕES do Caderno de Deduções Específicas da CBG.

Como medida de segurança, é fortemente recomendada a presença do treinador durante toda a série nas paralelas assimétricas (podendo se posicionar dentro do aparelho e na saída) e durante a saída trave. Contudo, é importante que o treinador não obstrua a visão da arbitragem.

**Observação:** BI = Barra Inferior / BS = Barra Superior.

<b>NÍVEL 1</b> <b>VE 8,00 / VD 3,00</b>	
<b>1</b>	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,60
<b>2</b>	Impulso para trás com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,60
<b>3</b>	Impulso para trás com pernas unidas = 0,20
<b>4</b>	Giro de quadril para trás (2.105) = 0,20
<b>5</b>	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS = 0,60
<b>6</b>	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão) = 0,40
<b>7</b>	Impulso para trás com pernas unidas = 0,20
<b>8</b>	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) = 0,20

<b>NÍVEL 2</b> <b>VE 8,00 / VD 4,00</b>	
<b>1</b>	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,40
<b>2</b>	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,60
<b>3</b>	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Giro Facial Livre para trás = 0,60
<b>4</b>	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,60
<b>5</b>	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS = 0,40
<b>6</b>	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão) = 0,40
<b>7</b>	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás (6.104) = 1,00

<b>NÍVEL 3</b> <b>VE 8,00 / VD 5,00</b>	
<b>1</b>	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,40
<b>2</b>	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas = 0,50
<b>3</b>	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101) = 0,60
<b>4</b>	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS = 0,40
<b>5</b>	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,60
<b>6</b>	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas = 0,50
<b>7</b>	Giro Gigante para trás (3.201) = 1,00
<b>8</b>	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) = 1,00

<b>NÍVEL 4</b> <b>VE 8,00 / VD 6,00</b>	
<b>1</b>	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,40
<b>2</b>	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas = 0,50
<b>3</b>	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra = 0,60
<b>4</b>	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS = 0,40
<b>5</b>	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,60
<b>6</b>	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas = 0,50
<b>7</b>	Giro Gigante para trás (3.201) = 1,00
<b>8</b>	Giro Gigante para trás (3.201) = 1,00
<b>9</b>	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) = 1,00

### ❖ TRAVE DE EQUILÍBRIO

As medidas do aparelho serão oficiais, sendo permitida (quando disponível) a utilização de um colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo, a ordem de apresentação dos elementos é livre. Devem ser consideradas todas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente e também as observações do Caderno de Deduções Específicas da CBG.

Como medida de segurança, é fortemente recomendada a presença do treinador durante toda a série nas paralelas assimétricas (podendo se posicionar dentro do aparelho e na saída) e durante a saída trave. Contudo, é importante que o treinador não obstrua a visão da arbitragem.

**Observação:** O tempo máximo permitido para a série é de 1 minuto e 30 segundos. Caso esse limite seja ultrapassado, será aplicada a dedução neutra conforme previsto no código de pontuação. Não há tempo mínimo estabelecido para a série, e nenhuma dedução será aplicada caso a duração seja inferior a esse limite.

<b>NÍVEL 1</b> <b>VE 8,00 / VD 3,00</b>	
<b>1</b>	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções = 0,20
<b>2</b>	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 = 0,30
<b>3</b>	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2" = 0,50
<b>4</b>	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical) = 0,60
<b>5</b>	Sequência de dança: Salto extensão+ Grupado = 0,30
<b>6</b>	Estrela/Roda (4.107) = 0,80
<b>7</b>	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) = 0,30
<b>OBS:</b>	<i>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série (PERMITIDO somente na hora da saída).</i>

<b>NÍVEL 2</b> <b>VE 8,00 / VD 4,00</b>	
<b>1</b>	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções = 0,20
<b>2</b>	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés = 0,40
<b>3</b>	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2" em cada posição = 0,50
<b>4</b>	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) = 1,00
<b>5</b>	Sequência de dança: Salto extensão+ Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas – sissone (2.108) = 0,50
<b>6</b>	Estrela/Roda (4.107) = 0,60
<b>7</b>	Saída: Mortal para frente grupado (6.102) 0,80
<b>OBS:</b>	<i>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série (PERMITIDO somente na hora da saída).</i>

