



**REGULAMENTO TÉCNICO 2019**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

**TORNEIO NACIONAL**

**GENERALIDADES**

**PARTICIPANTES:**

A participação no TORNEIO NACIONAL de GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA (TNGAM) é aberta a qualquer entidade filiada ou não às federações estaduais. No estado em que não houver federação, as entidades participantes deverão realizar as inscrições diretamente com a **CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG)**.

As categorias seguirão a seguinte tabela:

<b>CATEGORIA</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>	<b>OBSERVAÇÃO</b>
<b>PRÉ-INFANTIL</b>	09 a 11 anos	Completo no ano da competição
<b>INFANTIL</b>	12 a 14 anos	Completo no ano da competição
<b>JUVENIL</b>	15 a 17 anos	Completo no ano da competição
<b>ADULTA</b>	18 anos e acima	Completo no ano da competição

**INFORMAÇÕES IMPORTANTES:**

- A participação em relação às diversas séries obrigatórias nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
- O ginasta que competiu em um nível superior **NÃO** poderá retornar ao nível anterior.
- O Ginasta inscrito em um determinado nível **NÃO** poderá alterar de nível.
- Os ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro, somente poderão participar no Nível **INTERMEDIÁRIO** ou **AVANÇADO**.
- No **NÍVEL AVANÇADO** - Os ginastas poderão executar movimentos de DIFICULDADE no máximo "C".

**COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:**

Número ilimitado de ginastas.

**PROGRAMAÇÃO:**

a) CI – Participam todos os ginastas.

**PREMIAÇÃO**

**Equipe:**

- Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar, de acordo com a regra para obtenção de pontos – Equipe.

**Individual Geral:**

- Quando houver no mínimo 15 competidores – premiação de 1º a 6º



a 3º

## Confederação Brasileira de Ginástica

40  
ANOS

- Quando houver menos de 15 competidores – premiação de 1º

### Certificados:

- Para todas as Delegações.

### REGRA PARA OBTENÇÃO DE PONTOS - EQUIPE:

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação individual geral de seus ginastas em cada **NÍVEL**, independente da categoria, conforme a tabela abaixo:

CLASSIFICAÇÃO	PONTOS
1º	15
2º	12
3º	09
4º	07
5º	06
6º	05
7º	04
8º	03
9º	02
10º	01

- Serão computados somente os 10 melhores resultados de cada entidade por **NÍVEL**.
- **O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado).**
- Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.
- É direito de o treinador optar pela passagem de nível, independente da pontuação, exceto quando o ginasta participou de algum Campeonato Brasileiro.

### ARBITRAGEM

- A banca de arbitragem poderá ter árbitros estaduais.
- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.



<b>NÍVEL INICIANTE</b>		
<b>OBRIGATÓRIO</b>		
<b>APARELHOS</b>	<b>SOLO, SALTO, PARALELA e BARRA.</b>	
<b>SÉRIES</b>	01, 02, 03 e 04	
<b>CATEGORIAS</b>	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
<b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>	A participação em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>POR EQUIPES</b>	Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica). O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado).	Troféus do 1º ao 3º lugar
<b>INDIVIDUAL GERAL</b>	Por categoria	Medalhas 1º ao 6º lugar Na categoria que houver menos que 10 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar
<b>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</b>	Para todos os ginastas não premiados	
<b>CERTIFICADO</b>	Para todos os participantes	
<b>PROGRAMAÇÃO</b>		
<b>CI</b>	Programa obrigatório	Todos participam
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>APARELHOS</b>	<b>Medidas</b>	
<b>SOLO</b>	Tablado oficial ou pista de 15 metros.	
<b>SALTO</b>	1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe). Permitido usar dois trampolins.	
<b>PARALELA</b>	Livre para a toda equipe até 180 cm do colchão.	
<b>BARRA</b>	2,20 m do colchão.	



