

REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA JOGOS DA PRIMAVERA 2026

1 - A competição de Ginástica Artística será realizada de acordo com as Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG), adotadas pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), salvo o estabelecido neste regulamento e no Regulamento Geral desta competição.

2 - Cada instituição de ensino poderá inscrever apenas 01 (uma) equipe por categoria e gênero, composta por até 06 (seis) alunos/atletas, além de ao menos 01 (um) professor/técnico responsável.

3 - O aluno/atleta deverá comparecer ao local de competição, 30 (trinta) minutos antes do horário estabelecido em boletim, devidamente uniformizado e acompanhado do professor/técnico, conforme disposto nos artigos 8º e de 22 a 24, do Regulamento Geral, e especificações abaixo:

3.1 - Feminino – collant.

3.2 - Masculino – collant ou camiseta e short.

3.3 - Para ter condição de participação, antes do início das provas, todos os componentes da equipe deverão apresentar os documentos indicados nos artigos 32, 33 e 34 do Regulamento Geral desta competição, à equipe de arbitragem.

4 – A competição terá as seguintes premiações: premiação por equipe (Uma equipe deve ter, no máximo, 6 ginastas). O resultado da premiação por equipe é obtido através da soma das 3 melhores notas por aparelho), Individual geral (resultado obtido através do somatório das notas obtidas nos aparelhos) e individual por aparelho.

4.1 - As provas acontecerão nos seguintes aparelhos:

4.1.1 – Feminino, categoria infantil (8 a 10 anos) – salto, paralelas assimétricas, trave e solo
Masculino, categoria infantil (8 a 11 anos) – solo, salto e barra fixa.

4.1.2 – Feminino, categoria 11 a 12 anos e 13 a 15 anos – salto, paralelas assimétricas, trave e solo.

4.1.3 – Masculino, categoria 12 a 14 anos e 14 a 17 anos – solo, cavalo com alças, argolas, salto, paralela e barra fixa.

OBS.: As idades que classificam para os Jogos Nacionais podem sofrer alteração.

– Das exigências técnicas e da configuração dos aparelhos:

- Para a categoria infantil, haverá quatro níveis de séries. O técnico deverá escolher o nível em que o/a ginasta irá competir e informar ao árbitro, juntamente com a ordem de apresentação.

- As séries são obrigatórias. Apresentação na ordem conforme descrição do texto. Trave e Solo com coreografia livre. Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada. Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, no entanto, não acarretará a dedução neutra por omissão.

- A arbitragem terá como base para o julgamento das séries, além deste regulamento, o caderno de deduções publicado pela CBG e o Código de Pontuação. Deduções específicas conforme caderno de deduções para TN e CB. Deduções de artístico na trave e solo conforme CP ou descrito no caderno de deduções.

– Para as categorias de 11 a 12 anos feminino e 12 a 14 anos masculino as séries devem obedecer ao que prescreve o Regulamento Específico dos Jogos Escolares Brasileiros (JEBS) 2025 para a modalidade (haverá uma série opcional para assimétricas, trave e solo feminino ao final deste regulamento).

– Para as categorias de 13 a 15 anos feminino e 14 a 17 anos masculino as séries devem obedecer ao que prescreve o Regulamento Específico dos Jogos da Juventude 2025 para a modalidade. haverá uma série opcional para assimétricas, trave e solo feminino ao final deste regulamento).

– 5.3 – A configuração de cada aparelho deve obedecer às medidas previstas nos regulamentos de cada categoria. **Caso o comitê técnico não disponha desses aparelhos no local previsto para competição, estes poderão ou não ser adaptados desde que as equipes participantes da competição estejam todas de acordo. Em caso de não acordo, não haverá competição no aparelho.**

5.4 – Em todas as categorias, o (a) técnico(a)/professor(a) deverá informar antes do início da competição, em formulário cedido pela comissão organizadora, a ordem de apresentação dos (as) alunos (as)/ ginastas. Além disso, deverá informar nesse mesmo formulário qual o nível de série que o aluno (a)/ ginasta irá apresentar nas categorias em que o regulamento prevê opção de escolha. A série será julgada de acordo com o nível informado pelo(a) técnico(a).