<b>NÍVEL 3</b> <b>VE 8,00 / VD 5,00</b>	
<b>1</b>	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés+ movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções = 0,40
<b>2</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
<b>3</b>	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1" = 0,50
<b>4</b>	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave e finalizando no avião 2" = 0,80
<b>5</b>	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) = 0,50
<b>6</b>	Flic Flac (5.204) ou (5.202) = 1,00
<b>7</b>	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) = 0,50
<b>8</b>	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido = 0,80
<b>OBS:</b>	<i>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série (PERMITIDO somente na hora da saída).</i>

<b>NÍVEL 4</b> <b>VE 8,00 / VD 6,00</b>	
<b>1</b>	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) = 0,80
<b>2</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
<b>3</b>	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1". Não é necessário finalizar com sustentação da perna = 1,00
<b>4</b>	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) = 1,50
<b>5</b>	Ligação de dança: Leap - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) = 0,60
<b>6</b>	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo = 0,20
<b>7</b>	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave = 0,40
<b>8</b>	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104) = 1,00
<b>OBS:</b>	<i>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série (PERMITIDO somente na hora da saída).</i>

<b>NÍVEL 5</b> <b>VE 8,00 / VD 7,00</b>	
<b>1</b>	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) = 0,80
<b>2</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
<b>3</b>	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) - Não é necessário finalizar com sustentação da perna = 0,70
<b>4</b>	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando perna alta da trave 2' reversão Lenta para trás/Ponte para trás, marcar a parada de mãos 2" + Flic Flac (5.204) ou (5.202) = 1,50
<b>5</b>	Salto em grande afastamento anteroposterior de Pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) = 1,00
<b>6</b>	Um salto Jump: com início e fim na posição transversal ao aparelho. Observando a regra de repetição do CP = 0,70
<b>7</b>	Flic Flac finalizando com pernas unidas (5.202) = 1,00
<b>8</b>	Saída: Rodante (5.208) + salto estendido = 0,80
<b>OBS:</b>	<i>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série (PERMITIDO somente na hora da saída).</i>

<b>NÍVEL 6</b> <b>VE 8,00 / VD 8,00</b>	
<b>1</b>	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho) = 0,80
<b>2</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
<b>3</b>	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1' no mínimo = 0,80
<b>4</b>	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) = 1,60
<b>5</b>	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, diferente do jump da sequência de dança = 0,80
<b>6</b>	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - Salto longo com troca de pernas (2.305) 1,00+ Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) = 1,00
<b>7</b>	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104) = 1,50
<b>OBS:</b>	<i>Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série (PERMITIDO somente na hora da saída).</i>

#### ❖ SOLO

No aparelho Solo, as séries deverão ser adaptadas para o formato adequado à pista de solo, quando necessário. Para isso serão permitidos os ajustes às deduções de apresentação artística com relação a utilização do aparelho. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo, a ordem de apresentação dos elementos é livre. Devem ser consideradas todas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente e também as observações do Caderno de Deduções Específicas da CBG.

**Observação:** O tempo máximo permitido para a série é de 1 minuto e 30 segundos. Caso esse limite seja ultrapassado, será aplicada a dedução neutra conforme previsto no código de pontuação. Não há tempo mínimo estabelecido para a série, e nenhuma dedução será aplicada caso a duração seja inferior a esse limite.

<b>NÍVEL 1</b> <b>VE 8,00 / VD 3,00</b> <b>Elementos obrigatórios, música e coreografia livre</b>	
<b>1</b>	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido = 0,50
<b>2</b>	Mortal para frente grupado (4.101) = 0,50
<b>3</b>	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) = 0,50
<b>4</b>	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) = 0,50
<b>5</b>	Salto Jump livre do CP = 0,30
<b>6</b>	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101) = 0,20
<b>7</b>	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado = 0,50
<b>Obs.</b>	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

