



GAF – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO

2019

OBJETIVOS

1. Oferecer as diretrizes para as exigências técnicas, orientando e esclarecendo treinadores, ginastas, árbitros e todos os interessados do Regulamento Técnico nas diferentes categorias; seguindo as atualizações do Código de Pontuação e as respectivas tendências de evolução.
2. Proporcionar um meio objetivo para avaliar os exercícios obrigatórios do Programa de desenvolvimento nas diversas categorias do Programa.
3. Assegurar a possibilidade de atender os diferentes níveis de Ginástica de todas as regiões da nossa nação, como também ginastas que iniciam mais tarde ou de clubes em desenvolvimento.
4. Assegurar a identificação das nossas melhores ginastas em todas as categorias
5. Servir de guia no trabalho de base, incluindo os elementos chaves e importantes para o desenvolvimento
6. Exigir através dos exercícios obrigatórios que os treinadores se atenham à melhor execução, buscando a perfeição e precisão.

GENERALIDADES

O Campeonato Brasileiro por Categorias de Idade visa a preparação das participantes para o desenvolvimento e evolução técnica na Ginástica Artística Feminina de acordo com o Código de Pontuação vigente; preparando e detectando ginastas e treinadores para as futuras seleções. Preparar e conscientizar os treinadores sobre a importância da Nota E de execução. É primordial para o desenvolvimento que os treinadores preparem suas ginastas com o máximo de empenho no trabalho postural e de perfeição na execução.

As Bases Técnicas para a Categoria Pré Infantil e Infantil estão embasadas em:

- PROGRAMA OBRIGATÓRIO PARA A CATEGORIAS PRÉ-INFANTIL
- PROGRAMA OBRIGATÓRIO E LIVRE PARA A CATEGORIA INFANTIL.

As Categorias Pré Infantil e Infantil oferecem 2 opções de níveis de evolução técnica. As ginastas podem optar por quaisquer dos níveis nos diferentes aparelhos:

- Nível 1
- Nível 2

Regulamento Geral - ART.23

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	11 e 12 anos	
Juvenil	13 a 15 anos	
Adulto	16 anos e acima	

Regulamento Geral - ART.27 As idades serão consideradas completas no ano do Campeonato. Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima:

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA Permitida	OBSERVAÇÃO
Pré Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	10 a 12 anos	
Juvenil	12 a 15 anos	
Adulto	A partir de 13 anos	



CATEGORIA PRÉ-INFANTIL		
Idade Oficial: 09 e 10 anos Ginastas nascidas em 2009 e 2010.		
Bases Técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS	Mesa de Salto	1.15m
	Paralelas Trave Solo	Oficial FIG
Informações gerais	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e, portanto, não deve ser modificada	
	Salto – optar entre os saltos obrigatórios Paralelas Assimétricas - o exercício é obrigatório e não será permitida mudanças na ordem de apresentação ou inclusão de elementos. Trave e Solo - séries livres com elementos obrigatórios. A ordem de apresentação pode ser opcional	
	Será atribuída a dedução de -1.00p. (Dedução Neutra) + o valor da parte (Painel D) quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item o exercício obrigatório. Omissão de item -1.00p. (Dedução Neutra)	
	Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.	
	O exercício nas paralelas é obrigatório. Quaisquer mudanças relativas à ordem de apresentação dos elementos ou inclusão de elementos, acarretará em dedução de -1.00p. pelo Painel D.	
	As partes das séries são compostas por elementos e ou ligações. Se estes não forem cumpridos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte (Painel D).	



Por motivo de segurança:

Assimétrica

- Obrigatório o treinador se manter ao lado de suas ginastas em toda a apresentação

Trave de Equilíbrio:

- Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.
- Permitida a presença do treinador ao lado de suas ginastas na sequência acrobática, o qual deve retirar-se imediatamente após a realização.

Obs. aos treinadores: tomar cuidado para não obstruir a visão da arbitragem:

SISTEMA DE COMPETIÇÃO

Competição obrigatória	Sistema 6 – 6 – 4
<u>PREMIAÇÃO</u>	
Por equipes	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	Troféus do 1º ao 3º Medalhas do 4º ao 10º
Individual por Aparelhos	Medalhas do 1º ao 6º
Medalha de Participação	Ao término de cada subdivisão, todas as ginastas participantes receberão a medalha de participação.
<u>PROGRAMAÇÃO</u>	
1º dia	Programa Obrigatório

PROGRAMA OBRIGATÓRIO


CATEGORIA PRÉ - INFANTIL

1 - SALTO SOBRE A MESA

	I	ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
1.00	Reversão para Frente	4,00	1,15 cm	2 saltos iguais ou diferentes NF= melhor salto Nota E: 10,00 p.
1.20	Rodante	4,00		
1.40	Rodante Flic	5.00		
Obs: Se a ginasta apresentar 1 salto – 1.00 da NF Bonificação - Se a ginasta apresentar 2 saltos diferentes + 0.50				

Deduções Específicas do Aparelho					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		2.00
• Duplo apoio					
• Braços flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
• Altura	X	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
• Distância insuficiente	X	X	X	X	X
• Desvio da direção reta	X				
• Dinâmica	X	X	X	X	X
Obs.: A dedução de 1.00p. por altura será aplicada quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (ponte para frente) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.					

2 – BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

		BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS Nível 1	
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. + Bonificação e VL Nota E Máx 10.00p.	1.	<ul style="list-style-type: none"> Kipe ao apoio facial BI (1.101) 	+0.50
	2.	<ul style="list-style-type: none"> Impulso para trás a 30° com as pernas unidas ou afastadas (2.101 ou 2.201) <p>Bonificação: Impulso à parada de mãos + 0.20</p>	+0.50
	3.	<ul style="list-style-type: none"> Giro circular próximo à barra a 30° (2.305/4.304/5.308) <p>Bonificação: à parada de mãos + 0.30</p>	+0.50
	4.	<ul style="list-style-type: none"> Kipe ao apoio facial BI (1.101) 	+0.50
	5.	<ul style="list-style-type: none"> Giro de sola grupado ou carpado (5.108) ou Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada ou carpada 	+0.40 +0.20
	6.	<ul style="list-style-type: none"> Kipe ao apoio facial BS (1.104) 	+0.50
	7.	<ul style="list-style-type: none"> Impulso para trás a 30° com as pernas unidas ou afastadas (2.101 ou 2.201) <p>Bonificação: Impulso à parada de mãos + 0.20</p>	+0.50
	8.	<ul style="list-style-type: none"> Giro Gigante para trás (3.201) ou ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão) 	+0.80 +0.20
	9.	Saída <ul style="list-style-type: none"> Mortal para trás grupado/carpado/estendido (6.104) Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral 	+0.80 +0.30
VL Valor de Ligação		Item #3 (mínimo a 30°) ligado diretamente ao item 5 (Giro de sola grupado ou carpado (5.108)) Caso a ginasta execute o item #3 seguido do giro de sola (5.108), não haverá necessidade de cumprir com o item # 4 (1.101) e receberá o valor do item + 0.50	+0.20

Deduções Neutras – Painel D

- 1.00p. Inclusão/Omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- 1.00p. Substituir/Trocar elemento
- 1.00p. Ajuda do treinador + valor do elemento

Graus de finalização dos elementos:

#2/7 - Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas (2.101/2.201)

- 0 – 10° - Bonificação
- 11° - 30° - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- 31° - 45° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude
- 46° até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude



Bonificação: + 0.20 Impulso a parada de mãos dentro dos 10° com boa técnica

Se realizado com falha grave de -0.50p. ou + (joelhos ou cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação)

#3 – Giro circular próximo à barra 30° (2.305/4.304/5.308)

- 0 - 10° - Bonificação
- 11° - 30° - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- 31° - 45° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude
- 46° até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- Abaixo da horizontal, seguido de kipe – Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude

Bonificação: + 0.20 à parada de mãos dentro dos 10° (com boa técnica)

Se realizado com falha grave de -0.50p. ou + (joelhos ou cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação)

#3 e #8 – caso a ginasta sofra a queda antes de completar o giro

Painel D não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão.

#4 – caso a ginasta execute o #3, seguido do giro de sola (5.108), não haverá necessidade de realizar o #4 (1.101) e receberá + 0.50 de VD.


#9 - Saída

- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

Adicional às deduções da angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.

 BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS Nível 2			
Série Obrigatória Nota D Máx 3.50p. Nota E Máx 10.00p.	1.	<ul style="list-style-type: none"> Kipe ao apoio facial BI (1.101) Oitava ao apoio facial 	+0.50 +0.20
	2.	<ul style="list-style-type: none"> Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas 	+0.20
	3.	<ul style="list-style-type: none"> Giro Facial Livre para trás acima da horizontal ou Giro de quadril para trás (2.105) 	+0.30 +0.20
	4.	<ul style="list-style-type: none"> Kipe ao apoio facial BI (1.101) 	+0.50
	5.	<ul style="list-style-type: none"> Subida grupada ao apoio dos pés 	+0.20
	6.	<ul style="list-style-type: none"> Balanço para frente 	+0.20
	7.	<ul style="list-style-type: none"> Balanço para trás 	+0.20
	8.	<ul style="list-style-type: none"> Balanço para frente 	+0.20
	9.	<ul style="list-style-type: none"> Balanço para trás 	+0.20
	10.	<ul style="list-style-type: none"> ½ giro gigante para trás ao apoio facial(oitavão) 	+0.20
	11.	Saída <ul style="list-style-type: none"> Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral ou Mortal para trás grupado/carpado ou estendido (6.104) 	+0.30 +0.80

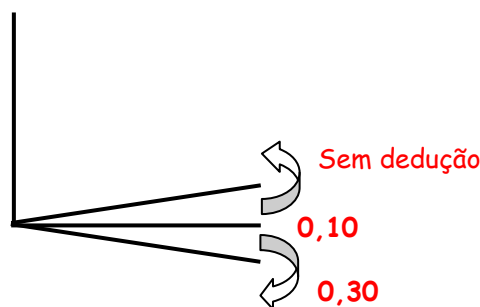
Deduções Neutras – Painel D

- 1.00p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- 1.00p. por substituir/ trocar elemento
- 1.00p. por ajuda + valor do elemento

Graus de finalização de elemento:

2 e # 3

- Acima da horizontal: atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- Horizontal: atribuir o valor do elemento e dedução de -0.10p. por amplitude
- Abaixo da horizontal: atribuir o valor do elemento e dedução de -0.30p. por amplitude



6/7/8 e 9

- Acima da linha do BI: atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- Na linha do BI: atribuir o valor do elemento e dedução de -0.10p. por amplitude
- Abaixo da linha do BI: atribuir o valor do elemento e dedução de -0.30p. por amplitude

Adicional às deduções da angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.

11 Saída - No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

3 – TRAVE DE EQUILÍBRIO

		TRAVE DE EQUILÍBRIO Nível 1 Tempo da série - máximo 1'30"	
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. + Bonificação + VL Nota E Máx 10.00p.	1.	Entrada: • Elevação à parada de mãos na força 2" com finalização livre (1.210) • Esquadro em afastamento lateral das pernas	+1.00 +0.30
	2.	• Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108)	+0.50
	3.	• Flic Flac com aterrissagem alternada dos pés (5.204) *Bonificação: finalização em arabesque + 0,20	+0.60
	4.	• Flic Flac com aterrissagem sobre os 2 pés (5.202) ou • Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	+0.60 + 0.40
	5.	• Giro de 360° sobre 1 dos pés (3.101)	+0.50
	6.	Saltos da dança • Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	+0.40
	7.	Salto da dança • Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	+0.40
	8.	Saída: • Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min A • Mortal Grupado ou carpado para frente (6.102)	+1.00 +0.50
VL Valor de Ligação		Sequência Acrobática: #3 e ou #4 • Ponte para trás + Flic • Flic + Flic (iguais ou diferentes)	+0.20 +0.50

➤ A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre.

Exceto:

#3 e #4 será permitido a repetição dos elementos 5.202/5.205

➤ A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

➤ A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.



- Para a saída será permitida a repetição de quaisquer dos elementos obrigatórios.

Painel D

-1.00p. por omissão de elemento – Dedução Neutra da NF.

Elementos que exigem manutenção 2”

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – Dedução { - 0.10 manutenção 1”
- 0.30 sem manutenção

#1: Entrada

- A entrada em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre

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

- Elevação a parada de mãos com finalização livre (1.210)

- Não manter a parada de mãos por 2”
Painel D - Atribuir o valor do elemento
Painel E - 0.10/0.30p. por falta de manutenção
- Não retornar à trave em apoio livre ou em posição específica
Painel E - 0.30p.

Ex 1: Elevação à parada de mãos e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento; sem dedução por omissão.

Painel E – dedução -1.00p. queda e -0.10/0.30p. pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à parada de mãos, manutenção 2” e queda

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução -1.00p. queda, -0.30p. pela falha na finalização

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

#5 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto: - sem dedução por omissão

Painel D - Atribuir o valor do elemento até ¼ de giro a menos

Mais de ¼ - não atribuir o valor do elemento.

Painel E - 0.10/0.30p. por falta de giro.


#6 e 7 – Observar a perfeita execução: Forma do Corpo/Altura/Precisão e Aterrissagem

#8 – Saída

Pausa na ligação

Painel D – Não atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.30p.

 TRAVE DE EQUILÍBRIO Nível 2 Tempo da série - máximo 1'30"			
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 3.30p. + Bonificação Nota E Máx 10.00p	1.	Entrada: <ul style="list-style-type: none"> Esquadro, pernas em afastamento lateral ou Grande afastamento lateral das pernas com apoio dos pés (1.105) 	+0.30
	2.	<ul style="list-style-type: none"> Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103) 	+ 0.30
	3.	<ul style="list-style-type: none"> Reversão lateral/Estrela (4.107) 	+ 0.30
	4.	<ul style="list-style-type: none"> Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) 	+ 0.40
	5.	<ul style="list-style-type: none"> Equilíbrio facial sobre 1 pé a 180° (4.102) 	+ 0.40
	6.	<ul style="list-style-type: none"> Salto com impulso em 1 dos pés (leap/hop) 	+0.40
	7.	<ul style="list-style-type: none"> Salto com impulso nos 2 pés (jump) 	+0.40
	8.	<ul style="list-style-type: none"> Giro de 180° sobre 1 dos pés, finalizando na ½ ponta sobre os 2 pés (2") 	+0.30
	9.	Saída <ul style="list-style-type: none"> Reversão para frente ou rodante Mortal para frente Grupado (6.102) 	+0.20 +0.50

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Deduções Neutras – Painel D

-1.00p. por omissão do elemento (sem tentativa na realização do elemento)

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.

1. Entrada: deve ser realizado com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas ou em split com afastamento lateral das pernas.

Obs.: caso não seja obedecido o critério para a entrada – Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão.

Painel E aplicará dedução - 0.20

2 –Parada de mãos no sentido longitudinal (4.103):

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

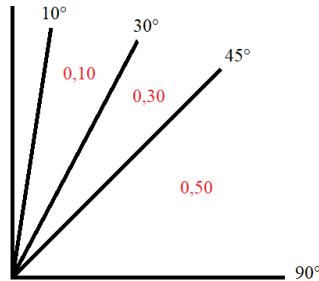
- De 10° a 30° -0.10p. por amplitude
- De 31° a 45° -0.30p. por amplitude
- Abaixo de 46° -0.50p. por amplitude

5 - Equilíbrio Facial sobre um pé (2") a 180° (avião)

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

Painel E:

- De 10° a 30° - 0.10 por amplitude



- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude

Observações:

- Elementos que exigem manutenção 2"
 - Painel D – atribuirá o valor do elemento
 - Painel E - 0.20 por falha na manutenção

6 e # 7 – Saltos: grupado, tesoura que não constam no Código de Pontuação (CP) podem ser utilizados para cumprir os Elementos Obrigatórios, mas devem cumprir com as exigências técnicas de salto, apresentando altura e definição das posições.

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E

	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo:			
• Segurança	X		
• Estilo pessoal	X		
- Ritmo e tempo			
✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)	X		
✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez)	X		
Composição			
- Uso insuficiente de todo o aparelho:			
✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave	X		
✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave	X		
✓ Passagem coreográfica próxima à trave - Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos			
Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
Preparação Excessiva			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2" ou+)	X cd		
Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em relevê	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X
- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

4 – SOLO

 SOLO Nível 1 Tempo da série - máximo 1'30"			
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1.	<ul style="list-style-type: none"> Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupa/estende (5.101). Ou Rodante (3.106). flic flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 	+1.00 +0.50
	2.	<ul style="list-style-type: none"> Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + salto estendido ou Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) e salto estendido 	+1.00 +0.50
	3.	• Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105)	+0.50
	4.	• Mortal para frente grupado (4.101)	+0.50
	5.	Passagem de dança: • Leaps: - 2 saltos diferentes com grande afastamento ântero posterior ou lateral das pernas(180º)	+0.50
	6.	• Estrela sem mãos (4.104) ou Reversão para frente sem mãos (4.103)	+0.50
	7.	Ligação de dança (Jumps): • 2 saltos iguais ou diferentes, com grande afastamento antero posterior e ou lateral das pernas (1.107/1.109)	+0.50
	8.	• Giro do Grupo 2	+0.50



Bonificação	#3 e #4	
	<ul style="list-style-type: none">• Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Mortal para frente grupado (4.101)• Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105) + Mortal para frente grupado (4.101)	+0.20 +0.50

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

Música – Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

Dedução Específica – Painel D

-1.00p. por omissão de elemento/sequência – Dedução Neutra da NF.

#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e mortal grupado para frente

Pausa entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão

Painel E - 0.10/0.30p. pela pausa

Corrida entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão

Painel E - 0.50 pela falta de ligação

Flic para frente sem fase de voo

Painel E - 0.30p.

#5 #7

Obs.: Forma do corpo/Altura/Precisão e Aterrissagem

#8 – Giro do Grupo 2

Giro incompleto até $\frac{1}{4}$

Painel D – Atribuir o valor do elemento


Painel E - 0.10/0.30p. por falta de giro.

Giro incompleto + de $\frac{1}{4}$

Painel D - não atribuir o valor do elemento

Painel E - 0.50p. por falta de giro; sem dedução por omissão.

- Elementos adicionais de valor A dos Grupos 1, 2 e 3 são permitidos como parte da coreografia, não acarretando dedução por este item. Caso apresente falhas de execução serão atribuídas as deduções pelo Painel E, de acordo com o CP.

 SOLO Nível 2 Tempo da série - máximo 1'30"			
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 3.50p. Nota E Máx 10.00p.	1.	<ul style="list-style-type: none"> Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) salto estendido Rodante (3.106), flic flac (3.107) salto estendido 	+0.50 +0.30
	2.	<ul style="list-style-type: none"> Reversão para frente com chegada alternada dos pés, (3.105), Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, (3.105) 	+0.30
	3.	<ul style="list-style-type: none"> Mortal para frente grupado (4.101) 	+0.50
	4.	<ul style="list-style-type: none"> Estrela sem mãos (4.104) ou Reversão para frente sem mãos (4.103) 	+0.50
	5.	<ul style="list-style-type: none"> Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés (2.101) 	+0.50
	6.	Passagem de dança: <ul style="list-style-type: none"> Leaps - 2 saltos com grande afastamento ântero posterior das pernas (split 180°) 1.101 + 1.101 	+0.50
	7.	Ligação de dança: <ul style="list-style-type: none"> Jump - 2 saltos iguais ou diferentes, em grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas com impulsão simultânea dos pés (1.107 e/ou 1.109) 	+0.50
	8.	<ul style="list-style-type: none"> Reversão Lenta para trás 	+0.20

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

- Deduções Neutras – Painel D
-1.00p. por omissão do elemento/ ligações (sem tentativa na realização do elemento)
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens poderá acarretar a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

Música – Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

1 # 2 Sequências Acrobáticas: os elementos devem ser realizados sem pausa.

Com pausa: Não será atribuído VD.

Painel D – Não atribuir o valor do item

Painel E

Pausa entre os elementos – 0.10/0.30

Corrida entre os elementos – 0.50

Sem dedução por omissão

1 - Não realizar o salto estendido

Painel D atribuir o elemento

Painel E – 0.20

#5 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto (até ¼)

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – 0.10 por falta de giro



Giro incompleto (mais que ¼) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps
Os 2 saltos devem ser iguais – split 180° (1.101+ 1.101)

Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística - Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício: <ul style="list-style-type: none">• Falta de Expressividade• Gesto ou expressão facial(mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos• Falta de atrair o público - Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação - Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X X X X X		
Composição - Seleção incorreta de movimentos para a música Ex.: Música “tango” movimento “polka”	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	

Música e Musicalidade			
Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex.: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
Musicalidade - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none">• Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício.• Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercício• Música de fundo	X	X	X

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva: <ul style="list-style-type: none">• Pausa (2” ou +)• Ajustes (passos desnecessários)• Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd X cd X cd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none">• Posição da cabeça, tronco, ombros e braços• Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro• Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas	X X X		



Distribuição dos elementos:			
• O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático	X		
• Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografia	X		
• Mais de 1 linha acrobática subsequente	X		
• O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia	X		
• Falta de variedade de coreografia nas diagonais.	X		



CATEGORIA INFANTIL		
Idade 11 e 12 anos Ginastas nascidas em 2007 e 2008 Permite-se a participação de ginastas da Categoria Pré Infantil de 10 anos (nascidas em 2009) para completar a equipe		
Bases Técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO + LIVRE		
Aparelhos	Obrigatório:- Salto, Barra Fixa, Trave de Equilíbrio e Solo. Livre: - Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS	Mesa de Salto	1.25m
	Barra Fixa com barrote das Assimétricas (Obrigatório)	Altura da barra fixa = BS Assimétrica
	Barras Paralelas Assimétricas Trave de Equilíbrio Solo	Oficial FIG
Informações gerais	O Programa Obrigatório visa estabelecer as normas a serem seguidas e, portanto, não deve ser modificada	
	Salto – é permitido apresentar apenas o salto obrigatório Barra Fixa - o exercício é obrigatório e não será permitida mudanças na ordem de apresentação ou inclusão de elementos intermediários. Trave e Solo - séries livres com elementos obrigatórios e a ordem de apresentação pode ser opcional	
	Será atribuída a dedução de -1.00p. (Dedução Neutra) + o valor da parte (Painel D) quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item o exercício obrigatório. Omissão de item -1.00p. (Dedução Neutra)	
	Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.	
O exercício nas paralelas é obrigatório. Quaisquer mudanças relativas à ordem de apresentação dos elementos ou inclusão de elementos, acarretará em dedução de 1.00p. pelo Painel D.		



	As partes das séries são compostas por elementos e ou ligações. Se estes não forem cumpridos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte (Painel D).	
Por motivo de segurança:		
Barra/Assimétrica		
• Obrigatório o treinador se manter ao lado das suas ginastas em toda a apresentação.		
Trave de Equilíbrio:		
• Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.		
• Permitida a presença do treinador ao lado de suas ginastas na sequência acrobática, o qual deve retirar-se imediatamente após a realização.		
Obs. aos treinadores: tomar cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.		
<u>SISTEMA DE COMPETIÇÃO</u>		
Competição obrigatória	Sistema 6 – 6 – 4	
<u>PREMIAÇÃO</u>		
Por equipes	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos Somatória O + L	
Individual geral	10 anos	Medalhas de 1º ao 6º
	11 e 12 anos	Troféu de 1º ao 3º Medalhas do 4º ao 10º
Individual por Aparelhos	Medalhas do 1º ao 6º Somatória O + L	
Medalha de Participação	Ao término de cada subdivisão, todas as ginastas participantes receberão a medalha de participação.	
PROGRAMAÇÃO		
1º dia	Programa Obrigatório	
2º dia	Programa Livre	

PROGRAMA OBRIGATÓRIO


CATEGORIA INFANTIL

1 - SALTO SOBRE A MESA

	T	ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
1.00	Reversão para Frente	4,00	1,25 cm	2 saltos com 1º voo diferente NF = Média dos dois saltos Nota E: 10,00 p.
1.20	Rodante	4,00		
1.40	Rodante Flic	5,00		

Deduções Específicas do Aparelho					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		2.00
• Duplo apoio	X	X	X		
• Braços flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
• Altura	X	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
• Distância insuficiente	X	X	X	X	X
• Desvio da direção reta	X				
• Dinâmica	X	X	X	X	X
Obs.: A dedução de 1.00p. por altura será aplicada quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (ponte para frente) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.					

2.BARRA FIXA

		BARRA FIXA Nível 1	
<p>Série Obrigatória</p> <p>Nota D Máx 5.00p. + Bonificação</p> <p>Nota E Máx 10.00p.</p>	1.	• Impulso para frente, balanço para trás e Kipe ao apoio facial BI (1.104)	+0.30
	2.	• Impulso para trás à parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	+0.50
	3.	• Giro circular próximo a barra à parada de mãos (2.305/4.304/5.308)	+0.80
	4.	• Giro Gigante para trás (3.201)	+0.50
	5.	• Giro Gigante para trás com ½ giro no EL (3.201)	+0.70
	6.	• Giro Gigante para trás com ½ giro no EL (3.201)	+0.70
	7.	• Giro Gigante para trás (3.201)	+0.50
	8.	• Giro Gigante para trás (3.201)	+0.50
	9.	<p>Saída</p> <p>• Mortal para trás estendido ou grupado/estendido(6.104)</p> <p>OU</p> <p>• Mortal para trás grupado ou carpado OU</p>	+0.50
Bonificação	#2	à parada de mãos	+0.20
	# 3/5 e 6	à parada de mãos	+0.30

Bonificação:

Será atribuído se realizado com boa técnica; máximo de dedução -0.50p. (joelhos/cotovelos flexionados/corpo selado, sem alinhamento)

Deduções Neutra – Painel D

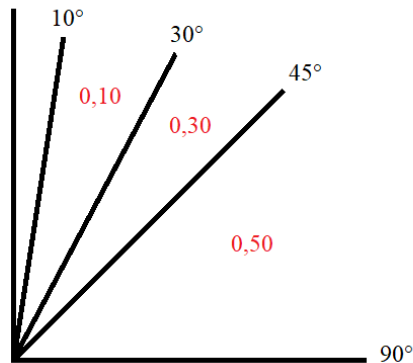
- -1.00p. Omissão/Inclusão de elementos
- -1.00p. Substituir/Trocar elementos
- -1.00p. Ajuda + Valor do elemento

Graus de finalização do elemento:

2 - Impulso para trás à parada de mãos com pernas unidas ou afastadas

#3/5/6 – Giro Facial Livre para trás à parada de mãos/stalder ou giro de sola à parada de mãos/giro gigante com ½ giro no EL.

- 0°- 10° - Bonificação
- 11°-30° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude
- 31°-45°- Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° até a horizontal - Atribuir valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo da horizontal – dedução – 1.00 por omissão



Adicional às deduções da angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.

#3, #4, #5, #6, #7 e #8 – caso a ginasta sofra a queda antes de completar o elemento


- Painel D não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão.

