



REGULAMENTO TÉCNICO — 2025

CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

GENERALIDADES E CONSIDERAÇÕES GERAIS

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA PERMITIDA	SUBDIVISÃO	ANO DE NASCIMENTO
PRÉ-INFANTIL	09 e 11 anos	9 anos	Nascidas em 2016
		Sub 11 – <i>10 e 11 anos</i>	Nascidas em 2014 e 2015
INFANTIL	11 a 14 anos	Sub 12 – <i>11 e 12 anos</i>	Nascidas em 2013 e 2014
		Sub 14 – <i>13 e 14 anos</i>	Nascidas em 2011 e 2012
JUVENIL	14 a 18 anos	Sub 16 – <i>14 a 16 anos</i>	Nascidas em 2009 a 2011
		Sub 18 – <i>17 e 18 anos</i>	Nascidas em 2007 e 2008
ADULTA	18 anos ou mais	-	Nascidas em 2007 e abaixo

OBS: As idades serão consideradas completas no ano do campeonato.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL		
Ginastas nascidos em 2016, 2015 e 2014.		
Bases técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Programa Obrigatório estadual - 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	Oficial	FIG Tempo de acordo com CP
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 2014, 2013, 2012 e 2011.		
Bases técnicas		
PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Programa Obrigatório estadual 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08		
APARELHOS	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa. Salto regra especial dentro de cada categoria (conforme tabela)	
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50 p.	
	As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
PROGRAMA LIVRE		
Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa.		
NOTA D	07 elementos no total - (Saída + 06 elementos)	
NOTA E	10,00 pontos	
GRUPO DE ELEMENTOS	Para Cavalo com alças, Argolas, Paralela e Barra Qualquer Dificuldade GR1 = 0,50p. Grupo 2 e 3 - Dific. B = 0,50p - Dific. A = 0,30p Grupo 4 = Valor da Dificuldade Para Solo Qualquer Dificuldade GR1 = 0,50p. Grupo 2, 3 e 4 - Dific. B = 0,50p - Dific. A = 0,30p	
OBSERVAÇÕES	SOLO - Não é necessário duplo mortal ARGOLAS - Não é necessário elemento de Balanço à parada 2 segundos	
DEDUÇÕES ESPECÍFICAS	Dedução Neutra para provas curtas 04 elementos (- 4,00 pontos) 03 elementos (- 6,00 pontos) 02 elementos (- 8,00 pontos) 01 elemento (- 9,00 pontos) 0 elemento (- 10,00 pontos)	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação aos elementos proibidos para juvenis.	
	Aplica-se o SISTEMA DE BONIFICAÇÕES E DE ADAPTAÇÕES CBG	
Salto sobre a mesa		
REQUISITOS ESPECÍFICOS	Dois saltos diferentes - 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	Oficial	FIG Tempo de acordo com CP
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 2011, 2010, 2009, 2008 e 2007.		
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 Regra FIG – 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 a 16 anos – Sub 16 • 17 e 18 anos – Sub 18	Troféu do 1º ao 3º
Por Aparelhos	Finais - Segundo a divisão das faixas etárias • 14 a 16 anos – Sub 16 • 17 e 18 anos – Sub 18	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
CAMPEONATO estadual
Individual geral, por aparelhos e por equipes
Ginastas nascidos em 2007 e anos anteriores.

Bases técnicas		
Regras		Regulamento FIG
Observação		Aplica-se regras especiais de bonificações, conforme tabela abaixo
SISTEMA DE COMPETIÇÃO		
1º dia	Competição: Classificatória	Classificação por equipes Classificação Individual Geral Cassificação dos 08 melhores por aparelhos
2º dia	Competição: Finais por aparelhos	Competem 08 finalistas por aparelho
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

Aparelhos	Elementos	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 volteios em 01 alça (#2.14)	0,10	INFANTIL
	SDB (#2.50)	0,10	INFANTIL
	Qualquer sequência Flop ou Combinada	0,20	INFANTIL
	Qualquer sequência Flop ou Combinada	0,10	JUVENIL
	Cristo (#2.14)	0,10	INFANTIL
	Prancha no apoio afastado (#2.19)	0,10	
	Stuts (#1.03)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Diamidov (#1.21)	0,10	
	Luftroll (#1.33)	0,10	
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,20	INFANTIL
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10	JUVENIL
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,20	INFANTIL
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10	JUVENIL
	Saída em duplo para trás (#4.33)	0,10	INFANTIL
	Da suspensão duplo mortal grupado para trás (#445)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Adler (#3.63)	0,20	INFANTIL
	Adler (#3.63)	0,10	JUVENIL
	Tkatchev afastado (#2.15)	0,20	INFANTIL
	Tkatchev afastado (#2.15)	0,10	JUVENIL
	2ª largada com voo (família diferente)*	0,10	JUVENIL

* Elemento #2.32 não entra nesta regra

BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Pré-infantil	Obrigatório	-	0,10p.
Infantil	Obrigatório e livre	Mín. B (competição livre)	
Juvenil	Todas fases	Mín. C	
Adulto	Todas fases	Mín. C	

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	Todas fases	FIG	
Adulto	Todas fases	FIG	

* Os SALTOS serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.

ELEMENTOS ADAPTADOS CBG (Categoria Infantil)

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos
	Estrela	A	-
	Rodante	A	-
	Falsa tesoura para frente	A	1
	Falsa tesoura para trás	A	1
	Rasteira	A	1
	Subida chaveada	A	2
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	4
	Esquadro afastado	A	1
	Saída de balanço no apoio com meia volta a frente	A	4
	Saída em mortal gr. para frente ou para trás	A	4
	Moy ao apoio braquial	A	3
	Quipe afastado	A	3
	Giro de sola a parada de mãos	B	3
	Dominação traseira ao apoio	A	3
	Giro de quadril para trás	A	-
	Subida em oitava ao apoio	A	-

PROGRAMA OBRIGATÓRIO estadual

Obs.: Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis.