<b>NÍVEL 2</b> <b>VE 8,00 / VD 4,00</b> <b>Elementos obrigatórios, música e coreografia livre</b>	
<b>1</b>	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido = 1,00
<b>2</b>	Mortal para frente grupado (4.101) = 0,50
<b>3</b>	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto Estendido = 0,80
<b>4</b>	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) = 0,60
<b>5</b>	Salto Jump livre do CP Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas = 0,30
<b>6</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) = 0,20
<b>7</b>	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre = 0,60
<b>Obs.</b>	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

<b>NÍVEL 3</b> <b>VE 8,00 / VD 5,00</b> <b>Elementos obrigatórios, música e coreografia livre</b>	
<b>1</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) = 1,00
<b>2</b>	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido = 1,00
<b>3</b>	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) = 1,00
<b>4</b>	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) = 0,60
<b>5</b>	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) = 0,60
<b>6</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) = 0,20
<b>7</b>	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos = 0,60
<b>Obs.</b>	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

<b>NÍVEL 4</b> <b>VE 8,00 / VD 6,00</b> <b>Elementos obrigatórios, música e coreografia livre</b>	
<b>1</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101) = 1,20
<b>2</b>	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido = 1,20
<b>3</b>	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido = 1,00
<b>4</b>	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) = 0,80
<b>5</b>	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) = 0,60
<b>6</b>	Giro de mínimo 540° sobre um dos pés (2.101) = 0,60
<b>7</b>	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre = 0,60
<b>Obs.</b>	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

<b>NÍVEL 5</b> <b>VE 8,00 / VD 7,00</b> <b>Elementos obrigatórios, música e coreografia livre</b>	
<b>1</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101) = 1,00
<b>2</b>	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido = 1,50
<b>3</b>	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) = 1,00
<b>4</b>	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) = 1,00
<b>5</b>	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) = 0,80
<b>6</b>	Giro 720° sobre um dos pés valor mínimo B = 0,70
<b>7</b>	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro = 1,00
<b>Obs.</b>	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

<b>NÍVEL 6</b> <b>VE 8,00 / VD 8,00</b> <b>Elementos obrigatórios, música e coreografia livre</b>	
<b>1</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101) = 1,50
<b>2</b>	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) = 1,50
<b>3</b>	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal + mortal grupado para frente (4.101) = 1,50
<b>4</b>	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas = 1,00
<b>5</b>	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207) = 0,80
<b>6</b>	Giro sobre um dos pés valor mínimo B = 0,70
<b>7</b>	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/2 giro = 1,00
<b>Obs.</b>	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

## CATEGORIA LIVRE

As competições da Categoria Livre serão regidas pelas regras oficiais do Código de Pontuação da FIG (Ciclo 2025 – 2028) e suas atualizações nos quatro aparelhos oficiais da Ginástica Artística Feminina: saltos sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo (ou pista de solo), com as adaptações e alterações que seguem neste regulamento – seguindo as bases técnicas do programa competitivo da CATEGORIA INFANTIL para séries livres do Regulamento Técnico Específico do Campeonato Brasileiro. As séries livres serão compostas somente por elementos previstos no código de pontuação ou elementos adaptados considerados por esse regulamento (de acordo com regra específica).

<b>Salto sobre a mesa</b>	Altura da mesa 1,25 m do chão. Permitido colchão de 5 cm adicional OPCIONAL.
<b>Paralelas Assimétricas Livre</b>	Medidas oficiais. Permitido colchão 5 cm adicional OPCIONAL para saída.
<b>Trave de equilíbrio</b>	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30" (não há tempo mínimo).
<b>Solo</b>	Pista de solo. Tempo máximo de 1'30" (não há tempo mínimo). Música livre.

### ❖ SALTO SOBRE A MESA

Para a prova de **salto sobre a mesa**, a ginasta poderá apresentar UM ou DOIS saltos listados no Código de Pontuação vigente (sendo eles iguais ou diferentes), com suas respectivas notas D (Nota E: 10,00). O salto pretendido deve ser informado previamente à banca de arbitragem antes da execução do salto.

A **Nota Final considerada será a nota do melhor salto** – a nota do melhor salto será considerada para a Final por Equipes (somatória geral da equipe), Final Individual Geral (somatória individual dos quatro aparelhos) e para a Premiação e/ou Final do Aparelho (pontuação específica do salto sobre a mesa).

Conforme o código de pontuação da FIG, para saltos com entrada em rodante no trampolim, é necessário usar o colchão "colar" de proteção em torno do trampolim. Caso não seja utilizado, o salto é considerado inválido e a nota será zerada.

#### **Bonificação:**

**+ 0,10** para saltos com mortal cravados (sem queda) – a ser aplicada na nota de cada salto realizado (mesmo quando a ginasta realizar um único salto).

**+ 0.20** para saltos de grupos diferentes ambos com mortal E mortais de diferentes direções – a ser aplicada na nota final do melhor (quando forem realizados dois saltos, lembrando que AMBOS devem ser realizados sem queda para receber a bonificação).

OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUÍDOS SE NÃO HOUVER QUEDA.

#### **Regras para composição da Nota D**

#### **PARALELAS ASSIMÉTRICAS / TRAVE DE EQUILÍBRIO / SOLO**

<b>COMPOSIÇÃO DA NOTA D</b>	
<b>Valor de dificuldade</b>	Serão considerados os 06 elementos de maior dificuldade + a Saída
<b>Requisito de Composição</b>	Cada aparelho apresenta 4 requisitos de composição específicos com valor de <b>0,50 cada</b>
<b>Construção da séries</b>	<b>Trave e Solo</b> Serão considerados no mínimo 3 elementos acrobáticos e no mínimo 3 de dança. O sétimo elementos e livre (opcional).
<b>Deduções específicas</b>	<b>SÉRIE CURTA:</b> Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo Dedução Neutra por elemento faltante: 5 elementos – 1.00p 4 elementos – 2.00p 3 elementos – 3.00p 2 elementos ou menos – 4.00

**Requisitos de Composição por Aparelhos:**

<b>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Um elemento de voo = 0.50</li> <li>2. Um elemento circular próximo a barra: de valor A = 0,30 OU de valor B = 0.50</li> <li>3. Empunhaduras diferentes (Excluindo impulsos, elementos de entrada e saída) = 0.50</li> <li>4. Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada) = 0.50</li> </ol>
<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com 180° de grande afastamento Anteroposterior ou lateral das pernas = 0.50</li> <li>2. Giro do Grupo 3, rolamentos ou flair = 0.50 (de acordo com CP)</li> <li>3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, iguais ou diferentes, com ou sem o apoio das mãos (rebote) = 0.50</li> <li>4. Elementos Acrobáticos em diferentes direções (F/L e T) = 0.50</li> </ol>
<b>SOLO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento Anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas = 0.50</li> <li>2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal 0.20p/ Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal = 0.50</li> <li>3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente = 0.50</li> <li>4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais = 0.50</li> </ol>

**Observação – Paralelas Assimétricas:**

Na condição de séries curtas, será permitido contar dentre os valores de dificuldade da série os elementos adaptados descritos nesse regulamento.

O objetivo da inclusão dos elementos adaptados é permitir o aumento no valor das séries curtas até o limite de 6. Os elementos adaptados terão valor "A" (0,10 ponto de dificuldade), mas não valerão para cumprir REQUISITOS DE COMPOSIÇÃO, LIGAÇÕES e BONIFICAÇÕES.

**ELEMENTOS ADAPTADOS – Que podem ser considerados com valor "A" no caso de séries curtas:**
**Paralelas assimétricas:**

1. Subida de oitava (com ou sem impulso)
2. Grupadinho
3. Oitavão
4. Saída em sub-lançamento com o apoio dos pés na barra (sem meia volta)

## REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA 2025

### JOGOS ABERTOS DA JUVENTUDE

As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (Código FIG), o Regulamento Técnico Específico e o Caderno de Deduções da Confederação Brasileira de Ginástica do ciclo vigente e suas atualizações. Documentos disponíveis nos endereços abaixo:

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_1.1%20-%20MAG%20CoP%202025-2028.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20MAG%20CoP%202025-2028.pdf)

[https://sge.cbginastica.com.br/uploads/orgaoAnexo/16fx-VPku2d12X6b\\_r-Tqn6cGmgBun4-X.pdf](https://sge.cbginastica.com.br/uploads/orgaoAnexo/16fx-VPku2d12X6b_r-Tqn6cGmgBun4-X.pdf)

<https://sge.cbginastica.com.br/uploads/orgaoAnexo/12Ezj3WABtDJxVnOVHk1qyqUsVBiqvStX.pdf>

### CATEGORIA ATÉ 13 ANOS

Para a Categoria Masculina até 13 anos, os ginastas deverão apresentar somente as séries obrigatórias previstas nesse regulamento, sendo estas de livre escolha em cada aparelho e para cada ginasta.

