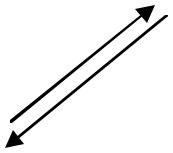
**COPA SÃO PAULO 2022**

**GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

**REGULAMENTO TÉCNICO**

**GENERALIDADES**

**PARTICIPANTES**:

É aberta a participação na COPA SÃO PAULO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA a qualquer entidade filiada ou não à Federação Paulista de Ginástica.

As categorias seguirão a seguinte tabela:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CATEGORIA** | **FAIXA ETÁRIA** | **OBSERVAÇÃO** |
| Pré-Infantil | 09 a 11 anos | Completos no ano da competição |
| Infantil | 12 a 14 anos | Completos no ano da competição |
| Juvenil | 15 a 17 anos | Completos no ano da competição |
| Adulta | 18 anos e acima | Completos no ano da competição |

**Informações Importantes:**

* A participação em relação às diversas séries obrigatórias nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
* O ginasta que competiu em um nível superior NÃO poderá retornar ao nível anterior.
* O Ginasta inscrito em um determinado nível NÃO poderá alterar de nível.
* Os ginastas que participaram do Campeonato Estadual, somente poderão participar no Nível **INTERMEDIÁRIO** ou **AVANÇADO**.
* No NÍVEL AVANÇADO - Os ginastas poderão executar movimentos de DIFICULDADE no máximo “C”.
* O uniforme deverá ser idêntico para todos os ginastas da equipe por nível.

**COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:** Número ilimitado de ginastas.

**PROGRAMAÇÃO:** CI – Participam todos os ginastas.

**PREMIAÇÃO**

**Equipe:**

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

**Individual Geral:**

* Serão premiados com medalhas os ginastas classificados do 1o ao 6o lugar em cada nível por categoria.
* Todos os ginastas não premiados receberão medalha de participação.
* Nas categorias em que houver menos do que 06 participantes, haverá premiação Individual Geral até a 3º colocado.

**Certificados:**

* Para todas as Delegações.

**Regra para obtenção de pontos - EQUIPE:**

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

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

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

**ARBITRAGEM**

* A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
* A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FPG.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NÍVEL BÁSICO** | | | | |
| **OBRIGATÓRIO** | | | | |
| **Aparelhos** | | **SOLO e SALTO** | | |
| **Séries** | | 01, 02, 03 e 04 | | |
| **Categorias** | | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto. | | |
| **Informações**  **gerais** | | A participação em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. | | |
| O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível. | | |
| Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série, será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte. | | |
| Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p. | | |
| As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte. | | |
| **PREMIAÇÃO** | | | |
| **Por equipes** | Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica). O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado). | | Troféus do 1º ao 3º lugar |
| **Individual Geral** | Por categoria | | Medalhas 1º ao 6º  Na categoria que houver  menos que 6 participantes a premiação será  do 1º ao 3º |
| **Medalha de**  **participação** | Para todos os ginastas não premiados | | |
| **Certificado** | Para todos os participantes | | |
|  | **CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS** | | |
| **Aparelhos** | **Medidas** | | |
| **Solo** | Tablado oficial ou pista de 14 metros | | |
| **Salto** | 1,00m (plano alto), 10,00m para corrida. Não é permitido usar dois trampolins. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **NÍVEL INICIANTE** | |
| **OBRIGATÓRIO** | |
| **Aparelhos** | **SOLO, SALTO, PARALELAS e BARRA** |
| **Séries** | 01, 02, 03 e 04 |
| **Categorias** | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto. |
| **Informações**  **gerais** | A participação em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. |
| O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível. |
| Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série, será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte. |
| Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p. |
| As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PREMIAÇÃO** | | |
| **Por equipes** | Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica). O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado). | Troféus do 1º ao 3º lugar |
| **Individual Geral** | Por categoria | Medalhas 1º ao 6º  Na categoria que houver  menos que 10 participantes a premiação será  do 1º ao 3º |
| **Medalha de**  **participação** | Para todos os ginastas não premiados | |
| **Certificado** | Para todos os participantes | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROGRAMAÇÃO** | | |
| **CI** | Programa obrigatório | Todos participam |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS** |
| **Aparelhos** | **Medidas** |
| **Solo** | Tablado oficial ou pista de 14 metros |
| **Salto** | 1,15m, 1,25m 1,35m do chão (livre para toda equipe) (Primeiro saltarão os ginastas que utilizarão o aparelho a 1,15m) Permitido usar dois trampolins |
| **Paralela** | Livre para a toda equipe até 180 cm do colchão |
| **Barra** | 2,20 m do colchão |

