



Confederação Brasileira de Ginástica

40
ANOS

GAF

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO

2019

TORNEIO NACIONAL





GENERALIDADES

A Base Técnica para o Torneio Nacional está subdividida em 3 níveis de desenvolvimento como segue:

1. NÍVEL

- Nível Iniciante – Programa Obrigatório
- Nível Intermediário – Programa Obrigatório
- Nível Avançado – Programa Livre

2. QUALIFICAÇÃO OPCIONAL DE NÍVEL

- É direito e da responsabilidade do treinador optar pelo nível de sua ginasta como também pela passagem de nível, independente da pontuação;
- A ginasta que competiu em um nível superior NUNCA poderá retornar ao nível anterior;
- Para um maior incentivo na participação, a competição é por nível, mas para a premiação individual estão previstas medalhas por nível e categorias;
- Para a pontuação da equipe serão considerados os 10 melhores resultados de cada nível independente da categoria.

3. PARTICIPANTES

- É aberta a participação no TNGAF a qualquer entidade filiada à federação ou de alguma forma ligada a esta.
- A Federação não poderá competir com a Seleção Estadual.
- Nos Estados em que não houver federação, as entidades estão isentas da exigência acima e deverão fazer as inscrições diretamente com a CBG.
- Não poderão participar do TNGAF ginastas que participaram de Campeonatos Brasileiros nos dois anos anteriores ao ano vigente.
- Se o Campeonato Brasileiro anteceder o Torneio Nacional no calendário do ano, inclui-se o ano vigente.

Exceção:

- Ginastas da categoria **Pré infantil** ficam liberadas para participar no **Nível Iniciante e Intermediário. Não será permitido** a participação de ginastas da categoria Pré Infantil no Nível Avançado.
- Ginastas da Categoria **Infantil** ficam liberadas para participar no **Nível Avançado**.

3.1 SOBRE AS CATEGORIAS

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	



4. APARELHOS

4.1 MEDIDAS DOS APARELHOS

PROVAS	MEDIDAS
SALTO SOBRE A MESA	Iniciante – 1,10 m ou 1,20 m
	Intermediário – 1,20 m
	Avançado – 1,25 m (Oficial)
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	FIG
TRAVE DE EQUILÍBRIO	FIG
SOLO	Tablado de solo ou Pista ou Esteira de 12 a 14 m

Observação: É necessário que os organizadores reservem um espaço para o aquecimento corporal dos ginastas.

5. Tempo das séries:

PROVAS	TODOS OS NÍVEIS
Trave de Equilíbrio	Máximo de 1'30"
Solo	Máximo de 1'30"

6. Música:

É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.
Enviar a música com antecedência (por e-mail em MP3) para a comissão organizadora.

7. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

Número ilimitado de ginastas.

8. PROGRAMAÇÃO

1 dia – Participam todas as ginastas.

9. PREMIAÇÃO

9.1 EQUIPE

- TROFÉU MASSIFICAÇÃO: Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- Troféus de 1º ao 3º lugar, de acordo com a regra para obtenção de pontos – Equipe.

9.2 INDIVIDUAL GERAL

Serão premiadas com medalhas:

- ❖ Nível Iniciante:
 - Categoria Pré Infantil e Infantil: 1º ao 10º lugar
 - Categoria Juvenil e Adulto: 1º ao 6º lugar
- ❖ Nível Intermediário e Avançado
 - Todas as Categorias: 1º ao 6º lugar



Observação¹: Nas categorias em que houver menos do que dez participantes, haverá premiação Individual Geral até o 3º colocado.

Observação²: Todas as ginastas participantes receberão medalha de participação. As medalhas de participação serão atribuídas após cada subdivisão.

9.3 EQUIPE – REGRA PARA PONTUAÇÃO

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação do Individual Geral de suas ginastas em cada Nível, independente da Categoria, conforme a tabela abaixo:

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

Observação: Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.

8. ARBITRAGEM

- O Painel de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.



Confederação Brasileira de Ginástica

40
ANOS

GAF – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO

2019

TORNEIO NACIONAL




NÍVEL INICIANTE



NÍVEL INICIANTE		
Bases Técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
Configuração Dos Aparelhos	Mesa de Salto	1.10 m (Pré Infantil/Infantil) 1.20 m (Juvenil e Adulto -opcional)
	Paralelas Trave 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 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 obrigatório> 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 – 1.00 (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.	
	Os exercícios nas paralelas são obrigatórios. Quaisquer mudanças relativas à ordem de apresentação dos elementos ou inclusão de elementos, acarretarão uma 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:		
Assimétricas: <ul style="list-style-type: none">❖ Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.		
Trave de Equilíbrio: <ul style="list-style-type: none">❖ 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.		

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

NÍVEL INICIANTE


		ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
1.00	Reversão para Frente	5,00	1,10 m	2 saltos NF = Melhor Salto Nota E: 10,00 p.

1 - SALTO SOBRE A MESA

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		
• Duplo apoio	X	X	X		2.00
• 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					
• Distância insuficiente	X	X	X	X	X
Geral					
• 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	
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Kipe ao apoio facial BI (1.101) • Oitava ao apoio facial 	+1.00 +0.30
	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas 	+0.50
	3.	<ul style="list-style-type: none"> • Giro de quadril para trás (2.105) 	+0.50
	4.	<ul style="list-style-type: none"> • Subida grupada ao apoio dos pés 	+0.50
	Suspensão no Barrote Superior		
	5.	<ul style="list-style-type: none"> • Balanço para frente 	+0.30
	6.	<ul style="list-style-type: none"> • Balanço para trás 	+0.30
	7.	<ul style="list-style-type: none"> • Balanço para frente 	+0.30
	8.	<ul style="list-style-type: none"> • Balanço para trás 	+0.30
	9.	<ul style="list-style-type: none"> • ½ giro gigante para trás ao apoio facial(oitavão) 	+0.50
10.	Saída <ul style="list-style-type: none"> • Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral 	+0.80	

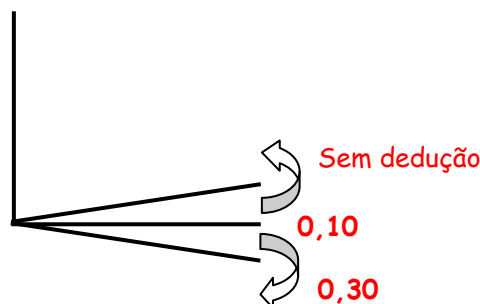
Deduções Neutras – Painel D

- -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




#5/6/7/8

- 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.

3 – TRAVE DE EQUILÍBRIO

 TRAVE DE EQUILÍBRIO Tempo da série - máximo 1'30"			
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. + Bonificação Nota E Máx 10.00p	1.	Entrada: • Esquadro, pernas em afastamento lateral	+0.50
	2.	• Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103)	+1.00
	3.	• Reversão lateral/Estrela (4.107)	+1.00
	4.	• Equilíbrio facial sobre 1 pé a 180° (4.102)	+0.50
	5.	• Leap: Salto com impulso em 1 dos pés	+0.40
	6.	• Jump: Salto com impulso nos 2 pés	+0.40
	7.	• Giro de 180° sobre 1 dos pés, ½ giro na posição de passé, finalizando na ½ ponta sobre os 2 pés (2")	+0.40
	8.	Saída • Reversão para frente ou rodante • Mortal para frente Grupado (6.102)	+0.30 +0.80

- 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.

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:

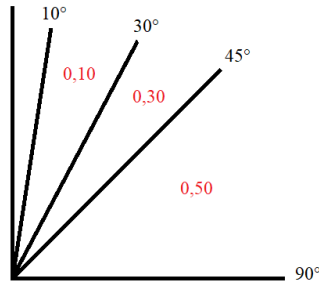
- De 10° a 30° -0.10p. por amplitude
- De 31° a 45° -0.30p. por amplitude
- Abaixo de 46° -0.50p. por amplitude

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

#5 e #6 – 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- Painei 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 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), flic flac (3.107) salto estendido Rodante (3.106), flic flac (3.107) salto estendido 	+1.00
	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) 	+0.50
	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/Ponte para trás 	+0.50
	9.	<ul style="list-style-type: none"> Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça) 	+0.50

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 – 0.10/0.30p.

Corrida entre os elementos – 0.50p.

Sem dedução por omissão

1 - Não realizar o salto estendido

Painel D atribuir o elemento

Painel E – 0.20p. por não apresentar o salto.

#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:			
• 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. <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- 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 Xcd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none">Posição da cabeça, tronco, ombros e braçosPés sem ponta, relaxados, virados para dentroInsuficiente 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 acrobáticoLinha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografiaMais de 1 linha acrobática subsequenteO exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografiaFalta de variedade de coreografia nas diagonais.	X X X X X		



Confederação Brasileira de Ginástica

40
ANOS

GAF – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO

2019

TORNEIO NACIONAL



NÍVEL INTERMEDIÁRIO



NÍVEL INTERMEDIÁRIO PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Bases Técnicas		
Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS	Mesa de Salto	1.20m.
	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 acrescentar 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.	
	Os exercícios nas paralelas são obrigatórios. Quaisquer mudanças relativas à ordem de apresentação dos elementos ou inclusão de elementos, acarretarão uma 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)	
Assimétrica		
Trave de Equilíbrio:		
<ul style="list-style-type: none">• Obrigatório o treinador se manter ao lado de suas ginastas em toda a apresentação• 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:		

PROGRAMA OBRIGATÓRIO


NÍVEL INTERMEDIÁRIO

		I	ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
1º salto	1.00	Reversão para Frente	5,00	1,20 m	2 saltos diferentes NF = Média dos dois saltos Nota E: 10,00 p.
	1.20	Rodante			
2º salto		Livre	CP		

1 - SALTO SOBRE A MESA

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- BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

		BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS	
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. 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 pernas unidas ou afastadas (2.101 ou 2.201) Bonificação: Impulso à parada de mãos +0.20	+0.50
	3.	<ul style="list-style-type: none"> Giro circular próximo à barra a 45° ou + (2.305/4.304/5.308) Bonificação: <ul style="list-style-type: none"> à parada de mãos +0.30 	+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
	Suspensão no Barrote Superior		
	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 pernas unidas ou afastadas (2.101 ou 2.201) Bonificação: Impulso à parada de mãos +0.20	+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 ou estendido (96.104) ou Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral 	+0.80 +0.20	

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 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 0.10p. por amplitude
- 46° até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30p. por amplitude

Bonificação: + 0.20p. 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 45° (2.305/4.304/5.308)

- 0 - 10° - Bonificação
- 11° - 45° - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- 46° - 60° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10p. por amplitude
- 61° 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: + 030p. 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.

#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 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 +0.20
	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) ou • Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) Obs.: mostrar os 180° de abertura antero posterior das pernas na passagem pela parada de mãos *Bonificação: finalização em arabesque + 0,20	+1.00 +0.50
	4.	• Giro de 360° sobre 1 dos pés (3.101)	+0.50
	5.	Salto da dança • Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	+0.50
	6.	Salto da dança • Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	+0.50



	7.	Saída: <ul style="list-style-type: none">Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min AMortal Grupado ou carpado para frente (6.102)	+1.00 +0.30
--	----	---	----------------

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

#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 D – Não atribuir o valor do elemento sem a manutenção, sem dedução por omissão

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.

#4 – 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.

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

#7 – 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: <ul style="list-style-type: none">• Segurança• Estilo pessoal	X X		
- 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		
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 próximo 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 <ul style="list-style-type: none">• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança• Pausa (2" ou+)	X cd X cd X cd		
Postura do corpo/amplitude pobre durante a série: <ul style="list-style-type: none">- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro- Falta de trabalho em relevê- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X X X X	X 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 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 +0.60
	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 	+0.80 +0.40
	3.	<ul style="list-style-type: none"> Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) ou Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105) 	+0.80 +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 ântero posterior ou lateral das pernas (180°) 	+0.60
	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: <ul style="list-style-type: none"> Junps: 2 saltos iguais ou diferentes, com grande afastamento antero posterior e ou lateral das pernas (1.107/1.109) 	+0.50
	8.	<ul style="list-style-type: none"> 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) + Flic para frente (3.105) + Mortal para frente grupado (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 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 flic para frente ou 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

#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.

