



**REGULAMENTO TÉCNICO  
GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA  
2020**

**INFORMAÇÕES GERAIS**

**IDADES:** As competições do Estado realizadas pela FGSC obedecerão às seguintes idades:

- **PRÉ-INFANTIL:** até 11 anos (nascidos até 2009)
- **INFANTIL:** até 14 anos (nascidos até 2006)
- **JUVENIL:** até 17 anos (nascidos até 2003)
- **ADULTO:** a partir de 12 anos (a partir de 2008)

**FORMAÇÃO DE EQUIPES:** Para todas as competições estaduais promovidas pela FGSC as equipes deverão ser formadas de três a seis atletas, sendo que apenas as três melhores notas por aparelho irão somar na pontuação da equipe. A equipe que tiver menos de 3 atletas não disputará a competição por equipes.

**FINAIS (CIII):** Nenhuma competição estadual organizada pela FGSC terá final por aparelho, portanto a classificação por aparelho será obtida através dos resultados do primeiro e único dia de competição.

**INDIVIDUAL GERAL:**

A classificação individual geral será obtida através da soma dos 6 aparelhos do resultado do primeiro dia de competição.



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

(até 11 anos)

<b>Ginastas nascidos até 2009.</b>		
<b>Bases técnicas</b>		
<b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>		
<b>Séries 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra-fixa.</b>	
<b>Informações gerais</b>	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 tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipes</b>	CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Três melhores notas em cada aparelho	
<b>Individual geral</b>		Medalhas do 1º ao 3º
		Medalhas do 4º ao 10º
<b>Medalhas de Participação</b>	Para todos os ginastas não premiados	

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira, sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha (caso seja utilizado tablado)	Não autorizado
<b>Cavalo com e sem alças</b>	80 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Argolas</b>	220 cm do colchão	Colchão de 10 cm
<b>Salto</b>	115 cm do chão	Não autorizado
<b>Paralela</b>	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Barra</b>	220 cm do colchão	Não autorizado

Será realizada a média do cavalo sem alças e cavalo com alça para formar uma nota única com o mesmo peso dos demais aparelhos.



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## CATEGORIA INFANTIL

(até 14 anos)

<b>Ginastas nascidos até 2006 – INFANTIL</b>		
<b>Bases técnicas</b>		
<b>PROGRAMA LIVRE</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra-fixa.</b>	
<b>Nota D</b>	04 elementos + saída	
<b>Nota E</b>	10,00 pontos	
<b>Grupo de elementos</b>	Grupos livres (1 grupo + saída) <b>Total 1,00 ponto</b> Bonificação por cada grupo adicional – <b>0,20.</b>	
	Saída A: 0,30 p Saída B: 0,50 p	
<b>Deduções específicas</b>	Aplica-se a penalização para provas curtas 04 elementos – 2,0 pontos 03 elementos – 3,0 pontos 02 ou menos – 4,0 pontos	
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
	Aplica-se o SISTEMA DE BONIFICAÇÕES E ADAPTAÇÕES CBG	
<b>Salto sobre a mesa</b>		
<b>Requisitos específicos</b>	CII	Dois saltos diferentes
	Nota final	Média dos dois saltos
	Valor	De acordo CP 2017-2020
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipes</b>	Três melhores notas em cada aparelho determinadas na CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
<b>Individual geral</b>		Medalha do 1º ao 3º
<b>Por aparelhos</b>		Medalha do 1º ao 3º
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira, sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha (caso seja utilizado tablado)	Não autorizado
<b>Cavalo com e sem alças</b>	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

<b>Argolas</b>	240 cm do colchão	Adicional de 20 cm autorizado – opcional pelo treinador
<b>Salto</b>	115 ou 125 cm do chão definida pelo treinador. Se houver atletas da mesma equipe que utilizam alturas diferentes, o primeiro grupo (115 cm) aquece e compete, e o segundo grupo (125) aquece e compete	Não autorizado
<b>Paralela</b>	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador.	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Barra</b>	240 cm do colchão	Adicional de 20 cm autorizado – opcional pelo treinador

No CAMPEONATO ESTADUAL INFANTIL valerá o programa livre, com a utilização do Sistema de Elementos Adaptados (TABELA), sendo que:

- Na Barra Fixa **os elementos codificados receberão bonificação de 0,20** a mais do seu valor do elemento.
- No aparelho SOLO haverá **bonificação de 0,20** para qualquer elemento com duplo mortal.
- No aparelho argolas, qualquer saída de duplo mortal receberá **bonificação de 0.20**. Qualquer elemento à parada de mãos (manutenção de 2 seg.) receberá uma bonificação de 0.20
- No aparelho Cavalo com alças e Cavalo sem alças será realizada a média dos dois aparelhos para formar uma nota única com o mesmo peso dos demais aparelhos.



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## CATEGORIA JUVENIL

(até 17 anos)

<b>PROGRAMA LIVRE</b>		
<b>Ginastas nascidos até 2003 – JUVENIL</b>		
<b>Bases técnicas</b>		
<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra – fixa.</b>		
<b>Nota D</b>	06 melhores elementos (5 elementos + saída)	
<b>Nota E</b>	10,00 pontos	
<b>Grupo de elementos</b>	<b>Conforme regra FIG</b>	
<b>Deduções específicas</b>	<p style="text-align: center;">Aplica-se as seguintes regras para provas curtas:</p> <p style="text-align: center;">5 elementos – dedução de 2,0 pontos            4 elementos – dedução de 3,0 pontos            3 elementos – dedução de 4,0 pontos            2 elementos – dedução de 5,0 pontos            1 elementos – dedução de 6,0 pontos</p> <p style="text-align: center;">Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis</p> <p style="text-align: center;">Aplica-se o sistema de adaptações</p>	
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipes</b>	Três melhores notas em cada aparelho - CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
<b>Individual geral</b>		Medalha do 1º ao 3º
<b>Por aparelhos</b>		Medalha do 1º ao 3º
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
<b>Solo</b>	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira, sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha (caso seja utilizado tablado)	FIG
<b>Salto</b>	No salto valerá as alturas de 125 ou 135 cm do chão definida pelo treinador. Se houver atletas da mesma equipe que utilizam alturas diferentes, o primeiro grupo (125 cm) aquece e compete, e o segundo grupo (135 cm) aquece e compete.	<b>FIG</b>
<b>Cavalo</b>	FIG	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Argolas</b>		FIG
<b>Salto</b>		FIG
<b>Paralela</b>		Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Barra- fixa</b>		FIG



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

No CAMPEONATO ESTADUAL JUVENIL entrará o Sistema de Elementos Adaptados (TABELA), sendo que:

- Na Barra Fixa **os elementos codificados receberão bonificação de 0,20** a mais do seu valor do elemento.
- Nas paralelas simétricas, qualquer elemento do grupo IV (saídas) do CP 2017-2020 receberá bonificação de 0,20.
- No aparelho solo qualquer elemento de duplo mortal receberá **bonificação de 0,20** a mais do seu valor do elemento.
- No aparelho argolas, qualquer saída de duplo mortal receberá **bonificação de 0.20**. Qualquer elemento à parada de mãos (manutenção de 2 segs.) receberá uma **bonificação de 0.20**.



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## CATEGORIA ADULTA

(a partir de 12 anos)

<b>Ginastas nascidos a partir de 2008.</b>		
<b>Bases técnicas</b>		
<b>Solo, Cavalo, Argolas, Salto, Paralela e Barra – fixa.</b>		
<b>Nota D</b>	Conforme regra FIG	
<b>Nota E</b>	Conforme regra FIG	
<b>Grupo de elementos</b>	Conforme regra FIG	
	Saída C Saída D	Conforme regra FIG
<b>Deduções específicas</b>	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas	

<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Aparelhos</b>	Medalha do 1º ao 3º lugar	
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	FIG	FIG
<b>Cavalo</b>		
<b>Argolas</b>		
<b>Salto</b>		
<b>Paralela</b>		
<b>Barra</b>		



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## ELEMENTOS ADAPTADOS (INFANTIL e JUVENIL)