|  |  |
| --- | --- |
| **NÍVEL INTERMEDIÁRIO** | |
| **OBRIGATÓRIO** | |
| **Aparelhos** | SOLO, COGUMELO, ARGOLAS, SALTO, PARALELAS E BARRA FIXA. |
| **Séries** | 01, 02, 03 e 04 |
| **Categorias** | Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta |
| **Informações**  **gerais** | A participação, em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. |
| O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível. |
| Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte |
| Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.  As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PREMIAÇÃO** | | |
| **Por equipes** | Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica). O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado). | Troféus do 1º ao 3º lugar |
| **Individual Geral** | Por categoria | Medalhas 1º ao 6º  Na categoria que houver  menos que 10 participantes a premiação será  do 1º ao 3º |
| **Medalha de**  **participação** | Para todos os ginastas não premiados | |
| **Certificado** | Para todos os participantes | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROGRAMAÇÃO** | | |
| CI | Programa livre | Todos participam |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS** |
| **Aparelhos** | **Medidas** |
| **Solo** | Tablado oficial ou pista de 15 metros |
| **Cogumelo** | Diâmetro 45 a 65 cm  Altura 55 a 85 cm do colchão |
| **Argolas** | 2,20 m do colchão |
| **Salto** | 1,15m a 1,35m do chão (livre para toda equipe).  Permitido usar dois trampolins |
| **Paralela** | Livre para a toda equipe até 180 cm do colchão |
| **Barra** | 2,20 m do colchão |

|  |  |
| --- | --- |
| **NÍVEL AVANÇADO** | |
| **LIVRE** | |
| **Aparelhos** | **SOLO, CAVALO C/ ALÇAS, ARGOLAS, SALTO,**  **BARRAS PARALELAS E BARRA FIXA.** |
| **Categorias** | **Infantil, Juvenil e Adulto** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO DA NOTA DE APRESENTAÇÃO** | | |
| **Nota D** | Seis melhores elementos (Saída + 5 elementos) | |
| **Nota E** | 10,00 pontos | |
| **Grupo de**  **elementos** | Três GRUPOS DE ELEMENTOS (SAÍDA + 2 GRUPOS) | |
| Saída A | 0,50 p |
| **Deduções**  **específicas** | Aplicam-se as seguintes regras para provas curtas:  4 elementos – 9 pontos  3 elementos – 8 pontos  2 ou menos – 6 pontos | |
| Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis em todas as categorias | |
| Aplica-se o sistema de bonificações e adaptações conforme tabelas abaixo | |
| Apresentar ELEMENTO de Dificuldade superior a “C”: Dedução de 1,00p na nota final, não é considerada a dificuldade deste elemento e a execução é avaliada normalmente. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PREMIAÇÃO** | | |
| **Por equipes** | Classificação geral por NÍVEL independente da categoria (vide tabela específica).  O resultado final por equipes será a soma dos resultados de cada nível (nível iniciante + nível intermediário + nível avançado). | Troféus do 1º ao 3º lugar |
| **Individual geral** | **Por categoria** | Medalhas 1º ao 6º  Na categoria que houver menos de 10 participantes a premiação será do 1º ao 3º |
| **Medalha de participação** | Para todos os ginastas não premiados | |
| **Certificado** | Para todos os participantes | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROGRAMAÇÃO** | | |
| CI | Programa livre | Todos participam |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS** | |
| **Aparelhos** | **Medidas** | |
| **Solo** | Tablado oficial ou pista de 15 metros | |
| **Cavalo com alças** | 1.00 m do colchão, permitido usar tampa de plinto | |
| **Argolas** | 2.40 m do colchão | |
| **Salto** | 1.15m, 1.25m ou 1.35m do chão (livre para toda equipe).  Permitido usar dois trampolins | |
| **Paralela** | Livre para a toda equipe até 1.80 m do colchão | |
| **Barra** | 2.40 m do colchão | |
|  | **Salto sobre a mesa** | |
| **Requisitos específicos** | CI | Conforme tabela específica do salto |
| Nota final |
| Valor |