6 – Critério de desempate:

6.1 – Caso ocorra empate, o desempate ocorrerá da seguinte maneira:

- Na competição por equipes, caso haja empate permanecerão empatado(as);
- Na competição individual geral, caso haja empate, permanecerão empatados(as);
- Na competição individual por aparelhos para assimétricas, trave, solo (masculino e feminino), argola, cavalo com alças, barras paralelas e barra fixa, seguirá a seguinte ordem:

1. Vencerá o aluno(a)/ginasta que obtiver a maior pontuação de execução;
2. Vencerá o aluno(a)/ginasta que obtiver a maior pontuação de dificuldade;
3. Permanecendo o empate, o campeão será definido através de sorteio.

- Para o salto (masculino e feminino):

- Nas categorias onde é exigido apenas um salto, o desempate ocorrerá obedecendo a seguinte ordem:

1. Vencerá o aluno(a)/ginasta que obtiver a maior pontuação de execução;
2. Vencerá o aluno(a)/ginasta que obtiver a maior pontuação de dificuldade;
3. Permanecendo o empate, o campeão será definido através de sorteio.

- Nas categorias onde são exigidos dois saltos, o desempate vai seguir a seguinte ordem.

1. Vencerá o aluno(a)/ginasta que obtiver a maior pontuação de execução (soma dos dois saltos);
2. Vencerá o aluno(a) ginasta que obteve a menor execução entre um dos saltos;
3. Vencerá o aluno(a)/ginasta que obtiver a maior pontuação de dificuldade (soma dos dois saltos);
4. Vencerá o aluno(a)/ginasta que obtiver a maior pontuação de dificuldade dentre um dos saltos.
5. Permanecendo o empate, o campeão será definido através de sorteio.

7 – Os casos omissos ou divergentes serão resolvidos pela Supervisão da Ginástica Artística no congresso técnico (de participação obrigatória), com a anuência do COE, não podendo essas resoluções contrariar as normas e princípios gerais adotados nas regras oficiais da CBG e os Regulamentos Geral e Específico desta modalidade.