<b>NÍVEL INTERMEDIÁRIO</b>		
<b>OBRIGATÓRIO</b>		
<b>APARELHOS</b>	<b>SOLO, COGUMELO, ARGOLAS, SALTO, PARALELA E BARRA-FIXA.</b>	
<b>SÉRIES</b>	01, 02, 03 e 04	
<b>CATEGORIAS</b>	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
<b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>	A participação, em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>POR EQUIPES</b>	Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica). O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado).	Troféus do 1º ao 3º lugar
<b>INDIVIDUAL GERAL</b>	Por categoria	Medalhas 1º ao 6º lugar Na categoria que houver menos de 10 participantes a premiação será do 1º ao 3º lugar
<b>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</b>	Para todos os ginastas não premiados	
<b>CERTIFICADO</b>	Para todos os participantes	
<b>PROGRAMAÇÃO</b>		
<b>CI</b>	Programa obrigatório	Todos participam
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>APARELHOS</b>	<b>Medidas</b>	
<b>SOLO</b>	Tablado ou pista de 15 metros	
<b>COGUMELO</b>	Diâmetro 45 a 65 cm. Altura 55 a 85 cm do colchão	
<b>ARGOLAS</b>	2,20 m do colchão	
<b>SALTO</b>	1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe). Permitido usar dois trampolins.	
<b>PARALELA</b>	Livre para a toda equipe até 180 cm do colchão	
<b>BARRA</b>	2,20 m do colchão	



<b>LIVRE</b>		
<b>APARELHOS</b>	<b>SOLO, CAVALO C/ ALÇAS, ARGOLAS, SALTO, PARALELA E BARRA – FIXA.</b>	
<b>CATEGORIAS</b>	Infantil, Juvenil e Adulta	
<b>COMPOSIÇÃO DA NOTA DE APRESENTAÇÃO</b>		
<b>NOTA D</b>	Seis melhores elementos (Saída + 5 elementos)	
<b>NOTA E</b>	10,00 pontos	
<b>GRUPO DE ELEMENTOS</b>	Três GRUPOS DE ELEMENTOS (SAÍDA + 2 GRUPOS)	
	Saída A	0,50 p.
<b>DEDUÇÕES ESPECÍFICAS</b>	Aplicam-se as seguintes regras para provas curtas: 4 elementos – 9 pontos 3 elementos – 8 pontos 2 ou menos – 6 pontos	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis em todas as categorias	
	Aplica-se o sistema de bonificações e adaptações CBG conforme tabelas abaixo	
	Apresentar ELEMENTO de Dificuldade superior a “C” – Dedução de 1,00p na nota final, além de não ser considerada a dificuldade desse elemento, sendo a execução avaliada normalmente.	
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>POR EQUIPES</b>	Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica). O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado).	Troféus do 1º ao 3º lugar
<b>INDIVIDUAL GERAL</b>	<b>Por categoria</b>	Medalhas 1º ao 6º Na categoria que houver menos de 10 participantes a premiação será do 1º ao 3º
<b>MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO</b>	Para todos os ginastas não premiados	
<b>CERTIFICADO</b>	Para todos os participantes	
<b>PROGRAMAÇÃO</b>		
<b>CI</b>	Programa livre	Todos participam

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>	
<b>APARELHOS</b>	<b>Medidas</b>
<b>SOLO</b>	Tablado oficial ou pista de 15 metros
<b>CAVALO COM ALÇAS</b>	1,00 m do colchão, permitido o uso de tampa de plinto
<b>ARGOLAS</b>	2,40 m do colchão
<b>SALTO</b>	1,15m, 1,25m ou 1,35m (livre para toda equipe). Permitido usar dois trampolins



<b>PARALELA</b>	Livre para a toda equipe até 180 cm do colchão	
<b>BARRA</b>	2,40m do colchão	
<b>SALTO SOBRE A MESA</b>		
<b>REQUISITOS ESPECÍFICOS</b>	Cl	Conforme tabela específica do salto
	Nota final	
	Valor	

### SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES

APARELHO	MOVIMENTO	BONIFICAÇÃO	CATEGORIA
Solo	B+A, C+A, C+B, B+B ou Vice-versa para MORTAIS	0,10	INFANTIL
Solo	C+C, C+A e C+B ou vice-versa para MORTAIS	0,10	JUVENIL ADULTA
Cavalo	Giro 01 alças	0,20	TODAS
Cavalo	SDB	0,20	
Paralela	Stuts	0,10	
Paralela	Diamidov	0,10	
Paralela	Lufftroll	0,10	

### **PARA TODOS OS NÍVEIS E CATEGORIAS**

Saídas cravadas em todos os aparelhos serão bonificadas em 0,10p. (Inclusive no Salto)

### ELEMENTOS ADAPTADOS CBG

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	I
	Rodante	A	I
	Falsa tesoura para frente	A	I
	Falsa tesoura para trás	A	I
	Subida chaveada	A	II
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	IV
	Esquadro afastado	A	I
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	IV
	Quipe afastado	A	III
	Giro de sola a parada de mãos	B	III