As séries que serão apresentadas deverão ser informadas **previamente a banca de arbitragem**, a apresentação de uma série diferente da informada, assim como a inclusão de elementos que não constem na série escolhida para apresentação resultará em dedução grande (0,5 ponto) na nota de apresentação do ginasta (uma única vez).

A série apresentada com omissão de elementos ou partes da série será deduzida com erro grande na nota de apresentação (0,5 ponto) por parte faltante, além da perda do valor correspondente daquela parte na nota de dificuldade.

No aparelho Solo, as séries deverão ser adaptadas para o formato adequado à pista de solo, quando se aplicar, para isso será permitido o ajuste e ou inclusão de elementos coreográficos somente.

Para a prova de salto, poderão ser apresentados somente os saltos listados, com seu respectivo nível, nome do salto e valor de dificuldade. Os ginastas poderão apresentar até dois saltos listados (podem ser iguais ou diferentes). A nota final será a do melhor salto. Conforme o código FIG, para saltos com entrada em rodante no trampolim, é necessário usar o colchão "colar" de proteção em torno do trampolim.

Como medida de segurança, a utilização de protetor palmar nas provas de argolas e barra fixa é recomendável e todos os casos e obrigatória em séries com enloques e desloques nas argolas e giro gigante na barra fixa. A presença do treinador sobre o colchão durante a apresentação do ginasta é permitida.

### SÉRIES OBRIGATÓRIAS

#### ❖ SOLO

**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 (AC). 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 (diagonal). 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 lateral. 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. (lateral). 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 (diagonal). 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 (lateral). 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 (diagonal). 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 ½volteio. 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 (lateral). 1,00
9. MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção diagonal. 1,00
10. Corrida REVERSÃO AO PASSO. 0,50
11. REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção diagonal. 0,50
12. Corrida rodante FLIC. 0,50
13. MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS (diagonal). 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 (diagonal) coreografia qualquer. 1,00
4. Corrida REVERSÃO AO PASSO. 0,50
5. REVERSÃO pernas unidas. 0,50
6. MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (diagonal). 1,00
7. OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé. 0,25
8. AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão. 0,50
9. 1 ½ volteio. 1,00
10. Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.). 0,25
11. ESQUADRO AFASTADO (2 segs.). 0,50
12. PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral). 1,00
13. Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (lateral). 1,00
14. Corrida, rodante FLIC (diagonal) 0,25 15. MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS. 1,00

**❖ CAVALO COM ALÇAS****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 / Valor

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 e saída por cima das alças. 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. Volteio nas alças. 0,50
2. Volteio nas alças. 0,50
3. Tcheca 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

#### ❖ ARGOLAS

**SÉRIE 01** - Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte / Elemento / Valor

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 / Valor

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 na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referencia a 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. ELEVACÃO 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 na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referencia a parte baixa do aro das argolas (2 segs.). 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, COTOVELO ESTENDIDOS 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

❖ **SALTO**

Nível / Elemento / Valor

**Nível 1:** Salto grupado ou carpado, com apoio dos pés – Dificuldade 5,00 pontos

**Nível 2:** Salto grupado ou afastado (passagem direta) – Dificuldade 6,00 pontos.

**Nível 3:** Rodante ou Reversão – Dificuldade 7,00 pontos.

**Nível 4:** Rodante e flic-flac sobre a mesa – Dificuldade 8,00 pontos.

**Nível 5:** Tsukahara grupado ou Yurchenko grupado – Dificuldade 9,00 pontos.

**Nível 6:** Reversão mortal grupado Tsukahara carpado ou Yurchenko carpado – Dificuldade 10,00 pontos.

## ❖ PARALELAS

### **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 barrotes, 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 barrotes. 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 barrotes, 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