PROGRAMA FEMININO

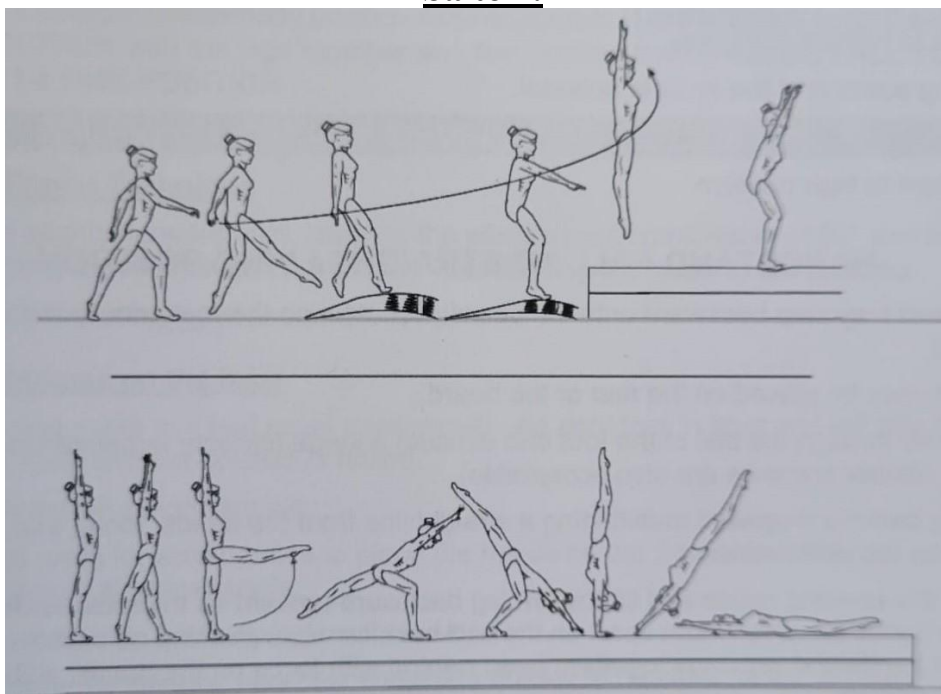
TODAS AS CATEGORIAS
BASES TÉCNICAS
PROGRAMA OBRIGATÓRIO
SERIES 1, 2, 3 e 4

SALTO

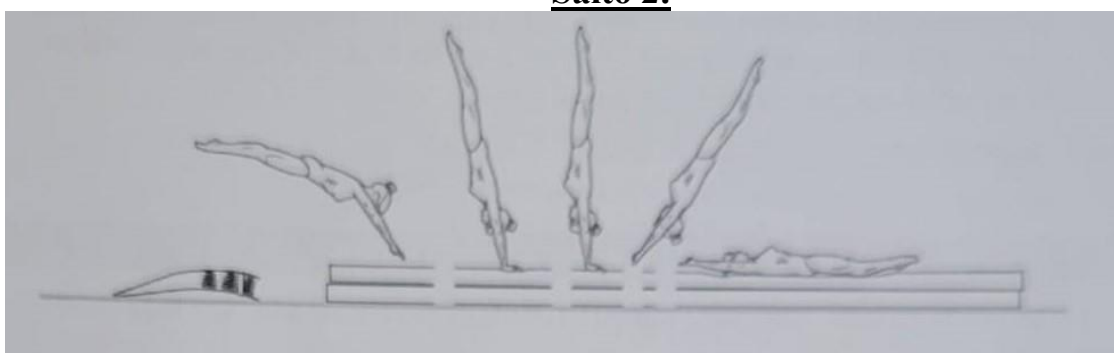


Nº	elementos	descrição	valor
1	Salto estendido aterrissando em pé + parada de mãos finalizando em decúbito dorsal	Dois colchões = 60 cm	6,50
2	Reversão em plano elevado	Três colchoes = 90 cm. Finalização em decúbito dorsal.	8,00
3	Reversão utilizando minitrampolim ou dois trampolins	Altura 100cm	10,00
4	Reversão utilizando um trampolim	Altura mínima 110 cm	11,60

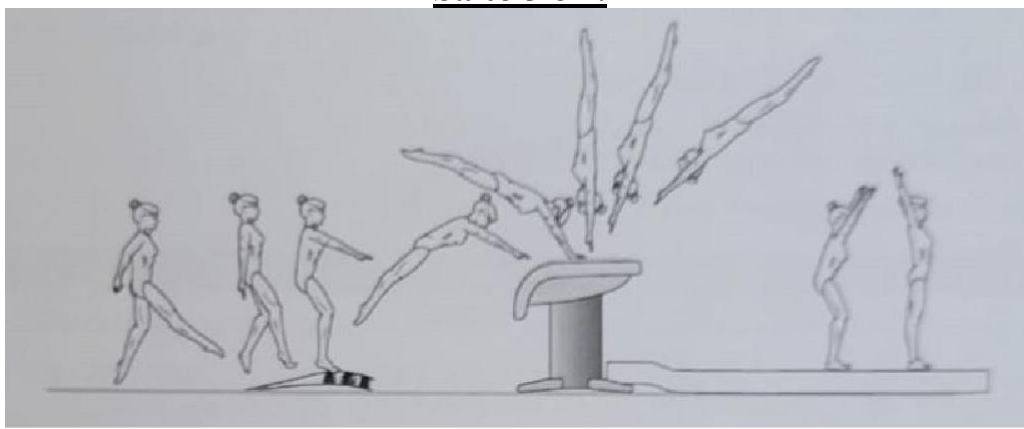
Salto 1:



Salto 2:



Salto 3 e 4:



PARALELAS ASSIMÉTRICAS



SÉRIE 01

Nota de partida máxima – 11,00 pontos

Valor de Dificuldade (máx.) – 5,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Salto ao apoio do quadril na barra	1,00 p.
2	Impulso para trás (lançamento)	1,00 p.
3	Impulso para trás (lançamento)	1,00 p.
4	Saída: A. Saída para trás a partir do lançamento, com braços estendidos e corpo em posição côncava. B. Saída em arco	A=1,00 p. / B = 2.00 p.

SÉRIE 02

Nota de partida – 12,00 pontos

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos

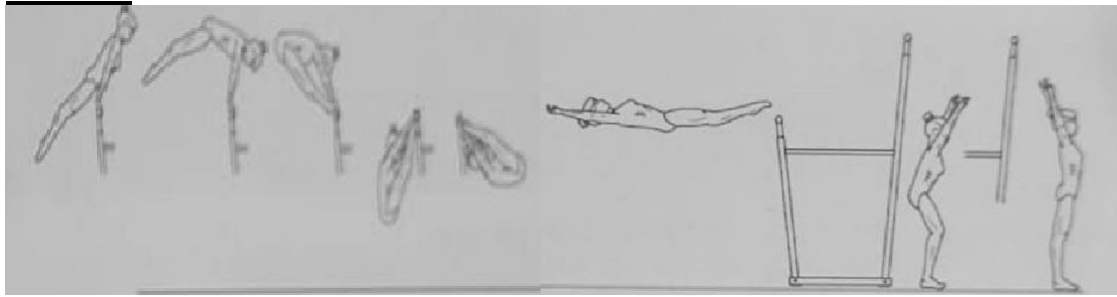
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	a. Subida em oitava na força ao apoio facial. Ou b. Subida em oitava com impulso	+1,75 p. +1,25 p.
2	Impulso para trás (lançamento)	0,75 p.
3	Impulso para trás (lançamento)	0,75 p.

4	Saída: Sub-lançamento para frente com apoio das pernas unidas afastadas na barra.	2,75 p.
	Ou Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (em arco)	2,25 p.

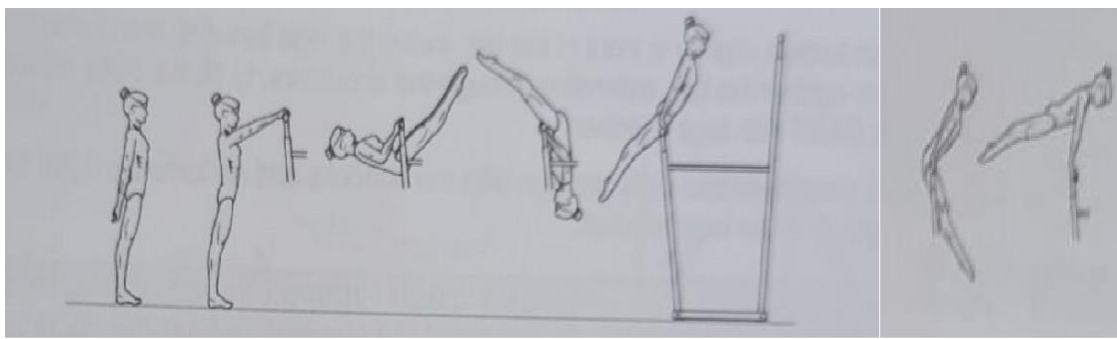
- O segundo lançamento deve ser preparatório para saída, sem pausa na barra.

Parte 4:



SÉRIE 03
Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Oitava na força	1,50 p.
2	Impulso para trás (lançamento na horizontal)	0,50 p.
3	Giro facial para trás (giro de oitava)	1,50 p.
4	Mudança de barrote (BI para BS) a. Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho) ou, b. colocar as pernas alternadas	1,50 p. 0,50 p.
5	Em suspensão no barrote superior, balanço para frente e para trás com pernas unidas.	1,00 p.
6	Balanço para frente e para trás	0,50 p.
7	Balanço para frente e para trás, soltando a barra atrás na altura dos ombros.	0,50 p.



SÉRIE 01
Nota de partida – 11,00 pontos
Valor de Dificuldade – 5,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Passar a perna esticada ao apoio cavalgado sustentando as pernas afastadas acima da trave	1,00 p.
2	2 chutes de perna para frente e 2 chutes de perna para trás ambos a 90° terminando em Arabesque (2’')	1,00 p.
3	Salto estendido	1,00 p.
4	3 passos para frente e 3 passos para trás na ½ ponta dos pés.	0,50 p.
5	½ giro na ½ ponta sobre os dois (2) pés (180°).	1,00 p.
6	Saída na ponta da trave, com salto estendido.	0,50 p.

SÉRIE 02
Nota de partida – 12,00 pontos
Valor de Dificuldade – 6,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Passar a perna esticada ao apoio cavalgado sustentando as pernas afastadas acima da trave	0,50 p.
2	2 chutes de perna para frente e 2 chutes de perna para trás ambos a 90° terminando em Equilíbrio facial (avião – 2’’ até 90° finalizando no afundo). (para frente)	1,00 p.
3	Caminhar 2 passos na postura agachada + chute de perna atrás na posição estendida com ambas as mãos apoiadas na trave	1,00 p.
4	Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé sustentando por 2’'	1,00 p.
5	Salto galope seguido de salto estendido	1,00 p.
6	Salto grupado	1,00 p.
7	Saída na ponta da trave, com salto grupado.	0,50 p.

SÉRIE 03
Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (na lateral ou transversal da trave)	0,50 p.
2	Equilíbrio facial (avião – 2”) finalizando no afundo.	1,00 p.
3	2 passos para frente e 2 passos para trás com pose* a cada passo	0,50 p
4	1/2 giro sobre um dos pés	1,00 p.
5	Salto com afastamento Antero posterior 90 ° - Iniciando com 1 ou 2 pés (Ex.: salto afastado, sissone)	1,00 p.
6	Salto galope + salto grupado (ligados)	1,00 p.
7	Educativo de lançamento à parada (perder o contato dos pés com a trave)	1,00 p.
8	Saída em estrela ou rodante em uma das extremidades da trave	1,00 p.

- Ausência de pose: dedução de execução 0.30

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

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Entrada: A. livre (exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + B. movimento coreográfica próximo a trave (dois movimentos)	0,30 p. + 0,20 p. (0.50)
2	Equilíbrio facial (avião – 2”) finalizando no afundo.	1,00 p.
3	2 passos para frente e 2 passos para trás com pose* a cada passo	0,50 p
4	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2” sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	1,00 p.
5	Salto com afastamento Antero posterior 90 ° - Iniciando com 1 ou 2 pés (Ex.: salto afastado, sissone)	1,00 p.
	Leap: Salto Tesoura (2.110)	1,00 p.
6	Salto galope + salto grupado	1,00 p.
7	Parada de mãos 1” (4.103)	1,00 p.
8	Saída em estrela ou rodante (no final da trave)	1,00 p.

- Item #3: Ausência de pose dedução de execução 0.10 (cada)

SOLO



SÉRIE 01
Nota de partida – 11,00 pontos
Valor de Dificuldade – 5,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Ponte iniciando deitada com pernas fechadas	0,50 p.
2	Equilíbrio facial (avião – 2'') mínimo 90° finalizando no afundo.	0.20 p.
3	Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé sustentando por 2''	0,20 p.
4	Passo chasse + salto estendido	0,50 p.
5	Rolamento para frente finalizando com as pernas grupadas e unidas	0.50 p.
6	Lançamento a Parada de mãos acima de 45 finalizando em afundo.	0,50 p.
7	Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral	0.50 p.
8	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') retirando primeiro os pés depois o quadril	0,30 p.
9	Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoa)	0,30 p.
10	Estrela	1.00 p.
11	Uma posição de flexibilidade de pernas (2'') :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180° ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho).	0.50 p.

SÉRIE 02
Nota de partida – 12,00 pontos
Valor de Dificuldade – 6,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Equilíbrio facial (avião – 2'') finalizando no afundo.	0.20 p.
2	Giro de 180° sobre 1 pé, perna livre em Passé	0,50 p.
3	Chassé e Salto com afastamento antero-posterior (leap) (1.101)	0,70 p.
4	Salto afastado antero-posterior jump (dois pés juntos)	0.50 p.
5	Parada de mãos finalizando em afundo.	1,00 p.
6	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	0.50 p.
7	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') retirando primeiro os pés depois o quadril	0,30 p.
8	Ponte iniciando em pé, finalizando com as pernas estendidas.	0,80 p.
9	Sobrepasso partindo de impulso com os dois pés + Estrela	1.00p.
10	Uma posição de flexibilidade de pernas (2'') :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180° ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho).	0.50p.

SÉRIE 03
Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Sobrepasse Estrela.	0.50 p.
2	Equilíbrio facial (avião – 2”) + Reversão lenta para frente finalizando na ponte com uma das pernas elevada (estendida).	1.00 p.
3	Giro de 180° sobre 1 pé, perna livre em Passé	0,30 p.
4	Chassé e Salto de grande afastamento ântero posterior das pernas, com impulso em 1 dos pés (split leap) terminando em arabesque	0.50 p.
5	Parada de mãos finalizando em rolamento grupado a frente a posição fundamental	0.50p.
6	Salto antero- posterior split jump (dois pés juntos)	0,40 p.
7	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	0.40p.
8	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”)	1,00 p.
9	Salto em afastamento lateral com impulso nos 2 pés – jump	0,40 p.
10	Rodante salto estendido	1.00 p.
11	Ponte iniciando em pé e chute passando pela parada de mãos retornando a posição de afundo	1.00 p.