Não cumprimento DN -0,30

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (diagonal)	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 (diagonal)	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
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal)	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 (diagonal)	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 (diagonal).	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 (lateral)	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. (lateral)	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 (diagonal).	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 (lateral)	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. (diagonal)	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) (diagonal)	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 ou Y (2 segs.)	0,50
5.	1 ½ volteio	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 (lateral)	1,00
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (diagonal)	1,00
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (diagonal)	0,50
12.	Corrida rodante FLIC (diagonal).	0,50
13.	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.	P.F. Corrida Rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS (diagonal) coreografia qualquer	1,00
4.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
5.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (diagonal)	1,00
7.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,25
8.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,50
9.	1 ½ volteio	1,00
10.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC (diagonal)	0,25
15.	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	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (diagonal)	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (diagonal) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio, retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO ou “Y” (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 (lateral)	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (diagonal)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO ou Y (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 (lateral)	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1,00
14.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50



	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 transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – 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 transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio – 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, RASTEIRA	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Tcheca dorsal	1,75
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Volteio nas alças	0,50
6.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
8.	Tesoura para trás	0,50
9.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
10.	Tesoura para frente	0,50
11.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
12.	Volteio nas alças	0,50
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Volteio posição 1	0,50
17.	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 posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheca dorsal	2,00
6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
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)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	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 nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly B para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50
5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta pra alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheca	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
14.	Tesoura frente	0,50

15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50



CAVALO SEM ALÇAS

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

P1 – extremidade esquerda

P2 – alça esquerda

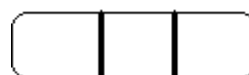
P3 – entre as alças

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

1 2 3 4 5



	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	05 volteios apoio facial transversal (P.1)
	2.	Saída lateral
		Valor
		1,00 cada

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	10 volteios apoio facial transversal (P.1)
	2.	Saída lateral
		Valor
		0,60 cada

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	15 volteios apoio facial transversal (P.1)
	2.	Saída lateral
		Valor
		0,45 cada

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	20 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,40 cada
2.	Saída lateral	

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	25 volteios apoio facial transversal (P.1)	0,30 cada
2.	Saída Alemã	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.	Volteio (P.1)	0,50
2.	Volteio (P.1)	0,50
3.	Volteio (P.1)	0,50
4.	Volteio (P.1)	0,50
5.	Volteio (P.1)	0,50
6.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	5,00
7.	Volteio (P.5)	0,50
8.	Volteio (P.5)	0,50
9.	Volteio (P.5)	0,50
10.	Volteio (P.5)	0,50
11.	Volteio (P.5)	0,50
12.	Saída por cima do cavalo	

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Valor
	Elemento	
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,50
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,50
3.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
4.	Volteio apoio dorsal transversal (P.5)	0,50
5.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
6.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,50
7.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
8.	Volteio apoio dorsal transversal (P.5)	0,50
9.	Saída, no mínimo , em Russa 180°	1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Valor
	Elemento	
1.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,25
2.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,25
3.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
4.	Volteio apoio dorsal transversal (P.5)	0,25
5.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
6.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,25
7.	Transporte transversal (para frente) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
8.	Volteio apoio dorsal transversal (P.5)	0,25
9.	Transporte transversal dorsal (para trás) 3/3 sobre o corpo do cavalo	2,50
10.	Volteio apoio facial transversal (P.1)	0,25
11.	Saída, no mínimo , em Russa 180°	0,50



* 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.)	1,00
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	1,00
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
8.	Balanço completo	0,50
9.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	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.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	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 da suspensão até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Elevação na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referencia a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	DESLOQUE	0,50
14.	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	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	Elevação na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referencia a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
11.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, ENLOQUE	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	DESLOQUE	0,50
16.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	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.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	Elevação do quadril carpado, COTOVELOs ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de ENLOQUE	0,50
13.	Balanço completo	0,50
14.	DESLOQUE	0,50
15.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	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.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,50
6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	DESLOQUE	0,50
9.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
12.	Queda atrás seguido DESLOQUE	1,00
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás	1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	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.	Retorno a vela com corpo estendido	1,00
6.	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 AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO	1,00
14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás	1,00



SALTO

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
PRÉ-INFANTIL	Reversão (2.01)	2,00	1,15cm 1,25cm (opcional para toda equipe)	✓ Dois saltos, valendo a maior nota. ✓ Permitido utilizar dois trampolins. ✓ Nota de apresentação: 10,00 p.
INFANTIL	Reversão (2.01)	2,00	1,25cm	PLANO ALTO - NÍVEL DA MESA ✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p.
	Rodante (3.01)	2,00		
	Rodante Flic (4.01)	2,50		

Tabela de distancia 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 1,51m	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 1,51m	0,00	



	SÉRIE 01 - Nota de partida - 11,00 pontos. Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Apresentação - 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
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
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



*** 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
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
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.	Dominação TRASEIRA a horizontal	1,00
3.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS	2,50
4.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
6.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	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	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	ENDO	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
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	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	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	STALDER	1,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
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.	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	1,00
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 de preparação para o giro de sola (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.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

Observação:

É indicado consultar CADERNO DE DEDUÇÕES referente a interpretações gerais e específicas do PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO.