



REGULAMENTO TÉCNICO 2019
GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

PROGRAMA COMPETITIVO

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL		
Ginastas nascidos em 2010, 2009 e 2008.		
Bases técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Séries 01, 02, 03 e 04		
APARELHOS	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa. Salto regra especial dentro de cada categoria (conforme tabela)	
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação, em relação aos níveis 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.	
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
CI – CII - CIV	6 – 6 – 3	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Três melhores notas em cada aparelho	
INDIVIDUAL GERAL	CI - Segundo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none">• 09 anos• 10 e 11 anos - Sub 11	Troféus do 1º ao 3º
		Medalhas do 4º ao 10º
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados	
PROGRAMAÇÃO		
CI	Programa obrigatório	Todos participam

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	Colchões de segurança
SOLO	Tempo máximo 70 segundos	Não autorizado
CAVALO COM E SEM ALÇAS	80 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Não autorizado
ARGOLAS	220 cm do colchão	Colchão de 10 cm
SALTO	115 cm do chão	Não autorizado
PARALELA	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Colchão de 10 cm
BARRA	220 cm do colchão	Não autorizado



CATEGORIA INFANTIL	
Ginastas nascidos em 2008, 2007, 2006 e 2005.	
Bases técnicas	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO	
Séries 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08	
APARELHOS	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa. Salto regra especial dentro de cada categoria (conforme tabela)
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação, em relação aos níveis 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 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.

PROGRAMA LIVRE	
Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa.	
NOTA D	Saída + 06 elementos
NOTA E	10,00 pontos
GRUPO DE ELEMENTOS	Três grupos livres (saída + 2 grupos) Total 1,50 pontos Bonificação pelo Grupo adicional – 0,20p.
	Saída A 0,30 p Saída B 0,50 p
DEDUÇÕES ESPECÍFICAS	Aplica-se a penalização para provas curtas 05 elementos – 2,00 pontos 04 elementos – 3,00 pontos 03 ou menos – 4,00 pontos
	Aplicam-se as restrições FIG com relação aos elementos proibidos para juvenis.
	Aplica-se o SISTEMA DE BONIFICAÇÕES E DE ADAPTAÇÕES CBG
Salto sobre a mesa	
REQUISITOS ESPECÍFICOS	CII Dois saltos diferentes (família e 2ª fase de voo) Regra FIG
	Nota final De acordo CP atualizado
	Valor De acordo CP atualizado
SISTEMA DE COMPETIÇÃO	
COMPETIÇÃO OBRIGATÓRIA	1º Dia 6 – 6 – 3



COMPETIÇÃO LIVRE	2º Dia	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Três melhores notas em cada aparelho Determinadas na CI + CII	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	CI + CII - Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none">• 11 e 12 anos – Sub 12• 13 e 14 anos – Sub 14	Troféu do 1º ao 3º lugar
		Medalha do 4º ao 6º lugar
POR APARELHOS	CI + CII - Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none">• 11 e 12 anos – Sub 12• 13 e 14 anos – Sub 14 Obs. Para premiação do Cavalo serão somados os resultados do Cavalo sem alças (obrigatório) + Cavalo com alças (Livre + obrigatório)	Medalha do 1º ao 3º lugar
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados.	
PROGRAMAÇÃO		
CI	Programa obrigatório	Todos participam
CII	Programa livre	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS (LIVRE E OBRIGATÓRIO)		
APARELHOS	Medidas	Colchões de segurança
SOLO	Tempo máximo 70 segundos Para obrigatório Nível 07 e 08 – 80 segs.	Não autorizado
CAVALO COM E SEM ALÇAS	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Não autorizado
ARGOLAS	240 cm do colchão	Colchão de 10 cm
SALTO	125 cm do chão	Não autorizado
PARALELA	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.	Colchão de 10 cm
Barra	240 cm do colchão	Não autorizado