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

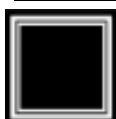
PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,80 p.
2	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1.20 p.
3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	1.20 p.
4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.70 p.
5	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0.70 p.
6	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	1.20 p.
7	Mortal para frente grupado (4.101)	1.20 p.

PROGRAMA MASCULINO

OBS: Todas as séries nos aparelhos devem seguir a ordem descrita

PARA TODOS OS NÍVEIS DE SÉRIES: Saídas cravadas em todos os aparelhos serão bonificadas em 0,10p. (Inclusive no Salto)

SOLO



SÉRIE 01

Nota de partida – 11,00 pontos

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 “.) e retornar à posição fundamental;	0,50 p.
2	Parada de mãos;	1,00 p.
3	Rolamento para frente finalizando com as pernas grupadas e unidas , seguido de salto com ½ giro;	0,50 p.
4	Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral;	0,50 p.
5	Descer a posição sentado em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho);	0,50 p.
6	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”) retirando primeiro os pés depois o quadril;	0,50 p.
7	Vela;	0,30 p.
8	Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoa);	0,20 p.
9	Ponte iniciando deitado, retornar a posição fundamental com coreografia livre;	0,50 p.
10	Estrela lateral.	0,50 p.

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 seg.) e retornar a posição fundamental;	0,50 p.
2	Parada de mãos;	0,75 p.
3	Rolamento para frente finalizando com as pernas afastadas + salto unindo as pernas na posição carpada, volta a posição fundamental + salto com ½ giro;	1,00 p.
4	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	0,50 p.
5	Afastar as pernas e descer sentado em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho) 2”;	0,50 p.
6	Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”) retirando primeiro os pés depois o quadril;	0,50 p.
7	Vela (2 seg.), retornar a posição sentada	0,50 p.
8	Ponte iniciando deitado, retornar a posição fundamental com coreografia livre;	0,50 p.
9	Salto esticado com 1/1 pirueta	0,50 p.
10	Sobre passo estrela + estrela terminando em afundo.	0,75 p.

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 dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental;	0,50 p.
2	Parada de mãos 2” + rolamento a frente	1,00 p.
3	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem;	1,50 p.
4	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)	0,50 p.
5	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.);	0,50 p.
6	Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”) , apoiar os pés ao solo e realizar lançamento das pernas afastadas a parada de mãos, terminando de forma livre	1,00 p.

7	Descer a posição de vela, retornar a posição sentada e realizar esquadro de pernas unidas;	0,50 p.
8	Corrida sobre passo Reversão com as pernas alternadas + estrela	1,50 p.

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

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
2	Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem	1,75
3	OITAVA À PARADA com os braços estendidos	0,75
4	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 seg.)	0,75
5	ESQUADRO AFASTADO (2 seg.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo	1,25
6	PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento	1,75
7	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,25

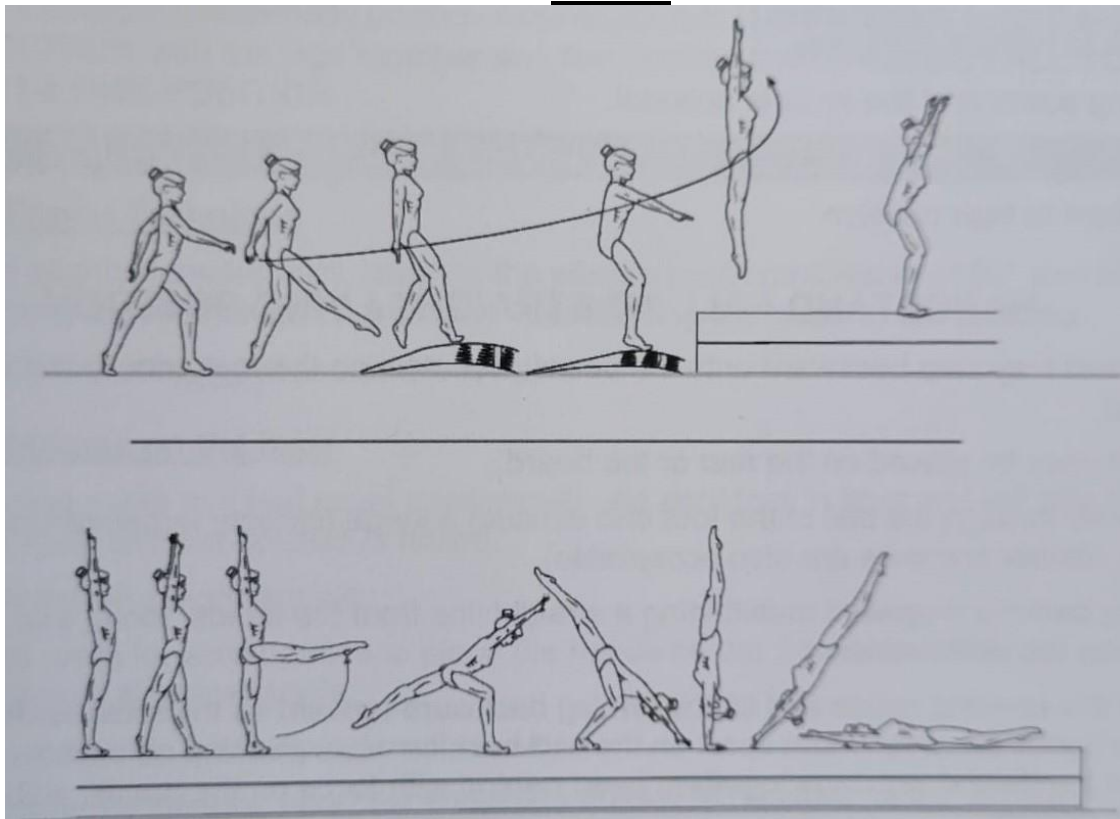
SALTO



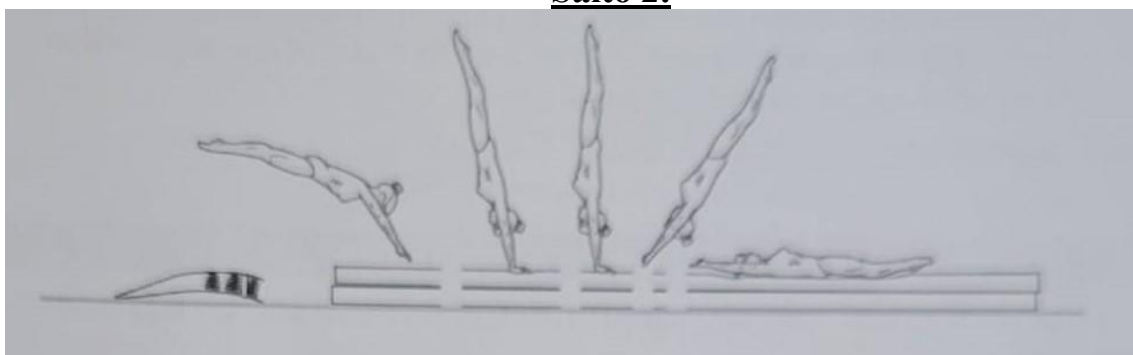
O ginasta poderá optar pelos saltos:

Nº	elementos	descrição	valor
1	Salto estendido aterrissando em pé + parada de mãos finalizando em decúbito dorsal	Dois colchões = 60 cm	6, 50
2	Reversão em plano elevado	Três colchoes = 90 cm. Finalização em decúbito dorsal.	8, 00
3	Reversão utilizando minitrampolim ou dois trampolins	Altura 100cm	10, 00
4	Reversão utilizando um trampolim	Altura mínima 110 cm	11,60

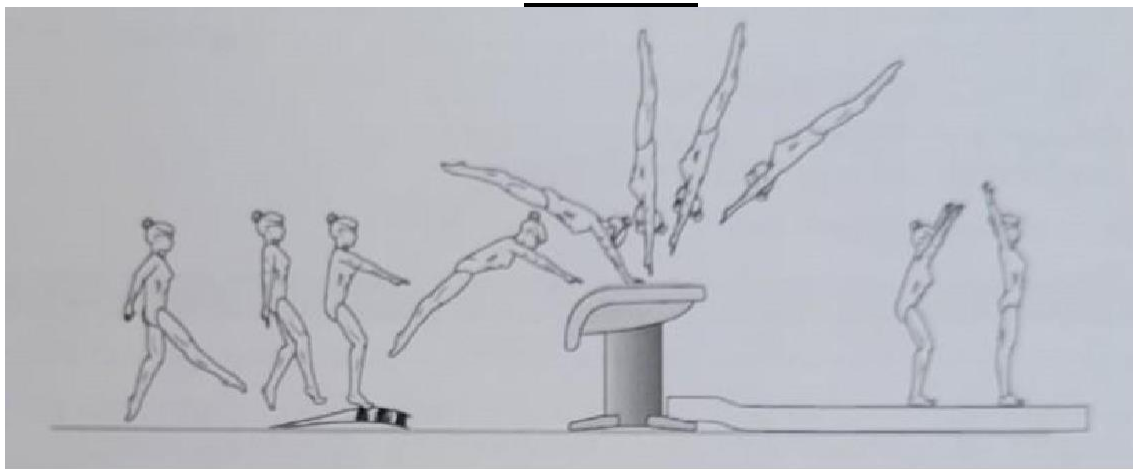
Salto 1:



Salto 2:



Salto 3 e 4:



BARRA FIXA

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

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

SÉRIE 03
Nota de partida – 13,00 pontos
Valor de Dificuldade – 7,00 pontos
Valor de Apresentação – 6,00 pontos

PARTE	ELEMENTO	VALOR
1	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5	Kipe afastado	1,50
6	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7	Kipe unido	1,50
8	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9	Giro de quadril	1,00
10	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
11	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25

SÉRIES OPCIONAIS PARA CATEGORIA 11-12 ANOS FEMININO

➤ Assimétricas

Série opcional			
	Nota de partida máx.– 12,00 pontos		Valor de Dificuldade máx – 4,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	0,30
	2	A. Oitava vindo do chute B. Oitava ao apoio facial (força)	A. 0,20 B. 0,70
	3	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50
	4	Giro de quadril para trás (2.105)	0,50
	5	A. Subida alternada no BI e impulso à suspensão no BS B. Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	A. 0,50 B. 1,00
	6	Balanço a frente-balanço atrás	0,50
	7	Saída atrás ombro a altura do BS	0,50

➤ Trave

Série opcional			
	Nota de partida máx – 12,00 pontos		Valor de Dificuldade máx – 4,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada livre (<u>exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada</u>) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	Sem valor

	2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2'' sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	0,50
	3	Equilíbrio facial: - Avião 2'': (4.102)	1,00
	4	Lançamento a parada de mãos	0,30
	5	A. Elemento de dança: 2.101, ou 2.102, ou 2.108 (afastado leap, ou afastado jump, ou sissone) B. Salto Galope	A. 0,70 B. 0,20
	6	Jump: Salto Grupado	1,00
	7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (preparação para o mortal de frente)	0,50

➤ Solo

Série opcional			
	Nota de partida máx. – 12,00 pontos		Valor de Dificuldade máx. – 4,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos.
	Parte	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106) + salto estendido	0,50
	2	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) ou Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	0,50
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,80
	4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20
	5	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50
	6	Estrela + Reversão de costas	0,50
	7	A. Salto peixe B. Mortal para frente grupado	A. 0,50 B. 1,00

SÉRIES OPCIONAIS PARA CATEGORIA 13-15 ANOS FEMININO

➤ Assimétricas

Série opcional			
	Nota de partida máx. – 10,00 pontos		Valor de Dificuldade máx – 2,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	A. Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. B. Kipe	0,20 0,60
	2	Lançamento para trás pernas unidas	0,20

	3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,20
	4	A. Subida alternada no BI e Salto para suspensão no BS B. Subida Grupada e salto para suspensão no BS	0,20 0,60
	5	Balanço para frente + balanço para trás	0,20
	6	Balanço a frente + balanço para trás + saída soltando a barra atrás (ombro altura do BS)	0,20

➤ Trave:

Série opcional			
	Nota de partida máx – 10,00 pontos		Valor de Dificuldade máx – 2,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada livre (<u>exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada</u>) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,20
	2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2'' sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	0,30
	3	Equilíbrio facial: - Avião 2'': (4.102)	0,50
	4	Lançamento a parada de mãos	0,20
	5	Sequência de dança: salto estendido + Salto grupado	0,30
	6	Salto Galope	0,20
	7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (preparação para o mortal de frente)	0,30

➤ Solo:

Série opcional			
	Nota de partida máx. – 10,00 pontos		Valor de Dificuldade máx. – 2,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos.
	Parte	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106) + salto estendido	0,30
	2	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) ou Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	0,30
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,30
	4	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101)	0,20
	5	Salto Jump (livre de acordo com o CP)	0,20
	6	A. Salto peixe B. Mortal para frente grupado	A. 0,20 B. 0,50