



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA
www.fpginastica.com.br

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Ginastas nascidos em 2013, 2012 e 2011.

PROGRAMA OBRIGATÓRIO Séries: 01, 02, 03 e 04

APARELHOS	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa. Salto regra especial dentro de cada categoria (conforme tabela)
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado pelo nível informado.
	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 a série será penalizado em 0,50 p.
	As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.

SISTEMA DE COMPETIÇÃO: 6 - 6 - 3

PREMIAÇÃO

POR EQUIPES	Três melhores notas em cada aparelho	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	CI - Segundo a divisão das faixas etárias: • 09 anos • 10 e 11 anos - Sub 11	Troféus do 1º ao 3º
		Medalhas do 4º ao 10º
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados	

PROGRAMAÇÃO

Programa obrigatório	Todos participam
----------------------	------------------

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS

APARELHOS	Medidas	Colchões ou observações
SOLO	Tempo máximo 70 segundos	FIG
CAVALO COM E SEM ALÇAS	80 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginasta começar sua série (Cavalo sem alças)
ARGOLAS	220 cm do colchão	FIG
SALTO	115 a 125 cm para toda a equipe	FIG
PARALELA	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Colchão de 10 cm
BARRA	220 cm do colchão	FIG

CATEGORIA INFANTIL

Ginastas nascidos em 2011, 2010, 2009 e 2008.

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

Programa Obrigatório Séries: 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08

APARELHOS	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa. Salto regra especial dentro de cada categoria (conforme tabela)
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50p.
	As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.

PROGRAMA LIVRE**Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa.**

NOTA D	Saída + 06 elementos	
NOTA E	10,00 pontos	
GRUPO DE ELEMENTOS	Três grupos livres (saída + 2 grupos) Total 1,50 pontos Bonificação pelo Grupo adicional - 0,20p.	
	Saída A Saída B	0,30 p 0,50 p
DEDUÇÕES ESPECÍFICAS	Dedução Neutra para provas curtas 05 elementos (- 2,00 pontos) 04 elementos (- 4,00 pontos) 03 elementos (- 6,00 pontos) 02 elementos (- 8,00 pontos) 01 elemento (- 9,00 pontos)	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação aos elementos proibidos para juvenis.	
	Aplica-se o SISTEMA DE BONIFICAÇÕES E DE ADAPTAÇÕES	
Salto sobre a mesa		
REQUISITOS ESPECÍFICOS	Dois saltos diferentes (família e 2ª fase de voo) Regra FIG	
	Nota final	De acordo CP atualizado
	Valor	De acordo CP atualizado

SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
COMPETIÇÃO OBRIGATÓRIO	1º Dia	6 - 6 - 3
COMPETIÇÃO LIVRE	2º Dia	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Três melhores notas em cada aparelho Determinadas na CI + CII	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	CI + CII - Segundo a divisão das faixas etárias • 11 e 12 anos - Sub 12 • 13 e 14 anos - Sub 14	Troféu do 1º ao 3º lugar
		Medalha do 4º ao 6º lugar
POR APARELHOS	CI + CII - Segundo a divisão das faixas etárias • 11 e 12 anos - Sub 12 • 13 e 14 anos - Sub 14 Obs. Para premiação do Cavalo serão somados os resultados do Cavalo sem alças (obrigatório) + Cavalo com alças (Livre + obrigatório)	Medalha do 1º ao 3º lugar
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todos os ginastas não premiados.	
PROGRAMAÇÃO		
Programa obrigatório		Todos participam
Programa livre		Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS (LIVRE E OBRIGATÓRIO)		
APARELHOS	Medidas	Colchões ou observações
SOLO	Tempo máximo 75 segs. Para obrigatório Nível 07 e 08 - 85 segs.	FIG
CAVALO COM E SEM ALÇAS	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginasta começar sua série (Cavalo sem alças)
ARGOLAS	240 cm do colchão	FIG
SALTO	125 cm do chão	FIG
PARALELA	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.	Colchão de 10 cm
BARRA	240 cm do colchão	FIG

CATEGORIA JUVENIL

Ginastas nascidos em 2008, 2007, 2006 e 2005.

Bases técnicas**Regras**

Regulamento FIG para juvenis

Observação

Aplica-se regras especiais de bonificações conforme tabela abaixo

Salto sobre a Mesa**REQUISITO ESPECIAL**

Para as competições - Individual Geral, por equipes e final por aparelhos
Dois saltos diferentes- Média dos 2 saltos
Obs. Se o ginasta apresentar 01 salto somente, sua nota será dividida por 2 e esta será computada para o Individual geral e equipe. Classificação para a final por aparelhos segue regra FIG

SISTEMA DE COMPETIÇÃO**Formação da equipe**

6 ginastas - 6 competem - 3 melhores notas por aparelho

Classificação para finais

Cinco melhores em cada faixa etária

Três melhores de cada categoria serão premiados

PREMIAÇÃO**Por Equipes**

Três melhores notas em cada aparelho

Troféu do 1º ao 3º lugar
Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos**Individual Geral**Segundo a divisão das faixas etárias • 14 e 15 anos - **Sub 15**
• 16 e 17 anos - **Sub 17**

Troféu do 1º ao 3º

Por AparelhosFinais - Segundo a divisão das faixas etárias • 14 e 15 anos - **Sub 15**
• 16 e 17 anos - **Sub 17**

Medalha do 1º ao 3º

PROGRAMAÇÃO**Classificatória**

Programa livre

Equipe e individual

Finais por Aparelhos

Programa livre

Cinco melhores ginastas de cada faixa etária em cada aparelho

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS**Aparelhos****Medidas****Colchões de segurança**

Solo

FIG

FIG

Cavalo

FIG

Argolas

FIG

Salto

FIG

Paralela






Opcional colchão de 10 cm

Barra

FIG

CATEGORIA ADULTA		
Ginastas nascidos em 2005 e anos anteriores		
Bases técnicas		
Regras	Regulamento FIG	
Observação	Aplicam-se regras especiais de bonificações, conforme tabela abaixo	
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
1º e 2ª dias - TODOS COMPETEM		
- Individual Geral	Somatório dos dois dias de competição	
- Por aparelhos		
- Por equipes		
Composição da equipe	6 ginastas	
Participantes máximos por aparelho na equipe	6 ginastas	
Contagem das melhores notas por aparelho na equipe	3 melhores notas	
PREMIAÇÃO		
INDIVIDUAL GERAL	Troféus do 1º ao 3º lugar	
POR APARELHOS	Medalhas do 1º ao 3º lugar	
POR EQUIPES	Troféu para equipes - 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	Colchões de segurança
SOLO	FIG	FIG
CAVALO		FIG
ARGOLAS		FIG
SALTO		FIG
PARALELA		Opcional colchão de 10 cm
BARRA		FIG

SISTEMA ESPECIAL DE BONIFICAÇÕES

Aparelho	Movimento	Bonificação	Categoria
	C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ mortais	0,10	INFANTIL
	Qualquer duplo mortal	0,10	
	Flair à parada de mãos	0,10	
	Dois giros em 01 alça (#2.14)	0,10	INFANTIL
	SDB (#2.56)	0,10	
	Qualquer sequência Flop ou Combinada	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Cristo (#414)	0,10	INFANTIL
	Prancha no apoio afastado (#48)	0,10	
	Stuts (#1.03)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Diamidov (#1.21)	0,10	
	Luftroll (#1.33)	0,10	
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10	JUVENIL
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Adler (#3.63)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Tkatchev afastado (#2.09)	0,10	INFANTIL
	2ª largada com voo (família diferente)	0,10	JUVENIL

BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS CRAVADAS

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

SALTO SOBRE A MESA






BONIFICAÇÕES PARA CHEGADAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Pré-infantil	Obrigatório	-	0,10p.
Infantil	Obrigatório e livre	Obrigatório Livre (mínimo rotação de mortal)	

Juvenil	CI e CIII	Mínimo rotação de mortal com pirueta	
Adulto	CI, CII, CIII e CIV	Mínimo rotação de mortal com pirueta ou Duplo mortal com ou sem pirueta	

* Os SALTOS serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.