CATEGORIA JUVENIL		
PROGRAMA LIVRE		
Ginastas nascidos em 2005, 2004, 2003 e 2002.		
Bases técnicas		
Regras	Regulamento FIG para juvenis	
Observação	Aplica-se regras especiais de bonificações, conforme tabela abaixo	
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
CI E CII CIV	CI - CII - CIV	6 – 6 – 3
	CIII	Cinco melhores em cada faixa etária
		Três melhores de cada categoria serão premiados
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Três melhores notas em cada aparelho - CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	CI - Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none">14 e 15 anos – Sub 1516 e 17 anos – Sub 17	Troféu do 1º ao 3º
POR APARELHOS	CIII - Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none">14 e 15 anos – Sub 1516 e 17 anos – Sub 17	Medalha do 1º ao 3º
PROGRAMAÇÃO		
CI	Programa livre	Equipe e individual
CIII	Programa livre	Cinco melhores ginastas de cada faixa etária em cada aparelho
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	FIG	FIG
Cavalo		FIG
Argolas		FIG
Salto		FIG
Paralela		FIG
Barra		FIG

* A participação no programa Bolsa Atleta pleiteada a partir dos resultados obtidos na disputa Individual Geral e Por Aparelhos do Campeonato Brasileiro Caixa de Ginástica Artística - Categoria: Juvenil Masculino, terão como referência uma lista única, independente de subdivisão de categorias por idade. Esta lista será oficialmente apresentada pela CBG, após conclusão do evento.



CATEGORIA ADULTA	
CAMPEONATO BRASILEIRO DE ESPECIALISTAS e INDIVIDUAL GERAL (1ª ETAPA)	
Ginastas nascidos a partir de 2004	
Bases técnicas	
Regras	Regulamento FIG
Observação	Aplica-se regras especiais de bonificações, conforme tabela abaixo

SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
CI	1º dia	Classificatória
CII	1º dia	Classificação Individual geral
CIII	2º dia	Classificam-se os 08 melhores ginastas
PREMIAÇÃO		
APARELHOS	Medalha do 1º ao 3º lugar	
INDIVIDUAL GERAL	Medalha do 1º ao 3º lugar*	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	Colchões de segurança
SOLO	FIG	FIG
CAVALO		
ARGOLAS		
SALTO		
PARALELA		
BARRA		

CATEGORIA ADULTA	
CAMPEONATO BRASILEIRO POR EQUIPES e INDIVIDUAL GERAL (2ª Etapa)	
Ginastas nascidos a partir de 2004	
Bases técnicas	
Regras	Regulamento FIG
Observação	Aplica-se regras especiais de bonificações, conforme tabela abaixo

SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
CI	1º dia	Sistema 6 – 6 – 3
CII	1º dia	Classificação Individual geral*
CIV	2º dia	Sistema 6 – 3 – 3



		Se classificam as 04 primeiras equipes
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Troféu para equipes - 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos	
INDIVIDUAL GERAL	Medalha do 1º ao 3º lugar	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	Colchões de segurança
SOLO	FIG	FIG
CAVALO		
ARGOLAS		
SALTO		
PARALELA		
BARRA		

*As colocações do **INDIVIDUAL GERAL** serão definidas a partir da **SOMATÓRIA** das duas etapas do Campeonato Brasileiro Adulto 2018.

*Os troféus de 1º, 2º e 3º lugar serão concedidos na 2ª Etapa do Campeonato Brasileiro.

SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES

Aparelho	Movimento	Bonificação	Categoria
Solo	C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ acrobáticos	0,10	INFANTIL
Solo	Qualquer duplo mortal	0,10	
Solo	Flair à parada de mãos	0,20	
Cavalo	Dois giros em 01 alça (#2.14)	0,20	
Cavalo	SDB (#2.56)	0,10	
Cavalo	Qualquer sequencia Flop ou combinada	0,10	JUVENIL
Argolas	Cristo (#414)	0,10	INFANTIL
Argolas	Prancha no apoio afastado (#48)	0,10	
Paralela	Stuts (#1.03)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
Paralela	Diamidov (#1.21)	0,10	
Paralela	Luftroll (#1.33)	0,10	
Paralela	Qualquer saída em mortal para a frente	0,10	INFANTIL
Paralela	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10	JUVENIL
Paralela	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
Barra	Adler (#3.63)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
Barra	Qualquer largada com voo	0,10	INFANTIL
Barra	2ª largada com voo	0,10	JUVENIL



BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Pré-infantil	Obrigatório	-	0,10p.
Infantil	Obrigatório e livre	Mín. B (competição livre)	
Juvenil	CI, CII, CIII e CIV	Mín. C	
Adulto	CI, CII, CIII e CIV	Mín. D	

BONIFICAÇÕES PARA O SALTO

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Pré-infantil	Obrigatório	-	0,10p.
Infantil	Obrigatório e livre	Obrigatório Livre (mínimo rotação de mortal)	
Juvenil	CI e CIII	Mínimo rotação de mortal com pirueta	
Adulto	CI, CII, CIII e CIV	Mínimo rotação de mortal com pirueta ou Duplo mortal com ou sem pirueta	

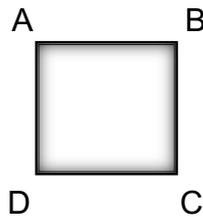
* Os movimentos serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.

ELEMENTOS ADAPTADOS CBG (Categoria Infantil)

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**

O Solo terá como referencia as seguintes linhas:

**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. (A-C)	1,00
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (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. (C-A)	0,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

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

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, 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 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	Parada de mãos à força, rolamento à frente à posição fundamental (C-A)	1,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00



Confederação Brasileira de Ginástica

40
ANOS

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-B ou C-D	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.
Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, 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

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

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic para trás à posição fundamental	0,50
3.	Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,50
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) <u>ou</u>	1,00
5.	1x Breakdance	
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,50
7.	Esquadro afastado 2 segs.	0,50



8.	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
9.	Mortal para frente grupado, passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
10.	Corrida reversão ao passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B).	0,50
12.	Corrida rodante Flic.	0,50
13.	Mortal estendido para trás (A-C).	1,00

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal para trás grupado,	1,00
4.	Salto com ½ volta, Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,25
5.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,50
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) <u>OU</u>	1,00
6.	2x Breakdance	
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
8.	Esquadro afastado 2 segs.	0,50
9.	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
10.	Corrida sobre passo rodante Twist grupado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
11.	Corrida reversão ao passo	0,50
12.	Reversão pernas unidas	0,50
13.	Mortal para frente grupado coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B).	1,00
14.	Corrida, rodante Flic	0,25
15.	Mortal estendido para trás com ½ pirueta (A-C)	1,00

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal estendido para trás, coreografia qq	1,00
4.	Corrida reversão	0,50
5.	Flic para frente	1,00
6.	Mortal para frente grupado (B-D ou D-B).	1,00
7.	Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento	0,50
8.	Esquadro a parada afastado (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,25
10.	2 1/2 volteios <u>OU</u>	1,00
10.	1 Flair	
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
12.	Esquadro alto (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé	0,50



13.	Corrida rodante Twist carpado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
14.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante flic (A-C)	0,25
15.	Mortal estendido para trás com ½ pirueta	1,00
16.	Seguido de mortal para frente grupado (C - A)	0,50

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal estendido para trás com 1/1 pirueta.	1,50
5.	Corrida reversão	0,25
6.	Flic para frente	0,50
7.	Mortal para frente estendido	1,25
8.	Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento	0,50
9.	Esquadro a parada afastado (2 segs.) retornando em pé	1,00
10.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,25
11.	2 1/2 volteios <u>OU</u>	1,00
11.	2 Flair	
12.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
13.	Esquadro alto 2 segs. extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para direção A-B	1,00
14.	Corrida rodante Twist estendido, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
15.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante Flic (A-C)	0,25
16.	Mortal para trás estendido com ½ pirueta	1,00
17.	Seguido de mortal para frente grupado (C-A)	1,00

CAVALO COM ALÇAS

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação 6,00 pontos.

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



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

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial 2 segs. – PF	0,75

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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial 2 segs. – PF	0,50

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

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25



11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Giro nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
8.	Giro nas alças	1,00
9.	Giro nas alças	1,00
10.	Giro nas alças	1,00
11.	Giro nas alças	1,00
12.	Saída por cima das alças	0,50

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial	
1.	Giro nas alças	1,00
2.	Giro nas alças	1,00
3.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
4.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
5.	Tesoura para trás	0,75
6.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
7.	Tesoura para frente	0,75
8.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
9.	Giro nas alças	1,00
10.	Transporte lateral	1,25
11.	Giro posição 1	1,00
12.	Giro posição 1	1,00
13.	Saída em alemã	0,50

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.



Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Giro nas alças	1,00
2.	Giro nas alças	1,00
3.	Theca dorsal	1,50
4.	Giro nas alças	1,00
5.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
6.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
7.	Tesoura para trás	0,50
8.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
9.	Tesoura para frente	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
11.	Giro nas alças	1,00
12.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,25
13.	Giro posição 1	1,00
14.	Saída em alemã	0,50

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

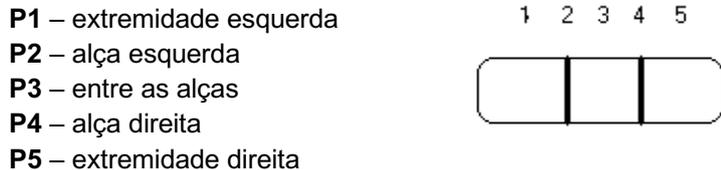
Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Giro posição 1	0,50
2.	Giro posição 1	0,50
3.	Giro em 1 alça	2,50
4.	Giro nas alças	0,50
5.	Theca dorsal	1,75
6.	Giro nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
13.	Giro nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,50
15.	Giro posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

CAVALO SEM ALÇAS

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



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

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

Segue tabela de esclarecimento

Séries	Partes	Observação
1	5	Saída lateral deve ser executada com pernas unidas
2	8	Alemã executada com pernas unidas
3	6	Unir as pernas no final
4	7	Unir as pernas no final
5	6	Unir as pernas no final
6	6	Unir as pernas no final
7	5	Saídas em Russa 180º com pernas unidas
8	7	Transporte facial transversal em FLAIR + 0,50 Transporte dorsal transversal em FLAIR + 0,50 Saídas em Russa 360º com pernas unidas

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

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

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal	1,00
2.	Volteio apoio facial transversal	1,00
3.	Volteio apoio facial transversal	1,00
4.	Volteio apoio facial transversal	1,00
5.	Saída lateral no 5º volteio	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.	Volteio apoio facial transversal	0,75
2.	Volteio apoio facial transversal	0,75
3.	Volteio apoio facial transversal	0,75
4.	Volteio apoio facial transversal	0,75
5.	Volteio apoio facial transversal	0,75
6.	Volteio apoio facial transversal	0,75
7.	Volteio apoio facial transversal	0,75
8.	Saída em alemã	0,75



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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
3.	¼ de Spindle	1,50
4.	Um volteio em apoio facial lateral na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
5.	Um volteio em apoio facial lateral na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
6.	Saída por cima do cavalo.	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.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
3.	¼ de Spindle	1,50
4.	Um volteio em apoio facial lateral na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
5.	¼ de Spindle	1,50
6.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
7.	Saída por cima do cavalo.	0,50

SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1) seguido de	1,00
3.	Transporte longitudinal para na parte 3	2,00
4.	Um volteio em apoio facial transversal na parte 3	2,00
5.	Um volteio em apoio facial transversal na parte 3	2,00
6.	Saída por cima do cavalo	1,00

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1) seguido de	1,00
3.	Transporte longitudinal 3/3 sobre o corpo do cavalo	5,00
4.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	1,00
5.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	1,00
6.	Saída por cima do cavalo	1,00



SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
3.	Transporte longitudinal 3/3 sobre o corpo do cavalo	6,00
4.	Um volteio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	1,00
5.	Saída em Russa 180°	2,00

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
3.	Transporte longitudinal 3/3 sobre o corpo do cavalo	4,00
4.	Um volteio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	0,50
5.	Transporte longitudinal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	4,00
6.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
7.	Saída em Russa 360°	2,00

ARGOLAS

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

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,75
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



SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo, Enloque	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 segs.)	1,00
9.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
10.	Queda à frente, enloque	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo, Enloque	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 segs.)	1,00
9.	Parada de mãos à força com cotovelos estendidos, pernas afastadas e a manutenção da parada com os pés nos cabos (2 segs.)	2,00
10.	Queda à frente seguido de enloque	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,50
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	1,00
10.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
11.	Queda atrás seguido de desloque	1,00
12.	Saída em mortal estendido atrás	1,00



Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,50
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	1,00
10.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
11.	Queda a frente seguido de enloque	1,00
12.	Saída em mortal carpado à frente	1,00

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	1,00
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	1,50
11.	Queda atrás seguido de Felge passageiro	1,00
12.	Saída duplo mortal grupado atrás	1,50

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelo estendidos e pernas afastadas	1,50
13.	Queda a frente seguido dominação traseira a parada passageira	1,00
14.	Saída em mortal carpado frente com ½ volta	2,00

SALTO

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
PRÉ-INFANTIL	Reversão (1.01)	2,00	1,15cm	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dois saltos, valendo a maior nota ✓ Permitido utilizar dois trampolins ✓ Nota de apresentação: 10,00 p.
INFANTIL	Reversão (1.01)	2,00	1,25cm	PLANO ALTO - NÍVEL DA MESA <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p.
	Rodante (2.20)	2,00		
	Rodante Flic (3.35)	2,50		

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



SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 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.), descida à suspensão,	1,50
3.	Moy ao apoio braquial,	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira,	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.),	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.),	1,50
7.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	1,00
8.	Mortal para trás estendido	1,50

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	1,50
3.	Moy ao apoio braquial,	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira,	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.),	1,00
6.	Parada de mãos à força com afastadas (2 segs.),	1,50
7.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	1,00
8.	Balanço para trás imediato... Mortal para frente grupado	1,50

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

Valor de Dificuldade – 10,00 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.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro (2 segs.).	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1,50
6.	Câmbio A	0,50
7.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
9.	Balanço atrás a parada passageira,	0,50
10.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 seg.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro (2 seg.).	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.).	1,50
6.	Câmbio A	0,50
7.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	Mortal para frente carpado.	1,50



SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos,	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos,	1,50
6.	Esquadro unido,	0,50
7.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.),	1,50
8.	Câmbio A,	0,50
9.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos,	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos,	1,50
6.	Esquadro unido,	0,50
7.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.),	1,50
8.	Câmbio A,	0,50
9.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
11.	Mortal para frente carpado.	1,50

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante),	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos,	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos,	1,00
6.	Felge ao apoio de mãos,	1,00
7.	Esquadro unido,	0,50
8.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.),	1,50
9.	Câmbio A,	0,50
10.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos,	1,50
11.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50



Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos, descida à suspensão,	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante),	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos,	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos,	1,00
6.	Felge ao apoio de mãos,	1,00
7.	Esquadro unido,	0,50
8.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.),	1,50
9.	Câmbio A,	0,50
10.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos,	1,50
11.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
12.	Mortal para frente carpado.	1,50

BARRA

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

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

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás	0,50
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

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

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50



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

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	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 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás,	0,25
2.	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

SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	Quipe	1,00
6.	Lançamento mínimo 45°	1,00
7.	Giro livre (mínimo 45°)	1,50
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Giro gigante para trás	1,00
10.	Saída em mortal estendido para trás	1,50



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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	Quipe	1,00
3.	Lançamento à parada de mãos	1,50
4.	Giro livre à parada de mãos	1,50
5.	Giro gigante para trás	1,00
6.	Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
7.	Giro gigante para trás	1,00
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Saída em mortal estendido para trás	1,50

SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso, Quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre à parada de mãos	1,50
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embaló para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
8.	Endo	2,50
9.	Giro gigante para frente com ½ volta	1,00
10.	Giro gigante para trás	0,50
11.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso, Quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre à parada de mãos	1,00
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embaló para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
9.	Giro gigante para frente com ½ volta	1,00
10.	Giro gigante para trás	0,50
11.	Stalder	2,50
12.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Saída em mortal estendido para trás	1,00



Confederação Brasileira de Ginástica

40
ANOS

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso, Quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre a parada de mãos	1,00
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
8.	Endo	1,50
9.	Giro gigante para frente com ½ volta	1,00
10.	Giro gigante para trás	0,50
11.	Giro gigante para trás (“efeito especial” sem passar pela parada)	0,50
12.	Giro de sola unido	1,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Giro gigante para trás	0,50
15.	Saída em mortal estendido para trás	1,00