



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA 2020

GENERALIDADES E CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Este regulamento tem por objetivo orientar a treinadores, ginastas e árbitros.
- Dar a diretriz do desenvolvimento técnico a ser seguido no Estado de Santa Catarina.
- Orientar árbitros quanto a avaliação das séries.

CATEGORIA PRÉ INFANTIL

(8 a 11 anos)

Ginastas nascidas em 2012, 2011, 2010 e 2009.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA COMPETITIVO	
Categoria Pré Infantil: Séries Obrigatórias níveis 01, 02, 03, 04 e 05	
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 - 4	
Configuração dos Aparelhos	
Mesa de Salto	110 cm do chão. Regra especial (vide tabela)
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída. Séries obrigatórias.
Trave de Equilíbrio	Altura oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.
Solo	Tablado Oficial (ou esteira). Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.
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 a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

	Quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item da série, será penalizada com uma dedução neutra de (- 1.0 pto) e não receberá o valor respectivo (Painel D).
	Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.
Por motivo de segurança, é permitido que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída de trave de equilíbrio e durante toda a apresentação das Paralelas Assimétricas, tomando cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.	

PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Quatro melhores notas em cada aparelho (6- 6- 4)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – medalhas do 1º ao 10º • 11 anos – medalhas do 1º ao 10º 	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – medalha do 1º ao 3º • 11 anos – medalha do 1º ao 3º 	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
Obrigatório		Todos participam



CATEGORIA INFANTIL

(8 a 12 anos)

OLESC / FESPORTE¹

(8 a 12 anos)

Ginastas nascidas em 2006, 2007, 2008, 2009, e 2010.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA COMPETITIVO	
Catagoria Infantil: Séries Obrigatórias níveis 01 ao 08	
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 - 4	
Configuração dos Aparelhos	
Mesa de Salto	110 cm ou 120 cm do chão. Regra especial (vide tabela)
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais. Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída. Séries obrigatórias.
Trave de Equilíbrio	Altura oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios.
Solo	Tablado Oficial (ou esteira). Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.
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 a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.
	Quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item da série, será penalizada com uma dedução neutra de (1.0 pto) e não receberá o valor respectivo (Painel D).

¹ Para os eventos da FESPORTE as competições GAM e GAF acontecerão separadamente, sendo GAM no período matutino (todos aparelhos) e GAF no período vespertino (todos aparelhos).



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

	<p>Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.</p>
	<p>Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.</p>

Por motivo de segurança, é permitido que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída de trave de equilíbrio e durante toda a apresentação das Paralelas Assimétricas, tomando cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.

PREMIAÇÃO ²		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Quatro melhores notas em cada aparelho (6- 6- 4)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none">• 08 a 10 anos – medalhas do 1º ao 10º• 11 e 12 anos – medalhas do 1º ao 10º	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none">• 08 a 10 anos – Medalha do 1º ao 3º• 11 e 12 anos – Medalha do 1º ao 3º	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
	Obrigatório	Todos participam

² Para os eventos da FESPORTE as premiações acontecerão **SEM as divisões de faixa etária da FGSC** específico em cada categoria.



PROGRAMA OBRIGATÓRIO DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo.
- Existem oito níveis à disposição (EXCETO SALTO), sendo os cinco primeiros destinados ao Pré-Infantil. Para a categoria Infantil, poderão ser utilizados qualquer um dos oito níveis.
- O objetivo deste programa obrigatório, é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a qualidade de execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.
- A escolha dos elementos está baseada nas novas tendências para o ciclo 2020-2024 de acordo com a Confederação Brasileira de Ginástica.

Categoria Pré Infantil

Altura da Mesa: 1,10 m	2 Saltos Iguais OU Diferentes 1º Opção do Salto (1.00 - Reversão) 2º Opção do Salto (1.00 - Reversão ; 1.20 – Rodante ou 1.40 Yurchenko). Nota D = 2.00 pontos: Reversão (1.00) ou Rodante (1.20) Nota D = 3.00 pontos: Yurchenko (1.40)	NF = Nota do melhor salto NE = 10.00

Será permitida a utilização do minitrampolim, com dedução de – 4 pontos.

Categoria Infantil

Altura da Mesa: 1,10 m ou 1,20 m	2 Saltos Diferentes (1.00 e 1.20 – Reversão e Árabe) Ou (1.00 e 1,40 – Reversão e Yurchenko) Nota D : <ul style="list-style-type: none">• 1.00 e 1.20 ND = 2.00 pontos• 1.40 ND= 3.00 pontos	NF = Média dos dois saltos NE = 10.00

Será permitida a utilização do minitrampolim, com dedução de – 4 pontos.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020


Tabela 1. Deduções Específicas do Aparelho Salto PRÉ INFANTIL E INFANTIL

	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de giro no EL para o salto 1.20 (180°) 	≤ 45°	≤ 90°			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnica pobre • Ângulo no quadril 	X Até 30°	X Até 45°	X Até 90°	X >90°	
<ul style="list-style-type: none"> • Corpo arqueado ou selado • Joelhos flexionados • Pernas e joelhos afastados 	X X X	X X X	X X		
Repulsão					
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnica pobre • Apoio alternado das mãos • Duplo apoio • Braços flexionados • Ângulo nos ombros • Não passar pela vertical 	X X X X	X X X X	X X X X		2.00
Segundo voo					
<ul style="list-style-type: none"> • Altura • Não manter a posição estendida do corpo • Joelhos flexionados • Pernas e joelhos afastados ➤ Distância • Distância insuficiente 	X X X X X	X X X X	X X X	X X	X X
Geral					
<ul style="list-style-type: none"> • Desvio da direção reta • Dinâmica 	X X	X	X	X	X
Falhas na aterrissagem	Ver Seção 8 CP				
Obs.: será aplicada dedução de 1.00p. por altura quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (da parada de mãos, cai na ponte) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.					



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

2 – Paralelas Assimétricas		
 NÍVEL 1 - Valor da Série = 7,30 Nota de Dificuldade = 1,30 Nota de Execução = 6,00		
Item	Elemento	
1.	Entrada com salto ao apoio facial (utilizar plinto – máximo 2 caixas - ou trampolim)	0.20
2.	Lançamento para trás*	0.30
3.	Rolamento para frente, finalizando com os braços flexionados (queixo acima da barra) na posição grupada ou estendida, largar a barra na posição estendida (cravar)	0.40
4.	Em suspensão (barra alta ou barra baixa), sustentar as pernas no esquadro afastado (afastamento lateral das pernas) manter 2". Finalizar soltando a barra na posição estendida.	0.40

*Verificar critérios de angulação página 9.

NÍVEL 2 - Valor da Série = 8,40 Nota de Dificuldade = 1,90 Nota de Execução = 6,50		
Item	Elemento	
1.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava sem impulso (à força)	0.20 0.50
2.	Lançamento atrás	0.30
3.	Giro de quadril	0.50
4.	Saída de lançamento atrás (soltar a barra na posição estendida) ou Saída de sub-lançamento a frente com pernas unidas ou afastadas.	0.20 0.40

NÍVEL 3 - Valor da Série = 9,00 Nota de Dificuldade = 2,00 Nota de Execução = 7,00		
Item	Elemento	
1.	Deslize carpado (do Kipe), (vai e volta) retornando à posição inicial.	0.30
2.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava à força	0.10 0.30
3.	Lançamento atrás	0.20
4.	Giro de quadril	0.30
5.	Grupadinho (Troca de barras BB para a BA)*	0.30
6.	2 Balanços para frente e para trás;	0.50
7.	Saída: soltar a barra atrás	0.10



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

NÍVEL 4 - Valor da Série = 10,50		
Nota de Dificuldade = 3,00		
Nota de Execução = 7,50		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,80
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,20
3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30
4.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) e suspensão no Barrote Superior	0,30
5.	Balanço para frente e Balanço para trás	0,40
6.	Balanço para frente e Balanço para trás	0,40
7.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0,30
8.	Saída Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral	0,30