**REGULAMENTO TÉCNICO 2019**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO**

**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, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem.	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 (cachorrinho) (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 no impulso seguido de rolamento à frente à posição fundamental.	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, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, 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 de mãos com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 seg.), 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 à frente à posição fundamental (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 elevação lateral dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, 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 (cachorrinho) (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 a força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto direção C-A	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer (A-C)	1,00
9.	Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental.	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, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante Flic seguido de	0,50
3.	Mortal estendido à posição fundamental	1,00
4.	Oitava a parada de mãos com braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 segs.) seguido de	1,00
7.	Parada de mãos a 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 para frente grupado a posição fundamental (B-D ou D-B)	1,00

**COGUMELO**

Observação: Qualquer série executada na sua totalidade em FLAIR será bonificada em 1,00p.

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
01	01 Volteio	1,25
02	01 Volteio	1,25
03	01 Volteio	1,25
04	01 Volteio	1,25
	Finalizar lateralmente	





**SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

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

Parte	Elemento	Valor
01	01 Volteio	1,00
02	01 Volteio	1,00
03	01 Volteio	1,00
04	01 Volteio	1,00
05	01 Volteio	1,00
06	01 Volteio	1,00
	Finalizar lateralmente	

**SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

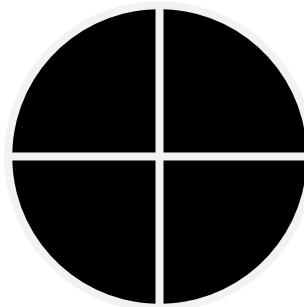
Parte	Elemento	Valor
01	01 Volteio	0,50
02	01 Volteio	0,50
03	¼ Spindle	2,00
04	01 Volteio	0,50
05	01 Volteio	0,50
06	¼ Spindle	2,00
07	01 Volteio	0,50
08	01 Volteio	0,50
	Finalizar lateralmente	

**SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
01	01 Volteio	0,50
02	01 Volteio	0,50
03	½ Spindle	2,50
04	01 Volteio	0,50
05	01 Volteio	0,50
06	½ Spindle	2,50
07	01 Volteio	0,50
08	01 Volteio	0,50
	Finalizar lateralmente	

- ➔ O COGUMELO será demarcado com uma fita na forma de **+** e este servirá como referência técnica e de julgamento. Sendo assim o cogumelo passa a ter as seguintes partes: (As mãos deverão estar em cima de uma das linhas)



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

### 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 (2seg), 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	0,75
5.	Balanço completo	0,75
6.	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.), 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.	0,75
5.	Balanço atrás, enloque	1,00
6.	Balanço completo	0,75
7.	Saída em mortal estendido para trás	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.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
2.	Esquadro (2 segs.)	1,00
3.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
4.	Retornar carpado ao apoio estendido e rolamento carpado para frente à vela	1,00
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	1,00
7.	Tomada de embalo enloque	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Desloque	0,50
10.	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 até apoio	1,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	1,00
4.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
5.	Retornar carpado ao apoio estendido e rolamento carpado para frente à vela	0,50
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	1,00
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo enloque	0,50
9.	Balanço completo	0,50
10.	Desloque	0,50
11.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

### SALTO

NIVEL	SALTOS	OBSERVAÇÕES
INICIANTE	Reversão	❖ Dois saltos iguais ❖ Nota final = melhor salto
INTERMEDIÁRIO	1º Reversão	❖ Nota final = média dos dois saltos
	2º Livre (Pode repetir o 1º salto)	
AVANÇADO	Livre	❖ Dois saltos diferentes ❖ Nota final = média dos dois saltos



**PARALELA**

**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.	Corrida de impulso, Quipe 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	1,00
9.	Balanço completo à parada de mãos passageira	0,50
10.	Balanço à frente, com 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 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe 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	0,50
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50



Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe 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	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato mortal para frente grupado.	1,50

**SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe 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 pernas afastadas (2 segs.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos	1,00
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe 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 pernas afastadas (2 segs.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em mortal grupado para frente.	1,50



## BARRA

\* As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a altura da Barra.

### **SÉRIE 1 – Nota de partida – 11,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Execução – 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 PF	0,50

### **SÉRIE 2 – Nota de partida – 12,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Execução – 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.	a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

### **SÉRIE 3 – Nota de partida – 13,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Execução – 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.	Quipe afastado,	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	Quipe	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 3 – Nota de partida – 14,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Execução – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás,	0,25
2.	Quipe,	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.	Quipe afastado,	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
10.	Quipe,	1,00
11.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros),	0,50
12.	Saída em mortal estendido para trás	1,50