**ELEMENTOS ADAPTADOS PARA SÉRIES LIVRES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aparelho** | **Movimento** | **Dificuldade** | **Grupo de elemento** |
| Solo | Estrela | A | I |
| Rodante | A | I |
| Cavalo | Falsa tesoura para frente | A | I |
| Falsa tesoura para trás | A | I |
| Argolas | Subida chaveada | A | II |
| Saída mortal em grupado para frente ou trás | A | IV |
| Paralela | Esquadro afastado | A | I |
| Saída mortal em grupado para frente ou trás | A | IV |
| Barra | Quipe afastado | A | III |
| Giro de sola a parada de mãos | B | III |

**SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aparelho** | **Movimento** | **Bonificação** | **Categoria** |
| Solo | B+A, C+A, C+B, B+B ou  vice versa para MORTAIS | 0,10 | INFANTIL |
| Solo | C+C, C+A e C+B ou  vice versa para MORTAIS | 0,10 | JUVENIL  ADULTO |
| Cavalo | Giro 01 alça | 0,20 | TODAS |
| Cavalo | SDB | 0,20 |
| Paralela | Stuts | 0,10 |
| Paralela | Diamidov | 0,10 |
| Paralela | Luftroll | 0,10 |

**PARA TODOS OS NÍVEIS E CATEGORIAS**

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

**REGULAMENTO TÉCNICO**

**GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2019**

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO**

**SOLO**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segundos) e retornar a posição fundamental. | 0,50 |
| 2. | Corrida, sobre passo e rodante com salto levemente selado e aterrissagem. | 1,00 |
| 3. | Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas. | 0,50 |
| 4. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segundos) | 0,50 |
| 5. | Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental. | 1,00 |
| 6. | Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente à posição fundamental. | 0,50 |
| 7. | Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental. | 1,00 |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C) | 0,50 |
| 2. | Corrida sobre passo rodante Flic salto levemente selado aterrissagem | 1,00 |
| 3. | Oitava à parada de mãos com os braços estendidos | 0,50 |
| 4. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segundos) | 0,50 |
| 5. | Esquadro afastado (2 segundos), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo. | 1,00 |
| 6. | Parada de mãos à força rolamento à frente à posição fundamental (C-A) | 1,50 |
| 7. | Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental. | 1,00 |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Posição fundamental elevação lateral dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C). | 0,50 |
| 2. | Rodante um Flic flac 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 segundos) | 0,50 |
| 6. | Esquadro afastado (2 segundos), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo. | 0,50 |
| 7. | Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto direção C-A | 1,50 |
| 8. | Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer A-C | 1,00 |
| 9. | Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental. | 1,00 |

**SOLO**

**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 Flac 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 segundos) | 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 posição fundamental, coreografia qualquer | 1,00 |
| 10. | Mortal para frente grupado a posição fundamental (B-D ou D-B) | 1,00 |

**COGUMELO**

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | 01 Volteio | 1,25 |
| 2. | 01 Volteio | 1,25 |
| 3. | 01 Volteio | 1,25 |
| 4. | 01 Volteio | 1,25 |
|  | Finalizar lateralmente |  |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | 01 Volteio | 1,00 |
| 2. | 01 Volteio | 1,00 |
| 3. | 01 Volteio | 1,00 |
| 4. | 01 Volteio | 1,00 |
| 5. | 01 Volteio | 1,00 |
| 6. | 01 Volteio | 1,00 |
|  | Finalizar lateralmente |  |

**COGUMELO**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | 01 Volteio | 0,50 |
| 2. | 01 Volteio | 0,50 |
| 3. | ¼ Spindle | 2,00 |
| 4. | 01 Volteio | 0,50 |
| 5. | 01 Volteio | 0,50 |
| 6. | ¼ Spindle | 2,00 |
| 7. | 01 Volteio | 0,50 |
| 8. | 01 Volteio | 0,50 |
|  | Finalizar lateralmente |  |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | 01 Volteio | 0,50 |
| 2. | 01 Volteio | 0,50 |
| 3. | ½ Spindle | 2,50 |
| 4. | 01 Volteio | 0,50 |
| 5. | 01 Volteio | 0,50 |
| 6. | ½ Spindle | 2,50 |
| 7. | 01 Volteio | 0,50 |
| 8. | 01 Volteio | 0,50 |
|  | Finalizar lateralmente |  |

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



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

**ARGOLAS**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segundos), retorno lento até a suspensão | 1,00 |
| 2. | Subir carpado até a vela e descida lenta até canoinha dorsal (2 segundos) | 1,00 |
| 3. | Retorno carpado até a vela (2 segundos) | 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 segundos), retorno lento até a suspensão | 1,00 |
| 2. | Subida carpada até a vela, descida lenta até a canoinha dorsal (2 segundos) | 1,00 |
| 3. | Retorno carpado até a vela (2 segundos) | 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 segundos) | 0,50 |
| 2. | Esquadro (2 segundos) | 1,00 |
| 3. | Elevação carpado à parada de ombros (2 segundos) | 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 segundos) | 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 |

**ARGOLAS**

**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 segundos) | 0,50 |
| 3. | Esquadro (2 segundos) | 1,00 |
| 4. | Elevação carpado à parada de ombros (2 segundos) | 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 segundos) | 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 |

**TABELA ESPECÍFICA DO SALTO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NÍVEL | SALTOS | OBSERVAÇÕES |
| INICIANTE | Reversão | * Dois saltos iguais * Nota final = melhor salto |
|
|
| INTERMEDIÁRIO | 1º Reversão | * Nota final = média dos dois saltos |
|
| 2º Livre  (pode repetir o 1º salto) |
|
|
|
| AVANÇADO | Livre | * Dois saltos diferentes * Nota final = média dos dois saltos |

**PARALELAS**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (duas vezes) (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 segundos) | 1,00 |
| 5. | Lançamento à frente com extensão do quadril | 0,50 |
| 6. | Balanço completo no apoio de mãos 2x (duas vezes) | 1,00 |
| 7. | Saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final. | 0,50 |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Corrida de impulso, Quipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes. | 0,50 |
| 2. | Esquadro com as pernas unidas (2 segundos), | 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 segundos) | 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 3 – Nota de partida – 13,00 pontos.** **Opção 1**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 segundos.) | 1,00 |
| 6. | Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segundos). | 1,50 |
| 7. | Balanço completo à parada de mãos | 0,50 |
| 8. | Saída em mortal grupado para trás | 1,50 |

**PARALELAS**

**SÉRIE 3 – Nota de partida – 13,00 pontos.** **Opção 2**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 segundos), | 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 4 – Nota de partida – 14,00 pontos. Opção 1**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |

**SÉRIE 4 – Nota de partida – 14,00 pontos. Opção 2**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Quipe ao apoio, | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a parada de mãos (2 segundos) | 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 segundos), | 1,00 |
| 6. | Parada de mãos à força pernas afastadas (2 segundos). | 1,00 |
| 7. | Balanço completo à parada de mãos | 1,00 |
| 8. | Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em mortal grupado para frente. | 1,50 |

**BARRA**

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Subida em oitava | 1,00 |
| 2. | Lançamento atrás | 0,50 |
| 3. | Giro de quadril | 1,00 |
| 4. | Descer a frente (sublançamento) balanço para trás | 0,50 |
| 5. | Balanço para frente, balanço para trás | 1,50 |
| 6. | Soltar a barra atrás (ombros na altura horizontal da barra) a Posição Fundam. | 0,50 |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Subida em oitava | 1,00 |
| 2. | Lançamento atrás na horizontal (pés na linha dos ombros) | 1,00 |
| 3. | Giro de quadril | 1,00 |
| 4. | Descer a frente (sublançamento) 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 na altura horizontal da barra) a Posição Fundam. | 0,50 |

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

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

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

**BARRA**

**SÉRIE 4 – Nota de partida – 14,00 pontos.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte** | **Elemento** | **Valor** |
| 1. | Tomada de impulso para frente, balanço para trás, | 0,25 |
| 2. | Quipe, | 1,00 |
| 3. | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros), | 0,50 |
| 4. | Giro LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão, | 1,25 |
| 5. | Balanço para frente ½ cambio, | 0,25 |
| 6. | Balanço para frente troca para tomada palmar, | 0,25 |
| 7. | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente, | 0,25 |
| 8. | Quipe afastado, | 1,00 |
| 9. | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente, | 0,25 |
| 10. | Quipe, | 1,00 |
| 11. | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros), | 0,50 |
| 12. | Saída em mortal estendido para trás | 1,50 |

*COMITÊ TÉCNICO GAM-FPG-2022*