**❖ BARRA**

\* 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 / Valor

1. Subida em OITAVA. 1,00
2. LANÇAMENTO atrás. 0,50
3. GIRO DE QUADRIL. 1,00
4. Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás. 0,50
5. Balanço para frente, balanço para trás. 1,50
6. Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. 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. Subida em OITAVA. 1,00
2. LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros). 1,00
3. GIRO DE QUADRIL. 1,00
4. Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás. 0,50
5. Balanço para frente ½ cambio. 0,50
6. Balanço misto completo. 0,50
7. Troca para tomada dorsal atrás. 0,50
8. Balanço completo. 0,50
9. Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. 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 / Valor

1. Tomada de impulso para frente, balanço para trás. 0,50
2. Balanço para frente ½ cambio. 0,50
3. Balanço para frente troca para tomada palmar. 0,50
4. Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente. 0,50
5. KIPE. 1,00
6. LANÇAMENTO (mínimo 45°). 1,00
7. GIRO LIVRE (mínimo 45°). 1,50
8. GIRO GIGANTE PARA TRÁS. 1,00
9. GIRO GIGANTE PARA TRÁS. 1,00
10. MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS. 1,50

**SÉRIE 06** - Nota de partida – 16,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte / Elemento / Valor

1. Tomada de impulso. 0,50
2. Dominação TRASEIRA a horizontal. 1,00
3. GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS. 2,50
4. GIRO GIGANTE PARA TRÁS. 1,00
5. EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal. 1,50
6. GIRO GIGANTE PARA TRÁS. 1,00
7. GIRO GIGANTE PARA TRÁS. 1,00
8. MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS. 1,50

Os critérios de avaliação das séries obrigatórias seguem as interpretações contidas no CADERNO DE DEDUÇÕES ESPECÍFICAS - SÉRIES OBRIGATÓRIAS (Confederação Brasileira de Ginástica).

Documento disponível no endereço abaixo:

<https://sge.cbginastica.com.br/uploads/orgaoAnexo/12Ezj3WABtDjxVnOVHk1qyqUsVBiqvStX.pdf>

## CATEGORIA LIVRE

Para a Categoria Masculina Livre as competições serão regidas pelas regras oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG) e suas atualizações, com as adaptações e alterações que seguem:

- As séries serão livres compostas somente por elementos previstos no código de pontuação ou adaptados por esse regulamento (de acordo com regra específica).

Serão avaliados os oito elementos de maior valor da série (saída e mais sete), respeitando os critérios para a sua seleção de acordo com o código de pontuação.

- Para compor a nota de dificuldade, além do valor da soma dos elementos validos, considera-se o cumprimento dos diferentes grupos (0,30 ou 0,50 pontos por grupo) e bonificações quando for o caso de acordo com o código de pontuação. Será considerado para o cumprimento do grupo de saídas o valor da dificuldade do elemento.

- Elementos com duplo mortal na prova de Solo ou embalo a parada de mãos na prova de Argolas **não** são obrigatórios.

- Na prova de Salto, o ginasta poderá realizar um ou dois saltos (podem ser iguais) e para sua nota será contado o melhor salto.

- **É obrigatório** utilizar protetor palmar nas séries com elementos de enloque e desloque nas argolas e giro gigante na barra fixa.

### Regra para séries adaptadas

O ginasta que compete na categoria livre poderá apresentar séries com elementos adaptados (série adaptada), nesse caso o treinador deverá informar previamente a banca de arbitragem os respectivos ginastas. Consideram-se elementos adaptados aqueles não catalogados no Código de Pontuação da FIG e que estão listados nesse regulamento (lista abaixo), também será considerado como elemento adaptado a repetição de um elemento do Código de Pontuação da FIG (somente uma repetição será considerada). Exemplo, se no solo o ginasta executar o elemento mortal para frente duas vezes, o primeiro será anotado como elemento FIG e o segundo como elemento adaptado.

Em séries adaptadas, o primeiro elemento contribuirá em 3 pontos para a nota de execução (nota E) os demais contribuirão em 1 ponto até o limite de 5 elementos (máximo, 7 pontos de nota E), elementos adaptados ou repetição de elementos FIG não contribuirão para nota de dificuldade ou cumprimento de grupos (nota D). Somente elementos FIG poderão compor a nota D.

Somente nas séries adaptadas será permitida a realização de balanço intermediário (meio balanço) necessário para as transições entre os elementos, balanços completos serão despontuados.

Na prova de Salto, o ginasta poderá executar os saltos adaptados descritos nesse regulamento, esses saltos terão nota E de valor 7 ou 9 pontos (de acordo com o salto realizado), mas não acrescentarão valor na nota D (nota D=0).

### Elementos adaptados para a categoria livre

#### ❖ SOLO

- Estrela
- Rodante
- Rolamento pra trás apoio afastado
- Posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente(SAPINHO) (2 segundos)
- Esquadro afastado (2 segundos)
- Esquadro fechado (2 segundos)
- Rolamento para trás a parada de mãos
- Passagem pela parada de mãos e rolamento à frente

### ❖ CAVALO

- Entrada em apoio facial na posição alça-ponta, seguido de transporte para as duas alças
- Em apoio facial, pendulo lateral e imediata passagem da perna à frente, seguido de passagem da outra perna a frente chegando ao apoio dorsal
- Em apoio dorsal, pendulo lateral e imediata passagem da perna à trás, seguido de passagem da outra perna a trás chegando ao apoio facial
- Tesoura falsa para o lado direito
- Tesoura falsa para o lado esquerdo
- Rasteira (do apoio cavalgado, passagem da perna para frente e imediata passagem da mesma perna para trás)
- Do apoio cavalgado, passagem da perna para frente e imediata saída facial finalizando lateralmente
- Da posição cavalgada, união das pernas a frente e saída com as duas pernas unidas passando sobre o cavalo na posição dorsal
- Apoio facial transporte lateral alça-ponta, sustentar 2 segundos nesta posição e saída a posição fundamental

### ❖ ARGOLAS

- Da suspensão, flexão de braços (2 segundos) e retorno a posição inicial
- Da suspensão, subida à vela
- Descida lenta à canoinha dorsal (2 segundos) e retorno à vela
- Prancha dorsal na suspensão com grande afastamento de pernas
- Da suspensão, elevação até apoio (subida chaveada)
- Parada de ombros
- Do apoio, descida a frente até a posição de vela
- Balanço para trás seguido de descida das argolas a posição fundamental
- Saída em mortal grupado para trás

### ❖ SALTO

- Salto grupado ou carpado, com apoio dos pés (nota de partida - 7,00 pontos)
- Salto grupado ou afastado, passagem direta (nota de partida - 9,00 pontos)

### ❖ PARALELAS

- Entrada em suspensão, balanço à frente, balanço à trás subindo ao apoio braquial
- Quipe ao apoio com auxílio das pernas
- Do apoio braquial, dominação dianteira com auxílio das pernas
- Do apoio braquial, balanço completo ou balanço à trás e dominação traseira ao apoio
- Moy ao apoio braquial
- Balanço para trás e imediata saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final
- Do apoio, balanço à frente e saída com meia volta sobre o barrote
- Saída em mortal grupado para trás
- Meio balanço e saída em mortal para frente grupado

### ❖ BARRA FIXA

- Da suspensão subida em oitava ao apoio
- No apoio, lançamento à horizontal seguido de giro de quadril
- No apoio, descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás
- Balanço a frente com meia volta a tomada mista e imediata troca para a empunhadura dorsal
- Balanço a frente com meia volta a tomada mista seguido balanço completo em tomada mista e troca para a empunhadura dorsal
  - Quipe com as pernas afastadas, retorno com união das pernas à frente seguido de balanço à trás
- Balanço à frente seguido de oitavão ao apoio
- Quipe ao apoio
- Balanço para trás e descida da barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental
- Do apoio, lançamento à horizontal e saída em sub-lançamento (também com os pés na barra)
- Saída em mortal grupado para trás.