NÍVEL 5 - Valor da Série = 12,30		
Nota de Dificuldade = 4,30		
Nota de Execução = 8,00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2.	Impulso para trás acima da horizontal	0,50
3.	Giro livre para trás	0,50
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) e suspensão no Barrote Superior	0,50
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
7.	Impulso para trás acima da horizontal	0,50
8.	Saída Mortal para trás Grupado/ Carpado/Estendido Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral	0,80 0,30

NÍVEL 6 - Valor da Série = 13,50		
Nota de Dificuldade = 5,00		
Nota de Execução = 8,50		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2.	Impulso para trás a 45° (2.101/2.201)	0,50
3.	Giro livre para trás mínimo na horizontal	0,50
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) ou Giro de Sola	0,10 0,50
	Suspensão no Barrote Superior	
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
7.	Impulso para trás a 45°	0,50
8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0,30
9.	Impulso para trás a 45°	0,50
10.	Saída: Mortal para trás estendido (6.104)	0,70



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA




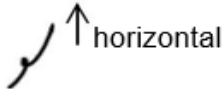







07/03/2020

NÍVEL 7 - Valor da Série = 14,80		
Nota de Dificuldade = 5,80		
Nota de Execução = 9,00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2.	Impulso para trás a 30° (2.101/2.201)	0,50
3.	Giro livre para trás a 45°	1,00
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) ou Giro de Sola	0,10 0,50
6.	Suspensão no Barrote Superior	
7.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
8.	Impulso para trás a 30°	0,50
9.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
10.	Saída: Mortal para trás estendido (6.104)	0,80

NÍVEL 8 - Valor da Série = 16,00		
Nota de Dificuldade = 6,50		
Nota de Execução = 9,50		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2.	Impulso para trás a parada de mãos (2.101/2.201)	0,70
3.	Giro livre para trás a 30°	0,70
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5.	Giro de Sola	0,50
	Suspensão no Barrote Superior	
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
7.	Impulso para trás a parada de mãos (2.101/2.201)	0,70
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,80
9.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,80
10.	Saída: Mortal para trás estendido (6.104) Bonificação: Saída B +0,20	0,80

Observações:

1. Todos os impulsos para trás podem ser realizados com pernas unidas ou afastadas, exceto os que mencionam na descrição (pernas unidas).
2. Para Lançamentos, balanços e oitavas (giro livre), verificar descontos página 10.

Elemento	Falha	Desconto
Série 1 a 3 	<ul style="list-style-type: none"> - Pés na linha da barra inferior - Pés abaixo da linha da barra inferior - Apenas retirar o quadril da barra 	SEM desconto - 0,10 / 0,30 - 0,50
Série 4   F T	<ul style="list-style-type: none"> - Na horizontal e acima da horizontal - Abaixo da horizontal - Pés abaixo da linha da barra inferior <ul style="list-style-type: none"> - Acima da linha da barra inferior - Na linha da barra inferior - Abaixo da linha da barra inferior 	SEM desconto - 0,10 / 0,30 - 0,50 SEM desconto - 0,10 - 0,30
Série 5  	<ul style="list-style-type: none"> - Acima da horizontal - Na Horizontal - Abaixo da horizontal - Pés abaixo da linha da barra inferior <ul style="list-style-type: none"> - Pés na linha da barra inferior - Pés abaixo da linha da barra inferior - Apenas retirar o quadril da barra 	SEM desconto - 0,10 - 0,30 - 0,50 SEM desconto - 0,10 / 0,30 - 0,50
Série 6  45°  Horizontal	<ul style="list-style-type: none"> - 45° e Acima - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal <ul style="list-style-type: none"> - Na horizontal e acima da horizontal - Abaixo da horizontal - Pés abaixo da linha da barra inferior 	SEM desconto - 0,10 NÃO considerar SEM desconto - 0,10 NÃO considerar
Série 7  30°  45°	<ul style="list-style-type: none"> - 30° e Acima - Abaixo de 30° - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal <ul style="list-style-type: none"> - 45° e acima - Abaixo de 45° - Abaixo da horizontal 	SEM desconto - 0,10 - 0,30 NÃO considerar SEM desconto - 0,10 - 0,30
Série 8   30°	<ul style="list-style-type: none"> - À parada de mãos - 10° - 30° - Abaixo de 30° <ul style="list-style-type: none"> - 30° e acima - Abaixo de 30° - Na horizontal 	SEM desconto - 0,10 - 0,30 - NÃO considerar SEM desconto - 0,10 / 0,30 - NÃO considerar



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

Item	Elemento	Valor
1.	Entrada livre	SEM VALOR
2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé.	0,20
3.	Salto Galope (2.110) ou Tesoura	0,20
4.	Parada de mãos (Não é necessário chegar na linha vertical)	0,20
5.	Salto Grupado (jump)	0,20
6.	Avião (mín. 90°) – 2 seg.	0,20
7.	Saída: Rodante	0,20

Item	Elemento	Valor
1.	Entrada livre	SEM VALOR
2.	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.	0,20
3.	Ligação de dança: Salto Galope (2.110) ou Tesoura + Salto Grupado	0,50
4.	Parada de mãos chegando na vertical (4.103) Obs.: Não é necessário marcar 2"	0,30
5.	Reversão lateral com chegada alternada dos pés: Estrela/Roda (4.107)	0,30
6.	Avião (acima de 90°) – 2 seg.	0,20
7.	Saída: Reversão para frente	0,20

Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (manter 2") – Posição longitudinal ou transversal ao aparelho.	0,20
2.	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.	0,20
3.	Leap: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,30
4.	Avião (mín.135°) – 2 seg. (4.102)	0,20
5.	Reversão lenta para trás: Ponte para trás (4.109)	0,40
6.	Reversão lateral com chegada alternada dos pés: Estrela/Roda (4.107)	0,30
7.	JUMP: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / ou Wolf (2.112)	0,30
8.	Saída: Mortal para frente (6.102)	0,40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

NÍVEL 4 - Valor da Série = 10,40 Nota de Dificuldade = 2,90 Nota de Execução = 7,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (manter 2") – Posição transversal do aparelho.	0,20
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,30
3.	Leap: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,30
4.	Jump: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) / ou lateral (2.203) / ou Wolf (2.112)	0,30
5.	Reversão lenta para trás: Ponte para trás (4.109) OU Reversão lenta para frente: Ponte para frente (4.108)	0,40
6.	Flic Flac com aterrissagem alternada dos pés(5.204) ou com aterrissagem sobre os 2 pés (5.202)	0,60
7.	Avião (mín. 180°) – 2 seg. (4.102)	0,20
8.	Saída: Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático mín. A	0,60
	Mortal grupado ou carpado para frente (6.102)	0,40

NÍVEL 5 - Valor da Série = 12,40 Nota de Dificuldade = 4,40 Nota de Execução = 8,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Do esquadro, elevação à parada de mãos na força com pernas afastadas com finalização livre (1.210) - Posição transversal ao aparelho. Obs: não é necessário manter 2"	0,40
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,30
3.	Ligação de dança: Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + Jump:- Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / ou lateral(2.203) / ou Wolf(2.112)	0,80
4.	Sequencia Acrobática: Ponte para trás (4.109) ou Estrela(4.107) + Flic Flac com aterrissagem alternada dos pés(5.204) ou com aterrissagem sobre os 2 pés(5.202)	1,50
5.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Ponte para frente(4.108)	0,60
6.	Saída: a) Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B ou b) Mortal grupado para trás vindo (6.104) de um elemento acrobático min A	0,80 0,40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

<p align="center">NÍVEL 6 - Valor da Série = 14,00 Nota de Dificuldade = 5,50 Nota de Execução = 8,50</p>		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos na força 2" com finalização livre (1.210) - - Posição transversal ao aparelho.	0,60
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,30
3.	Ligação de dança: Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / ou lateral (2.203) / ou Wolf (2.112)	0,80
4.	Sequencia Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,70
5.	Switch leap (2.305) : - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° com troca de pernas Obs: deve ser feito isoladamente	0,50
6.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero-posterior das pernas 2"(4.103) + ponte para frente (4.108)	0,60
7.	Saída: a) Rodante (5.208) + mortal de costas grupado abrindo (6.104) ou b) Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B	1,00 0,60



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

NÍVEL 7 - Valor da Série = 15,00		
Nota de Dificuldade = 6,00		
Nota de Execução = 9,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Do esquadro elevação à parada de mãos na força com pernas afastadas, finalização no esquadro afastado (1.210) – Posição longitudinal ao aparelho.	1,50
	Entrada mín. B	1,00
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,30
3.	Ligação de Dança: a) Switch leap (2.305) – Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180°) com troca de pernas + Split Leap (2.101/2.201): Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180°) ou Jump - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) ou lateral (2.203) ou Wolf (2.112)	0,60
4.	Sequencia Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
5.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	0,30
6.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) ou Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna acima da horizontal + parada de mãos 2" (4.109) + equilíbrio facial: avião 2" (4.102)	0,80
7.	Saída: Rodante (5.208) + Mortal de costas estendido (6.104)	1,00
	b) Mortal estendido para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B	0,60



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

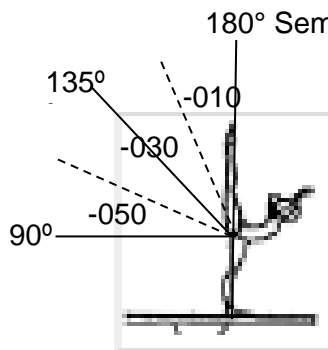
NÍVEL 8 - Valor da Série = 16,60 Nota de Dificuldade = 6,60 Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada Livre no mínimo C	0,60
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,30
3.	Ligação de Dança: a) Switch leap (2.305) – Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180°) com troca de pernas + Split Leap (2.101/2.201): Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180°) ou Jump - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) ou lateral (2.203) ou Wolf (2.112)	1,00
4.	Sequencia acrobática: Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2,30
5.	Um salto Jump com 180° de giro, início e fim na posição transversal ao aparelho. OBS: A posição principal do salto, seja no afastamento de pernas ou fechamento do corpo, deverá ser feito no início ou fim do giro e não na posição longitudinal da trave.	0,60
6.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) ou Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna acima da horizontal + parada de mãos 2" (4.109) + equilíbrio facial: avião 2" (4.102)	0,80
7.	Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1,00

Observações:

1. Pausa nas ligações de Dança e Acrobática:
Painel D – NÃO atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão
Painel E – dedução de -0.20 por pausa + falhas de execução
OBS: Se a ginasta cair na primeira tentativa de realização da sequência de dança e/ou acrobática (primeiro elemento da sequência), poderá repetir a sequência.
Painel D – Atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão.
- Dedução de – 0,50 por repetição
Painel E – dedução de -1.00 de queda + falhas de execução
 2. Elementos que exigem manutenção 2"
Painel D – atribuirá o valor do elemento
Painel E – dedução de -0.10 por falha na manutenção
- N2 e 3 - #1 a entrada em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre ou em split lateral das pernas

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada o Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão e o Painel E aplicará a dedução de - 0.20

- N2 - Parada de mãos no sentido longitudinal (4.104):
Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical
Painel E:
- de 10° a 30° dedução - 0.10
- Abaixo de 45° dedução - 0.30
- Equilíbrio Facial: Avião
Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical
Painel E:
- Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50
- Falha na manutenção – 0.10



- N4/5 e 6 Entrada (1.210)
- Quando a exigência é de manutenção 2”
Painel D – atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução – 0.10/0.30 por falta de manutenção
- Não retornar “a trave em apoio livre ou em posição específica”
Painel D – não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão
Ex 1: Elevação à PM e queda
Painel D – Não atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução = -1.00 queda e – 0.10/0.30 pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à PM, manutenção 2” e queda
Painel D – Não atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução – 1.00 queda

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor a ser ou não atribuído

- Giro de 360° sobre 1 dos pés
Giro incompleto – sem dedução por omissão
Painel D atribuir o valor do elemento até ¼ de giro a menos
Painel E dedução de – 0.10/0.30 por falta de giro



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

4- SOLO		
<u>NÍVEL 1</u> - Valor da Série = 6,80		
Nota de Dificuldade = 0,80		
Nota de Execução = 6,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Giro de 180° sobre 1 dos pés	0,10
2.	Estrela	0,10
3.	Salto Galope (1.111)	0,10
4.	Salto grupado	0,10
5.	Rolamento para frente grupado	0,10
6.	Rolamento para trás grupado	0,10
7.	Parada de mãos	0,10
8.	Avião (mín. 135°) – 2 seg.	0,10

<u>NÍVEL 2</u> - Valor da Série = 7,80		
Nota de Dificuldade = 1,30		
Nota de Execução = 6,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Giro de 360° sobre 1 dos pés (2.101)	0,20
2.	Rodante (3.106) + salto estendido	0,20
3.	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas (1.101)	0,30
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,20
5.	Reversão lenta para trás: Ponte para trás	0,20
6.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105)	0,20

<u>NÍVEL 3</u> - Valor da Série = 8,80		
Nota de Dificuldade = 1,80		
Nota de Execução = 7,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,60
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105)	0,20
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105)	0,20
4.	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas (1.101)	0,30
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,20
6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,30



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

NÍVEL 4 - Valor da Série = 10,80		
Nota de Dificuldade = 3,30		
Nota de Execução = 7,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,90
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés(3.105)	0,60
3.	Estrela sem mãos (4.104) ou reversão sem mãos (4.103)	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos com grande afastamento antero posterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,60
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas (1.107)	0,20
6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,30
7.	Mortal grupado para frente (4.101)	0,40

NÍVEL 5 - Valor da Série = 12,60		
Nota de Dificuldade = 4,60		
Nota de Execução = 8,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.00
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105)	0,60
3.	Estrela sem mãos (4.104) ou reversão sem mãos (4.103)	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos iguais ou diferentes; os 2 saltos com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 180°	0,60
5.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.90
6.	Sequência de dois Saltos (Jump) com afastamento lateral e ou antero posterior das pernas	0,50
7.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,30
8.	Mortal grupado para frente (4.101)	0.40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

NÍVEL 6 - Valor da Série = 13,70 Nota de Dificuldade = 5,20 Nota de Execução = 8,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1,00
	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	0,80
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,80
3.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos diferentes: os 2 saltos com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 180°	0,60
5.	Switch Leap (1.205) – salto com grande afastamento antero posterior das pernas e troca de pernas (1.205)	0,40
6.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,30
7.	Sequência de dois Saltos (Jump) com afastamento lateral e ou antero posterior das pernas	0,50
8.	Giro do Grupo 2	0,30

NÍVEL 7 - Valor da Série = 14,80 Nota de Dificuldade = 5,80 Nota de Execução = 9,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro no EL (5.201)	1,20
	Rodante (3.106), Flic Flac(3.107), mortal para trás estendido (5.101)	0,80
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,10
	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,80
3.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento antero-posterior (1.202), recepção em uma das pernas	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos diferentes: os 2 saltos com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 180° e um deles Switch leap com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 1.205)	0,70
5.	Rondante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1,50
6.	Sequência de dois saltos (Jumps): Salto com afastamento lateral das pernas + Salto espacate com afastamento antero posterior das pernas, um deles com ½ giro	0,60
7.	Giro do Grupo 2	0,40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

NÍVEL 8 - Valor da Série = 16,70		
Nota de Dificuldade = 6,70		
Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 1/1 ou + giros no EL (5.201/5.301)	1,60
	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro no EL (5.201)	1,20
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + Flic Flac para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,10
	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,80
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180º- com troca de pernas (1.205)+ Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (1.202), recepção em uma das pernas	1,00
5.	Linha acrobática com 2 mortais diferentes	2.00
6.	Sequência de dois saltos (Jumps): Salto com afastamento lateral das pernas + Salto espacate com afastamento antero posterior das pernas, um deles com ½ ou 1/1 giro	0,60
7.	Giro sobre um pé mínimo B	0,40

A série deverá ser composta somente pelos elementos descritos nos diferentes níveis de opção, com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens poderá acarretar a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes -1.00p.

Música: Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para parte ou toda a equipe. Os descontos provenientes da parte artística deverão ser aplicados de acordo com o Código de Pontuação (CP). Tempo máximo de série 1'30". Sugere-se a utilização de músicas com 50" (cinquenta segundos) para as séries dos níveis 1 ao 3.

Sequências Acrobáticas:

Painel D – NÃO atribuir o valor do requisito

Painel E - Pausa entre os elementos – 0.10/0.30

Corrida entre os elementos – 0.50

Sem dedução por omissão

Giro de dança:

Giro incompleto até ¼ - Painel D – atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução de 0.10/0.30 por falta de giro

Giro incompleto > que ¼ - Painel D – não atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução 0.50 por falta de giro

Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série:

Painel D: -1.00p. por inclusão de item

Painel E: deduções por falhas de execução

Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

CATEGORIA JUVENIL

(11 a 15 anos)

JOGUINHOS ABERTOS DE SC – FESPORTE

(11 a 15 anos)

PROGRAMA LIVRE		
Ginastas nascidas entre 2009 e 2005.		
Bases Técnicas		
Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de equilíbrio e Solo		
Sistema de competição		
CI/ CII/CIV	Equipe	6 – 6 – 4
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Quatro melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CII - Individual geral	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none">• 11, 12 e 13 anos• 14, 15	Medalhas do 1º ao 10º colocado em cada subdivisão.
CIII - Por aparelhos	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none">• 11, 12 e 13 anos• 14, 15	Medalha do 1º ao 3º

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	Não permitido
Paralelas assimétricas		Não permitido
Trave		Não permitido
Solo (ou esteira)		Não permitido



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

PROGRAMA LIVRE	
Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
Nota D TRA/SO	VD (06 elementos + Saída) + RC+VL <ul style="list-style-type: none"> • Elemento A = 0,10 • Elemento B = 0,20 • Elemento C = 0,30 • Elemento D = 0,40 • Elemento E ou mais = 0,50
Nota D Paralelas	VD (05 elementos + Saída) + RC+VL
Nota E	Máximo 10,00 pontos Deduções por falhas de execução técnica e postural + apresentação artística (TRA/SO)
Solo e Trave	Serão considerados: <ul style="list-style-type: none"> • No mínimo 3 acrobáticos • No mínimo 3 de dança • 1 elemento livre
Deduções específicas	Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas (PARALELAS) 5 elementos – 4 pontos 4 e 3 elementos – 6 pontos 2 e 1 ou menos – 8 pontos Para TRAVE e SOLO aplica-se as regras para series curtas do Código de Pontuação.
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis
	SOLO – Linhas acrobáticas de acordo com CP

1. SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	CI (CII e CIII)	Dois saltos iguais ou diferentes sendo o primeiro salto OBRIGATORIAMENTE do Grupo 1 (Reversão, Rodante, Yurchenko)
	Nota final	Melhor salto
	CIV (Finais por aparelho)	Dois saltos iguais ou diferentes
	Nota Final	Melhor salto
	VD CI (CII e CIII) e CIV	De acordo CP 2017 – 2020
Observação: Bonificação + 0,30 na nota final para saltos com mortal: Saltos do grupo II, III, IV e V.		



2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS	
VD	5 elementos de maior dificuldade + Saída (6 Elementos)
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Um elemento de voo, na mesma barra OU Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> • Barra alta – Barra baixa • Barra baixa – Barra alta
	2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.
	3. Giro gigante para trás (3.201) ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206)
	4. Um elemento sem voo com no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal (RC= 0.20) Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal (RC = 0.50) (<i>Exceto elemento de entrada</i>).
Bonificações	Saída de duplo mortal + 0.30 Elemento de voo na mesma barra mínimo C + 0.50 Elemento de voo do BS para o BI mínimo + 0.50 Empunhaduras diferentes (excluído entrada) + 0.50 Segundo elemento circular valor mínimo C + 0.30

3. TRAVE DE EQUILÍBRIO	
VD	6 elementos de maior dificuldade + Saída <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 1 livre (7 Elementos)
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).
	2. Giro (Grupo 3).
	3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote).
	4. Elementos Acrobáticos em diferentes direções.
VL	VL de acordo com o CP



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

Bonificações	<p>- Saída mínimo B + 0.20</p> <p>Item 3:</p> <p>#1- Sequencia acrobática com 3 elementos de voo, incluindo entrada e saída (mínimo B) + 0.20</p> <p>#2- Sequencia acrobática com 2 ou 3 elementos de voo, 1 deles mortal + 0.20</p> <p>#3 - Bônus de série para combinações de 3 elementos acrobáticos/ de dança / mistos = +0,10 (A + B + B ou mais, cada item)</p> <p>Ginastas bonificadas no item #1 e #2 se cumprirem os requisitos para ligação, receberão também BS (item #3)</p>
---------------------	--

4. SOLO									
VD	<p>6 elementos de maior dificuldade + Saída</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 1 livre <p>(7 Elementos)</p>								
Requisitos de Composição +0.50cd	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">1.</td> <td>Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.</td> <td>Linha acrobática: Mortal com giro de no mínimo 180° sobre eixo longitudinal.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.</td> <td>Linha acrobática com 2 mortais diferentes ligados direta ou indiretamente.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.</td> <td>Mortais em diferentes direções</td> </tr> </table>	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.	2.	Linha acrobática: Mortal com giro de no mínimo 180° sobre eixo longitudinal.	3.	Linha acrobática com 2 mortais diferentes ligados direta ou indiretamente.	4.	Mortais em diferentes direções
1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.								
2.	Linha acrobática: Mortal com giro de no mínimo 180° sobre eixo longitudinal.								
3.	Linha acrobática com 2 mortais diferentes ligados direta ou indiretamente.								
4.	Mortais em diferentes direções								
VL	De acordo com o CP								
Bonificações	<p>Item 3: Ligação direta, um dos mortais C + 0.10</p> <p>Ligação direta, um dos mortais D + 0.20</p> <p>Ligação indireta, os 2 mortais C + 0.20</p> <p>Itens 3 e 4:</p> <p>Para Duplos mortais e Dupla Pirueta (ou mais) + 0,50</p>								
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 3 linhas acrobáticas									



CATEGORIA ADULTA/JASC

(a partir de 12 anos)

Ginastas nascidas a partir de 2008	
Bases técnicas	
Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo	
Nota D	Conforme adaptações do CP
Nota E	Conforme regra CP
Requisitos de Composição	Conforme adaptações do CP
Deduções específicas	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas

Sistema de competição		
Equipe	6 – 6 – 4	
PREMIAÇÃO		
C IV - Por equipes	Quatro melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CII - Individual geral		Troféu do 1º ao 3º colocado e medalha do 4º ao 8º colocado
CIII - Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	FIG
Paralelas assimétricas		
Trave		
Solo		



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

1. SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	CI (CII e CIII) e CIV	FIG
	Nota final	FIG
	VD	De acordo CP 2017 – 2020
Observação: Bonificação + 0,30 na nota final para saltos com mortal: Saltos do grupo II, III, IV e V.		

2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
VD	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos)	
Requisitos de Composição +0.50cd	1.	Um elemento de voo, na mesma barra OU Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> • Barra alta – Barra baixa • Barra baixa – Barra alta
	2.	Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.
	3.	Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída).
	4.	Um elemento sem voo com no mínimo 180° (RC= 0.20) Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal (RC= 0.50) (<i>Exceto elemento de entrada</i>).
Bonificações	Saída de duplo mortal	+ 0.20
	Elemento de voo na mesma barra mínimo C	+ 0.50
	Elemento de voo do BS para o BI	+ 0.50
	Segundo elemento circular valor mínimo C	+ 0.30



3. TRAVE DE EQUILÍBRIO	
VD	7 elementos de maior dificuldade + Saída <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 2 livres (8 Elementos)
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).
	2. Giro (Grupo 3).
	3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote).
	4. Elementos Acrobáticos em diferentes direções.
VL	VL de acordo com o CP
BONIFICAÇÃO	Item 3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo sendo um deles mortal + 0,50

4. SOLO	
VD	7 elementos de maior dificuldade + Saída <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 2 livres (8 Elementos)
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.
	2. Mortal com giro de no mínimo 360° sobre eixo longitudinal.
	3. Mortal com duplo giro no eixo transversal (duplo mortal)
	4. Mortais em diferentes direções na mesma, ou em diferentes linhas acrobáticas
VL	De acordo com o CP
Bonificações	Itens 2 e 3: Para Duplos mortais e Dupla Pirueta (ou mais) + 0,50
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 3 linhas acrobáticas	