ELEMENTOS ADAPTADOS (Categoria Infantil)

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	I
	Rodante	A	I
	Falsa tesoura para frente	A	I
	Falsa tesoura para trás	A	I
	Subida chaveada	A	II
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	IV
	Esquadro afastado	A	I
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	IV
	Quipe afastado	A	III
	Giro de sola a parada de mãos	B	III

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

SOLO

O Solo terá como referência as seguintes linhas:



Obs.: Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis. Não cumprimento DN -0,30 pelo árbitro de dificuldade.

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, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (A-C)	1,00
3.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (C-A)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

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

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, 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 com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (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, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção C-B ou C-D	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

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

Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à 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 (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D).	1,00
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
9.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

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

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC para trás à posição fundamental	0,50
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
5.	1 ½volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D)	1,00
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D)	1,00
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B)	0,50
12.	Corrida rodante FLIC	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS (A-C).	1,00

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

Valor de Dificuldade - 10,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,00
4.	Salto com ½ volta, OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos	0,25
5.	finalizando em pé Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
6.	1 ½volteio (começa a contagem do volteio atrás)	1,00
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão	0,25
8.	do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas	1,00
10.	estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D). Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente	1,00
11.	grupado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D). Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
12.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
13.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (B-D ou	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC na direção (B-D)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (A-C)	1,00

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

Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS, coreografia qq (B-D ou D-B).	1,00
4.	Corrida REVERSÃO	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE (B-D ou D-B).	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
14.	Rodante FLIC (A-C)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
16.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (C-A)	0,50

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

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (A-C)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50
4.	Corrida REVERSÃO (C-A)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (A-C)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para direção (A B)	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
14.	Rodante FLIC (A-C)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
16.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA(C-A)	1,00

CAVALO COM ALÇAS

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

Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.

Valor de Apresentação 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Volteio nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

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

Valor de Dificuldade - 9,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade - 10,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	1,00
2.	Volteio nas alças	1,00
3.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	1,00
4.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
5.	Tesoura para trás	0,75
6.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
7.	Tesoura para frente	0,75
8.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25

9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Transporte lateral	1,25
11.	Volteio posição 1	1,00
12.	Volteio posição 1	1,00
13.	Saída em alemã	0,50

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

Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade - 12,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

CAVALO SEM ALCAS

- O cavalo será demarcado com uma fita nas partes onde seriam as alças.

Sendo assim o cavalo passa a ter as seguintes partes:

- P1 – extremidade esquerda
- P2 – alça esquerda
- P3 – entre as alças
- P4 – alça direita
- P5 – extremidade direita



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

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

Segue tabela de esclarecimento

Séries	Partes	Observação
01	05	Saída lateral deve ser executada com pernas unidas
02	08	Alemã executada com pernas unidas
03	06	Unir as pernas no final
04	07	Unir as pernas no final
05	06	Unir as pernas no final
06	06	Unir as pernas no final
07	05	Saídas em Russa 180° com pernas unidas
08	07	<ul style="list-style-type: none">• Transporte facial transversal em FLAIR + 0,50• Transporte dorsal transversal em FLAIR + 0,50 Saídas em Russa 360° com pernas unidas

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

Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal	1,25
2.	Volteio apoio facial transversal	1,25
3.	Volteio apoio facial transversal	1,25
4.	Volteio apoio facial transversal	1,25

5.	Saída lateral	
----	---------------	--

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

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio apoio facial transversal	0,75
2.	Volteio apoio facial transversal	0,75
3.	Volteio apoio facial transversal	0,75
4.	Volteio apoio facial transversal	0,75
5.	Volteio apoio facial transversal	0,75
6.	Volteio apoio facial transversal	0,75
7.	Volteio apoio facial transversal	0,75
8.	Saída em alemã	0,75

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

Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
3.	½ Spindle em até dois volteios	2,50
4.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,50

5.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
6.	Saída por cima do cavalo.	0,50

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

Valor de Dificuldade - 9,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade - 10,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

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

Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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

5.	Saída, no mínimo, em Russa 180°	2,00
----	---------------------------------	------

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

Valor de Dificuldade - 12,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
2.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
3.	Transporte longitudinal 3/3 sobre o corpo do cavalo	4,00
4.	Um volteio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.5)	0,50
5.	Transporte longitudinal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	4,00
6.	Um volteio em apoio facial transversal na extremidade do cavalo (P.1)	0,50
7.	Saída, no mínimo, em Russa 360°	2,00

ARGOLAS

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

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

Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

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

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão.	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
7.	Balanço completo	0,50
8.	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 (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
2.	Esquadro (2 segs.)	1,00
3.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
4.	Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	1,00
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
9.	Balanço completo	0,50
10.	DESLOQUE	0,50
11.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

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

Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
4.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
5.	Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	1,00
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
10.	Balanço completo	0,50
11.	DESLOQUE	0,50
12.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

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

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
8.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
9.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
10.	Queda à frente, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	1,00

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
8.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
9.	Elevação do quadril carpado, COTOVELOES ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	2,00
10.	Queda à frente seguido de ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	1,00

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

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,50
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	DESLOQUE	0,50
8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
10.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
11.	Queda atrás seguido DESLOQUE	1,00
12.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás	1,00

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,00
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,50
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	DESLOQUE	0,50
8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
10.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
11.	Queda a frente seguido de ENLOQUE	1,00
12.	Saída em MORTAL CARPADO à frente	1,00

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

Valor de Dificuldade - 12,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	DESLOQUE	0,50
8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
10.	PRANCHA AFASTADA (2 segs.)	1,50
11.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	1,50
13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO	1,00
14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
5.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	DESLOQUE	0,50
8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	PRANCHA AFASTADA (2 segs.)	1,50
11.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	1,50
13.	Queda a frente seguido DOMINAÇÃO TRASEIRA À PARADA passageira	1,00
14.	Saída em MORTAL CARPADO PARA FRENTE com ½ volta	2,00

SALTO SOBRE A MESA

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

Tabela de distância para chegadas no SALTO sobre a MESA

CATEGORIA	Distancia da MESA	Dedução aplicada	Observação
PRÉ-INFANTIL	Até 0,50m	G	Obrigatório
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51 m	0,00	
INFANTIL	Até 0,50m	G	Obrigatório e Livre
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51 m	0,00	

PARALELA

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

Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

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

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes	0,50
2.	ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

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

Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

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

Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE 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 com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE 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 com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

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

Valor de Dificuldade - 9,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
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 com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
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 com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

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

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
11.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

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

Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
12.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00

BARRA

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

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

Valor de Dificuldade - 5,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás	0,50
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

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

Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

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

Valor de Dificuldade - 7,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
5.	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

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

Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	KIPE UNIDO	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.	KIPE AFASTADO	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	KIPE UNIDO	1,00
11.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

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

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	KIPE	1,00
6.	LANÇAMENTO mínimo 45°	1,00
7.	GIRO LIVRE (mínimo 45°)	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

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

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	KIPE	1,00
3.	LANÇAMENTO À PARADA DE MÃOS	1,50
4.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS	1,50
5.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
6.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

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

Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

Opção 01

Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,50
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	0,50
7.	ENDO	2,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	0,50
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,50
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
9.	STALDER	0,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	2,50
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

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

Valor de Dificuldade - 12,00 pontos.

Valor de Apresentação - 6,00 pontos.

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