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. <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- 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 braçosPés sem ponta, relaxados, virados para dentroInsuficiente 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 acrobáticoLinha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma diagonal sem coreografiaMais de 1 linha acrobática subsequenteO exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografiaFalta de variedade de coreografia nas diagonais.	X X X X X		



Confederação Brasileira de Ginástica

40
ANOS

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO

TORNEIO NACIONAL

PROVISÓRIO

2019



NÍVEL AVANÇADO

NÍVEL AVANÇADO PROGRAMA LIVRE

1. Informações Gerais

➔ A avaliação será baseada nos seguintes fatores:

❖ **Valor de dificuldade (VD):**

Serão considerados 6 Elementos de maior dificuldade + a saída

- Elemento A = 0,10
- Elemento B = 0,20
- Elemento C = 0,30
- Elemento D = 0,40

Na Trave e Solo: 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 no respectivo aparelho.

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 (Max -0.50p.).

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

Dedução Neutra quando se realiza:

5 elementos: -1.00p.

4 elementos: -3.0pp.

3 elementos: -5.00p.

1 ou 2 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	
	Nota D	VD de acordo CP 2017- 2020
	Nota E	Máximo de 10.00p.
	Nota final	Média dos 2 saltos

**Barras Paralelas Assimétricas**

VD 7 Elementos	6 elementos de maior dificuldade + Saída	
Requisitos de Composição 2.00 4 x 0.50cd	1.	Um giro circular próximo à barra do Grupo 2 (2.305), mín. B
	2.	Um giro gigante para trás
	3.	Um giro circular próximo à barra do Grupo 4 (4.304) ou do Grupo 5 (5.308) mín. B
	4.	Um elemento sem voo com no mínimo 180° de giro no EL com passagem pela parada de mãos. (Exceto entrada e saída) ou Um giro gigante para frente
Bonificação	Saída em duplo mortal grupado	+ 0.20
	Saída cravada min B	+ 0.10


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	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1.</td> <td>Leap – Salto com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas (Split 180°).</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.</td> <td>Giro do Grupo 3.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.</td> <td>Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos sendo 1 deles com voo com ou sem o apoio das mãos (rebote). Os elementos podem ser iguais.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.</td> <td>Elementos Acrobáticos em diferentes direções (F/L e T).</td> </tr> </table>	1.	Leap – Salto com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas (Split 180°).	2.	Giro do Grupo 3.	3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos sendo 1 deles com voo com ou sem o apoio das mãos (rebote). Os elementos podem ser iguais.	4.	Elementos Acrobáticos em diferentes direções (F/L e T).
1.	Leap – Salto com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas (Split 180°).								
2.	Giro do Grupo 3.								
3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos sendo 1 deles com voo com ou sem o apoio das mãos (rebote). Os elementos podem ser iguais.								
4.	Elementos Acrobáticos em diferentes direções (F/L e T).								
VL	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 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 próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave. - Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia) - Uso unilateral dos elementos Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X X X X X	X X	

Deduções Específica do Aparelho- Painei 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

 <p style="text-align: center;">Solo Tempo máximo 1.30</p>									
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>1.</td> <td>Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), um deles com grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Uma linha acrobática com: - Mortal com giro de no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal.</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente</td> </tr> <tr> <td>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), um deles com grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.	2.	Uma linha acrobática com: - Mortal com giro de no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal.	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), um deles com grande afastamento antero posterior (split 180°) ou posição em afastamento lateral das pernas.								
2.	Uma linha acrobática com: - Mortal com giro de no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal.								
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								
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- 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 braçosPés sem ponta, relaxados, virados para dentroInsuficiente 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		