#9 Saída – se o mortal for carpado em vez de estendido, considera-se estendido com dedução de execução 0.10/0.30/0.50p. por insuficiente posição estendida

- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

 BARRA FIXA Nível 2			
	1.	• Impulso para frente, balanço para trás	+0.20
	2.	• Balanço para frente, balanço para trás	+0.20
Série Obrigatória Nota D Máx 3.20p. + Bonificação Nota E Máx 10.00p.	3.	• Kipe ao apoio facial BI (1.104)	+0.30
	4.	• Impulso para trás a 30° com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	+0.30
	5.	• Giro circular próximo a barra a 30° (2.305/4.304/5.308)	+0.60
	6.	• Kipe ao apoio facial BI (1.104)	+0.30
	7.	• Impulso para trás a 30° com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	+0.30
	8.	• Giro Gigante para trás (3.201) ou • ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	+0.50 +0.20
	9.	Saída • Mortal para trás grupado/carpado/estendido (6.104) ou • Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral	+0.50 + 0.20
Bonificação	#4 e # 7	à parada de mãos	+0.20
	# 5	à parada de mãos	+0.30
Obs: será permitido a inclusão de Kipe ao apoio facial (1.104) e impulso para trás a 30° (2.101/2.201) entre os itens # 8 e # 9 (saída) sem dedução por inclusão Painel E – 0.50 por impulso vazio + as deduções de execução técnica e postural			

Deduções Neutras – Painel D

- -1.00p. Inclusão/Omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- -1.00p. Substituir/Trocar elemento
- - 1.00p. Ajuda do treinador + valor do elemento

Graus de finalização dos elementos:

4 e # 7 - Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas (2.101/2.201)

- 0 – 10° - Bonificação
- 11° - 30° - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- 31° - 45° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- 46° até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude

Bonificação: + 0.20 Impulso a parada de mãos dentro dos 10° com boa técnica

Se realizado com falha grave de -0.50p. ou + (joelhos ou cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação)

5 – Giro circular próximo à barra 30° (2.305/4.304/5.308)

- 0 – 10° - Bonificação
- 11° - 30° - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- 31° - 45° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- 46° até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude
- Abaixo da horizontal, seguido de kipe – Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50p. por amplitude

Bonificação: +0.20p. à parada de mãos dentro dos 10° (com boa técnica)

Se realizado com falha grave de -0.50p. ou + (joelhos ou cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação)

9 - Saída


- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

Adicional às deduções da angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.

3 – TRAVE DE EQUILÍBRIO

		TRAVE DE EQUILÍBRIO Nível 1 Tempo da série - máximo 1'30"	
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. + Bonificação Nota E Máx 10.00p.	1.	Entrada: <ul style="list-style-type: none"> • Elevação à parada de mãos na força, com pernas unidas/afastadas ou esquadro (2") e finalização no esquadro afastado (1.210) ou de pernas unidas • Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (2") 	+ 0.80 +0.50
	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) ou • Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna acima da horizontal + parada de mãos 2" (4.109) + equilíbrio facial: avião 2" (4.102) Obs.: mostrar os 180° de abertura antero posterior das pernas na passagem pela parada de mãos, marcando 2"	+0.40
	3.	<ul style="list-style-type: none"> • Elemento acrobático com fase de voo para frente ou lado (Grupo 5) 	+0.50
	4.	<ul style="list-style-type: none"> • Switch leap (2.305): - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° com troca de pernas Obs.: deve ser feito isoladamente	+0.50
	5.	<ul style="list-style-type: none"> • Giro de 360° sobre 1 dos pés (3.101) 	+0.40



	6.	Sequência Acrobática: <ul style="list-style-type: none">• 2 elementos acrobáticos com voo e apoio das mãos iguais ou diferentes com rebote• Ponte para trás (4.109) ou Estrela (4.107) + Flic Flac (5.204/5.202) Bonificação: Finalização em arabesque + 0.20	+0.80 +0.50
	7.	Ligação de dança: <ul style="list-style-type: none">• Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201) +• Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	+0.80
	8.	Saída: <ul style="list-style-type: none">• Mortal grupado/carpado ou estendido para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático mín. A ou• Mortal Estendido para frente (6.202)	+0.80 +0.50
Bonificação		Saída: <ul style="list-style-type: none">• Elemento acrobático B + saída• Mortal para trás grupa/estende	+0.20 +0.20

OBS.: Painel D deduzir 1.00p. omissão – DN da NF

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.
- Para a construção das sequencias acrobáticas e dança, pode ser utilizado os elementos acrobáticos e de dança obrigatório.
- Para a saída será permitida a repetição do elemento obrigatório:
A ginasta pode repetir o elemento acrobático de voo, mesmo que tenha realizado 2xs flic flac no item 6

Obs.: o princípio a ser considerado é a ligação e não o valor do elemento

Elementos que exigem 2" se não houver a manutenção – Painel E – 0.20

#1: Elevação a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas (2") com finalização livre (1.210)

Ex. 1: Elevação à parada de mãos e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução -1.00p. queda e -0.20p. pela falta de manutenção 2"

Ex. 2: Elevação à parada de mãos, manutenção 2" e queda

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução -1.00p. queda -0.30p. por falta de finalização.

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

Um elemento pode cobrir mais que um dos requisitos obrigatórios se não for repetição.



#2 – Equilíbrio Facial 2”

Painel D – Sempre considerar elemento independente da angulação.

Painel E – dedução por angulação de 0.10/0.30/0.50p. de acordo com o CP
Falta de manutenção 2” – 0.20p.

#3 – Elemento acrobático com fase de voo F/L

Qualquer elemento do Grupo 5 F/L pode ser utilizado para cumprir o requisito
(Ex: 5.201/5.401/5.202/5.311/5.409/5.410, etc)

#5 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés (3.101)

Giro incompleto

Até ¼ de giro faltante:

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E - 0.10/0.30p. por falta de giro.

+ de ¼ de giro faltante:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão

Painel D – 0.50p. por falta de giro.

#6 – Sequência Acrobática de 2 elementos, com fase de voo (Grupo 5)

Pausa

Painel D – não atribuir o valor do item, sem dedução por omissão

Painel E - 0.10/0.30p. (ritmo)

Sem tentativa de ligação

Painel D -1.00p. por omissão

7 - Ligação de dança: 2 saltos de dança diferentes, 1 deles com afastamento antero posterior ou lateral das pernas

Pausa - sem dedução por omissão.

Painel E -0.10/0.30p. (ritmo)



TRAVE DE EQUILÍBRIO Nível 2

Tempo da série - máximo 1'30”

Elementos Obrigatórios Nota D Máx 3.50p. + Bonificação + VL Nota E Máx 10.00p.	1.	Entrada: <ul style="list-style-type: none">• Elevação à parada de mãos na força 2” com finalização livre (1.210)• Esquadro em afastamento lateral das pernas	+0.50
	2.	• Equilíbrio facial: Avião 2” (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2” (4.103) + ponte para frente (4.108)	+0.40
	3.	• Flic Flac com aterrissagem alternada dos pés (5.204) *Bonificação: finalização em arabesque + 0,20	+0.40
	4.	• Flic Flac com aterrissagem sobre os 2 pés (5.202) ou • Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	+0.40 +0.20
	5.	• Giro de 360° sobre 1 dos pés (3.101)	+ 0.40



	6.	Salto da dança • Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	+0.30
	7.	Salto da dança • Jump:- Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	+0.30
	8.	Saída: • Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático mín. A • Mortal Grupado ou carpado para frente (6.102)	+0.80 +0.30
VL Valor de Ligação	Sequencia Acrobática: #3 e/ou #4 • Ponte para trás + Flic • Flic + Flic (iguais ou diferentes)	+0.20 +0.50	

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre.

Exceto:

#3 e #4 será permitido a repetição dos elementos 5.202/5.205

- A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.
- Para a saída será permitida a repetição de quaisquer dos elementos obrigatórios.

Painel D

-1.00p. por omissão de elemento - Dedução Neutra da NF.

Elementos que exigem manutenção 2"

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – Dedução { -0.10p. manutenção 1"
-0.30p. sem manutenção

#1: Entrada

- A entrada em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre

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

- Elevação a parada de mãos com finalização livre (1.210)

- Não manter a parada de mãos por 2"
Painel D - Atribuir o valor do elemento
Painel E - 0.10/0.30p. por falta de manutenção
- Não retornar à trave em apoio livre ou em posição específica
Painel E - 0.30p.

Ex 1: Elevação à parada de mãos e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento; sem dedução por omissão.

Painel E – dedução -1.00p. queda e -0.10/0.30p. pela falta de manutenção 2"



Ex 2: Elevação à parada de mãos, manutenção 2" e queda

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução -1.00p. queda, -0.30p. pela falha na finalização

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

#5 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto: - sem dedução por omissão

Painel D - Atribuir o valor do elemento até ¼ de giro a menos

Mais de ¼ - não atribuir o valor do elemento.

Painel E - 0.10/0.30p. por falta de giro.

#6 e 7 – Observar a perfeita execução: Forma do Corpo/Altura/ precisão e Aterrissagem

#8 – Saída

Pausa na ligação

Painel D – Não atribuir o valor do elemento


Painel E – 0.30p.

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E

	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo:			
• Segurança	X		
• Estilo pessoal	X		
- Ritmo e tempo			
✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)	X		
✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez)	X		
Composição			
- Uso insuficiente de todo o aparelho:			
✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave	X		
✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave	X		
✓ Passagem coreográfica próxima à trave - Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos			
Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
Preparação Excessiva			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2" ou+)	X cd		
Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em releve	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X
- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

4 – SOLO

 SOLO Nível 1 Tempo da série - máximo 1'30"			
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. + Bonificação Nota E Máx 10.00p.	1.	<ul style="list-style-type: none"> Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal para trás estendido com 1/2 giro no EL (5.201). Ou Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado/estendido ou estendido (5.101) 	+1.00 +0.50
	2.	<ul style="list-style-type: none"> Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac sem mãos (5.104), flic flac (3.107) mortal grupado (5.101) 	+1.00
	3.	<ul style="list-style-type: none"> Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.201) Ou Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) 	+1.00 +0.60
	4.	Passagem de dança: <ul style="list-style-type: none"> Leap - 2 Saltos diferentes, com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 180° um deles com valor mínimo B 	+0.60
	5.	<ul style="list-style-type: none"> Jump: 01 Salto com grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas com ½ giro ou Jump: 01 Salto com grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas 	+0.50 +0.30
	6.	<ul style="list-style-type: none"> Giro da tabela de elementos Grupo 2, mínimo B 	+0.50
	7.	<ul style="list-style-type: none"> Estrela sem mãos (4.104) ou reversão sem mãos (4.103) 	+0.40



Bonificação	<ul style="list-style-type: none">• Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105) + mortal estendido para frente (4.201) Ou	+0.30
	<ul style="list-style-type: none">• Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	+0.20

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

Música – Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

Painel D

-1.00p. por omissão de elemento/sequência – DN da NF.

#1. 2. 3 Sequências Acrobáticas: pausa entre os elementos

Painel D – Não atribuir o valor dos itens.

Painel E

Pausa entre os elementos – 0.10/0.30p.

Corrida entre os elementos – 0.50p.

Sem dedução por omissão

6 – Giro da tabela de elementos mínimo B

Giro incompleto até ¼

Painel D – atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução de 0.10/0.30p. por falta de giro


Giro incompleto + que ¼

Painel D – não atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução 0.50p. por falta de giro

Sem dedução por omissão

Será permitida a utilização de elementos no valor A dos Grupos 1, 2 e 3 do CP na composição do exercício de solo(coreografia) mas não computados. Caso apresente falhas de execução será atribuída as deduções pelo Painel E, de acordo com o CP.

			
SOLO Nível 2			
Tempo da série - máximo 1'30"			
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 3.50p. Nota E Máx 10.00p.	1.	<ul style="list-style-type: none">• Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupa/estende (5.101). Ou• - Rodante (3.106). flic flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	+0.50 +0.30
	2.	<ul style="list-style-type: none">• Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac(3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido ou• Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) e salto estendido	+ 0.50 +0.20
	3.	<ul style="list-style-type: none">• Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105)	+0.40
	4.	<ul style="list-style-type: none">• Mortal para frente grupado (4.101)	+0.40



	5.	Passagem de dança <ul style="list-style-type: none">• Leaps: - 2 saltos diferentes com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas(180º)	+0.50
	6.	<ul style="list-style-type: none">• Estrela sem mãos (4.104) ou Reversão para frente sem mãos (4.103)	+0.40
	7.	Ligação de dança (Jumps): <ul style="list-style-type: none">• 2 saltos iguais ou diferentes, com grande afastamento antero posterior e ou lateral das pernas (1.107/1.109)	+0.40
	8.	<ul style="list-style-type: none">• Giro do Grupo 2	+0.40
Bonificação	#3 e #4	<ul style="list-style-type: none">• Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Mortal para frente grupado (4.101)	+0.20
		<ul style="list-style-type: none">• Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105) + Mortal para frente grupado (4.101)	+0.50

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

Música – Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

Dedução Específica – Painel D

-1.00 p. por omissão de elemento/sequência – Dedução Neutra da NF.

#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e mortal grupado para frente

Pausa entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão

Painel E - 0.10/0.30p. pela pausa

Corrida entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão

Painel E - 0.50p. pela falta de ligação

Flic para frente sem fase de voo

Painel E - 0.30p.

#5 #7

Obs.: Forma do corpo/Altura/Precisão e Aterrissagem

#8 – Giro do Grupo 2

Giro incompleto até $\frac{1}{4}$

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E - 0.10/0.30 por falta de giro.

Giro incompleto + de $\frac{1}{4}$

Painel D - não atribuir o valor do elemento

Painel E - 0.50p. por falta de giro; sem dedução por omissão.

- Elementos adicionais de valor A dos Grupos 1, 2 e 3 são permitidos como parte da coreografia, não acarretando dedução por este item. Caso apresente falhas de execução serão atribuídas as deduções pelo Painel E, de acordo com o CP.



Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício:			
• Falta de Expressividade	X		
• Gesto ou expressão facial(mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos	X		
• Falta de atrair o público	X		
- Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X		
Composição			
- Seleção incorreta de movimentos para a música Ex.: Música “tango” movimento “polka”	X	X	

- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	

Música e Musicalidade			
Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex: sem início, final ou acentos) ✓ Música sem estrutura	X		
Musicalidade			
- Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida.			
• Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício.		X	
• Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercício	X		
• Música de fundo			X

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva:			
• Pausa (2” ou +)	X cd		
• Ajustes (passos desnecessários)	X cd		
• Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício:			
• Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X		
• Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X		
• Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas	X		



Distribuição dos elementos:			
• O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático	X		
• Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografia	X		
• Mais de 1 linha acrobática subsequente	X		
• O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia	X		
• Falta de variedade de coreografia nas diagonais.	X		



CATEGORIA INFANTIL **PROGRAMA LIVRE**

➔ A avaliação será baseada nos seguintes fatores:

- **Valor de dificuldade (VD): 7 Elementos de maior dificuldade, incluindo a saída**

- Elemento A = 0,10
- Elemento B = 0,20
- Elemento C = 0,30
- Elemento D = 0,40
- Elementos E ou + = 0.50

Solo e Trave: Serão considerados

- ✓ No mínimo 3 acrobáticos
- ✓ No mínimo 3 de dança
- ✓ 1 elemento livre

O Painel D sempre reconhecerá o VD do elemento, exceto quando não reúne os requisitos técnicos próprios do elemento.

❖ **Requisitos de Composição (RC) – Máx. 2,00p = 4 x 0,50p**

Os RC estão descritos nos aparelhos.

Na série livre, um elemento pode cobrir mais de um RC, no entanto um elemento não pode ser repetido para cobrir outro RC.

❖ **Valor de ligação (VL)**

- Especificado nos diferentes aparelhos (PA/TRA/SO).

❖ **Bonificação – Paralelas/Trave de Equilíbrio e Solo**

- Especificado nos diferentes aparelhos (PA/TRA/SO).

Todos os elementos para receberem bonificação devem ser executados sem queda e sem falhas graves de aterrissagem (Max -0.50).

❖ **EXERCÍCIO CURTO - Paralelas/Trave de Equilíbrio e Solo**

Dedução Neutra quando se realiza:

5 elementos: -4.00p.


4 elementos: -6.00p.

3 ou menos elementos: -8.00p.

Se não realiza elementos: -10.00p.

O critério de aplicação de EXERCÍCIO CURTO é sobre o número de VD total independente da regra de número mínimo de elementos de dança e o número máximo de elementos acrobáticos (TRA e SO)

PROGRAMA LIVRE		
	Salto sobre a mesa	
Requisitos específicos	2 (dois) saltos diferentes	
	Bonificação: Os 2 saltos de grupos diferentes, ambos com mortal +0.20 na NF (exceto 3.10/3.20/4.10/4.20)	
	Nota D	VD de acordo CP 2017- 2020
	Nota E	Máximo de 10.00p.
	Nota final	Média dos 2 saltos

	
VD 7 Elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída
Requisitos de Composição 2.00 4 x 0.50cd	1. 1 elemento de voo (na mesma barra ou com troca de barra)
	2. Um giro circular próximo a barra com ou sem giro no EL do Grupo 2/4 ou 5 com ou sem giro no EL, de valor mínimo B
	3. Empunhaduras diferentes (<i>Excluindo elementos de entrada e saída</i>). 3.206/4.301/5.305
	4. Um elemento sem voo com no mínimo 180° de giro no EL com passagem pela parada de mãos. RC +0.20p. ou Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no EL com passagem pela parada de mãos (<i>Exceto entrada</i>). RC +0.50p.
VL	De acordo com o CP
Bonificações	<ul style="list-style-type: none"> • Saída cravada mínimo B +0.10p. • Saída em duplo mortal grupado +0.20p. • 2º giro circular dos Grupos 4 ou 5 (4.304/5.308) + 0.20p. • Elemento de voo na mesma barra mínimo D +0.20p. • Elemento de voo do BS para o BI +0.20p.


Para a avaliação dos elementos utilizar as Diretrizes Técnicas da Seção 9 do Código de Pontuação:

9.4.1 - Impulso à parada de mãos

9.4.3 - Elementos circulares sem giros

9.4.4 - Elementos com giros no EL

Obs.: Não será aplicada dedução por troca de barra sem realizar elemento


 Trave de Equilíbrio		
VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mínimo 3 elementos acrobáticos ✓ Mínimo 3 de dança ✓ 1 livre 	
Requisitos de Composição 2.00 4 x 0.50cd	1.	Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com split 180°, grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas.
	2.	Giro do Grupo 3.
	3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo com ou sem o apoio das mãos (rebote). Os elementos podem ser iguais.
	4.	Elemento Acrobático em diferentes direções (F/L e T).
VL	De acordo com o CP	
Bonificações	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saída cravada mínimo B + 0.10 Item 3: ➤ Sequência Acrobática de 3 elementos: <ul style="list-style-type: none"> • A + B + B = + 0.20p. • B + B + B = + 0.30p. (podem ser iguais) • B + C (mortal) = + 0.30p. 	

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística - Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • Segurança • Estilo pessoal - Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> ✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD) ✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez) 	X X X X		
Composição - Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave ✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave ✓ Passagem coreográfica próxima à trave - Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximos à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave. 	X X X	 X	



- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
Preparação Excessiva			
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)	X cd		
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa (2"ou+)	X cd		
Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em releve	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X
- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

 Solo Tempo máximo 1.30									
VD 7 elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída ✓ Mínimo 3 elementos acrobáticos ✓ Mínimo 3 de dança ✓ 1 livre								
Requisitos de Composição 2.00 4x0.50cd	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">1.</td> <td>Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.</td> <td>Uma linha acrobática com: • Mortal com giro de 180° no eixo longitudinal. RC +0.20 • Mortal com giro de no min 360° no eixo longitudinal. RC +0.50 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.</td> <td>Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.</td> <td>Mortal para trás e mortal para frente na mesma linha ou em outra linha acrobática</td> </tr> </table>	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.	2.	Uma linha acrobática com: • Mortal com giro de 180° no eixo longitudinal. RC +0.20 • Mortal com giro de no min 360° no eixo longitudinal. RC +0.50	3.	Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente	4.	Mortal para trás e mortal para frente na mesma linha ou em outra linha acrobática
1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.								
2.	Uma linha acrobática com: • Mortal com giro de 180° no eixo longitudinal. RC +0.20 • Mortal com giro de no min 360° no eixo longitudinal. RC +0.50								
3.	Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente								
4.	Mortal para trás e mortal para frente na mesma linha ou em outra linha acrobática								



VL	De acordo com o CP
Bonificações	Item 3: Ligação direta, um dos mortais C + 0.10 Ligação direta, um dos mortais D + 0.20 Ligação indireta, os 2 mortais C + 0.20 Itens 3 e 4: Mortal D ou E + 0.20
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 3 linhas acrobáticas	

Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística - Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício: <ul style="list-style-type: none">Falta de ExpressividadeGesto ou expressão facial (mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentosFalta de atrair o público - Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação - Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X X X X X		
Composição - Seleção incorreta de movimentos para a música Ex.: Música "tango" movimento "polka"	X	X	
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	

Música e Musicalidade			
Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
Musicalidade - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none">Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício.Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercícioMúsica de fundo	X	X	X



Deduções Específica do Aparelho- Painei E			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva: <ul style="list-style-type: none">• Pausa (2" ou +)• Ajustes (passos desnecessários)• Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd X cd X cd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none">• Posição da cabeça, tronco, ombros e braços• Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro• Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas	X X X		
Distribuição dos elementos: <ul style="list-style-type: none">• O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático• Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografia• Mais de 1 linha acrobática subsequente• O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia• Falta de variedade de coreografia nas diagonais.	X X X X X		



Regulamento Geral - ART.23

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	11 e 12 anos	
Juvenil	13 a 15 anos	
Adulta	16 anos e acima	

Regulamento Geral - ART.27

As idades serão consideradas completas no ano do Campeonato.

Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima:

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA Permitida	Observação
Juvenil	12 a 15 anos	Completos no ano da competição

CATEGORIA JUVENIL

Ginastas nascidas em 2007, 2006, 2005, 2004.
Permite-se a participação de ginastas de 12 anos para completar a equipe

PROGRAMA LIVRE

Bases Técnicas

Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de Equilíbrio e Solo

De acordo com o Código de Pontuação da FIG para a categoria **Juvenil**.

Nota D

Nota E

Requisitos de Composição

Valor de Ligação

De acordo com o CP/ FIG ciclo 2017 – 2020
Para a Categoria Juvenil

Bonificação + 0.10 para elementos cravados
Paralelas Assimétricas e Trave de Equilíbrio: saídas cravadas mínimo C
Solo: Linha Acrobática com mortal mínimo D
Salto: Salto cravado com Nota D a partir de 4.00p.



Sistema de competição		
1º dia Classificatória Final Individual Geral Final por Equipes	Equipe	6 – 6 – 3
	Final por Aparelhos	5 melhores ginastas de 12 – 13 anos 5 melhores ginastas de 14 – 15 anos
2º dia Final por Aparelhos		
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos	
Individual geral	12 anos (Infantil) Medalha do 1º ao 3º 13 a 15 anos Troféu do 1º ao 3º Medalha do 4º ao 10º	
Por aparelhos	Medalha do 1º ao 5º (Somatória da CI + CIII) 12 e 13 anos 14 e 15 anos	
Medalha de Participação	Após cada subdivisão todas as ginastas receberão a Medalha de Participação	
PROGRAMAÇÃO		
1º dia	Classificatória, Equipe e Individual Geral	
2º dia	Cinco melhores ginastas de cada faixa etária em cada aparelho 12 e 13 anos 14 e 15 anos	

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	Oficial FIG
Barras Paralelas Assimétricas		
Trave de Equilíbrio		
Solo		



REGULAMENTO TÉCNICO 2019
GAF - CATEGORIA ADULTO

Regulamento Geral - ART.23

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	11 e 12 anos	
Juvenil	13 a 15 anos	
Adulto	16 anos e acima	

Regulamento Geral - ART.27

As idades serão consideradas completas no ano do Campeonato.

Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima:

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA Permitida	OBSERVAÇÃO
Juvenil	13 a 15 anos	Completos no ano da competição
Adulto	16 anos e acima	
Permite-se a participação de ginastas da Categoria Juvenil 13 a 15 anos		

Bolsa Atleta: Em obediência às normas estabelecidas para o Programa Bolsa Atleta pleiteada a partir dos resultados obtidos na disputa Individual Geral e por Aparelhos do Campeonato Brasileiro por determinação do Ministério do Esporte fica estabelecido o seguinte critério:

Para a Bolsa Nacional será adotada como referência uma lista única, independente de subdivisão por idade o resultado do Campeonato Brasileiro Caixa de Ginástica Artística de Especialistas

O resultado do Campeonato Brasileiro Juvenil será a referência para o Bolsa Atleta da categoria Intermediária.

Esta lista será oficialmente apresentada pela CBG, após conclusão do evento.



CATEGORIA ADULTO 1ª Etapa	
Adulto acima de 16 anos (nascidas a partir de 2003) Permite-se a participação de ginastas da Categoria Juvenil 13 a 15 anos (2006/2005/2004)	
CAMPEONATO BRASILEIRO DE ESPECIALISTAS e INDIVIDUAL GERAL 1ª Etapa	
Bases técnicas	
Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de equilíbrio e Solo	
Nota D	De acordo com o CP/FIG ciclo 2017 - 2020
Nota E	
Requisitos de composição	
Valor de ligação	
Bonificação +0.10p. para elementos cravados Paralela Assimétricas e Trave de Equilíbrio: saídas cravadas mínimo D Solo: Linhas acrobáticas com mortal mínimo D Salto: salto cravado com Nota D a partir de 4.00p.	

Sistema de competição		
Classificatória	1º dia	Classificatória para Final por Aparelhos
Final Individual Geral	1º dia	Final Individual Geral 1ª Etapa
Final por Aparelhos	2º dia	Final por Aparelhos Competem as 06 primeiras ginastas classificadas na CI por aparelho
PREMIAÇÃO		
Individual Geral 1ª Etapa	Medalhas do 1º ao 3º lugar Adulto (16 anos ou +) Medalhas do 1º ao 3º lugar Juvenil 13 a 15 anos	
Aparelhos	Medalhas do 1º ao 3º lugar	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Salto sobre a mesa	FIG	FIG
Barras Paralelas Assimétricas		
Trave de Equilíbrio		
Solo		

CATEGORIA ADULTO 2ª Etapa	
Adulto acima de 16 anos (nascidas a partir de 2003) Permite-se a participação de ginastas da Categoria Juvenil 13 a 15 anos (2006/2005/2004)	
CAMPEONATO BRASILEIRO POR EQUIPES e INDIVIDUAL GERAL (2ª Etapa)	
Bases técnicas	
Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo	
Nota D	De acordo com o CP/FIG ciclo 2017 - 2010
Nota E	
Requisitos de Composição	
Valor de ligação	



Bonificação +0.10p. para elementos cravados Paralela Assimétricas e Trave de Equilíbrio: saídas cravadas mínimo D Solo: Linhas acrobáticas com mortal mínimo D Salto: salto cravado com Nota D a partir de 4.00p.		
Classificatória	1º dia	Classificatória – Sistema 6 – 6 – 3
Individual Geral 2ª Etapa	1º dia	Final Individual Geral 2ª Etapa
Final por Equipes	2º dia	Final por equipes sistema – 6 – 3 – 3 Competem as 04 primeiras equipes da classificatória
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos	
Individual geral 2ª Etapa	Medalhas do 1º ao 3º lugar (16 anos ou +) Medalhas do 1º ao 3º lugar - 13 a 15 anos	
Individual Geral Final	Troféu do 1º ao 3º (16 anos ou +)	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	Oficial FIG
Barras Paralelas Assimétricas		
Trave de Equilíbrio		
Solo		

Observação: as 3 primeiras colocações do Individual Geral do ano de 2019 serão determinadas pela somatória das 2 etapas dos Campeonatos Brasileiros da Categoria Adulta

1. Campeonato Brasileiro de Especialistas e Individual Geral 1ª Etapa
2. Campeonato Brasileiro por Equipes e Individual Geral 2ª Etapa

Os Troféus da classificação Individual Geral 2019, serão concedidos na 2ª Etapa do Campeonato Brasileiro Adulto