**Para o Salto:** Saltos com rotação de mortal cravados serão bonificados em 0,10 para categoria **Infantil**.

Aparelho	Movimento	Dificuldade	Grupo de elementos	Categoria
1. Solo	Oitava à parada (braços estendidos)*	Valor A	I	<b>INFANTIL e JUVENIL</b>
2. Cavalo com alças	Falsa tesoura de frente	Valor A	I	
3. Cavalo com alças	Falsa tesoura de costas	Valor A	I	
4. Cavalo com alças	Volteio com 1 perna (rasteira)**	Valor A	II	
5. Argolas	Elevação ao apoio	Valor A	I	
6. Argolas	Parada de ombros	Valor A	II	
7. Paralelas	Traseira vinda do braquial ao apoio (mín. 45°)***	Valor A	II	
8. Paralelas	Stuts 90	Valor A	I	
9. Paralelas	Moy ao apoio braquial	Valor A	III	
10. Paralelas	Parada de ombros	Valor A	I	
11. Paralelas	Saída com ½ volta com rotação para os barrotes (mini stuts)	Valor A	IV	
12. Paralelas	Saída: Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta	Valor A	IV	
13. Barra Fixa	Dominação traseira com pirueta (EG1.8)***	Valor B	II	
14. Barra Fixa	Giro de quadril para frente	Valor A	III	
15. Barra Fixa	Giro de quadril para trás	Valor A	III	
16. Barra Fixa	Câmbio Simples (mín. 45°)***	Valor A	I	
17. Barra Fixa	Oitava ao apoio	Valor A	III	
18. Barra Fixa	Quipe ao apoio	Valor A	III	
19. Barra Fixa	Quipe afastado	Valor A	III	
20. Barra Fixa	Câmbio cruzado	Valor A	I	
21. Barra Fixa	Traseira ao apoio***	Valor A	I	
22. Argolas, paralelas e Barra Fixa	Saída mortal Grupado para frente ou para trás	Valor A	IV	

(Tabela 1)

\* Aplica-se as deduções de angulações (45° (0.50) – 30° (0.30) – 15° (0.10) – linha vertical (sem dedução)

\*\* Apoio cavalgado, Passagem da perna esquerda/direita para frente, passagem da perna esquerda/direita para trás (rasteira), finalizando no apoio cavalgado.

\*\*\* Aplica-se as deduções de angulações (45° (0.50) – 30° (0.30) – 15° (0.10) – linha horizontal (sem dedução)

OBS: O elemento 13 será considerado elemento adaptado, e não codificado (sendo considerado do grupo II).





# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## REGULAMENTO TÉCNICO 2020 GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA PROGRAMA OBRIGATÓRIO

### SOLO

#### SÉRIE 01

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

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem.	1,00
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 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 no impulso seguido de rolamento à frente à posição fundamental.	0,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

#### SÉRIE 02

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

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado aterrissagem	1,00
3.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 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 (marcar), rolamento à frente à posição fundamental	1,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 03

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

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental elevação lateral dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, AVIÃO (2 segs.) e retornar à posição fundamental	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 (cachorrinho) (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 a força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental.	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, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental	0,50
2.	Rodante flic seguido de	0,50
3.	Mortal estendido à posição fundamental	1,00
4.	Oitava a parada de mãos com braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 segs.) seguido de	1,00
7.	Parada de mãos a força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qq	1,00
8.	Mortal para frente grupado a posição fundamental Coreografia qq	1,00
9.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de	1,00
10.	Reversão com pernas unidas salto P.F.	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 05

Nota de partida – 15,00 pontos.  
Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida rodante flic.	0,50
2.	Mortal estendido para trás	1,00
3.	Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,50
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) ou	1,00
5.	1x Breakdance	
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,50
7.	Esquadro afastado 2 Seg	0,50
8.	Parada de mãos à força com braços estendidos (2 segs.), rolamento à frente à posição fundamental salto com giro	1,00
9.	Mortal para frente grupado	1,00
10.	Corrida reversão ao passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas	0,50
12.	Corrida sobre passo rodante Tempo Salto (Flic sem mãos)	1,00
13.	Flic para trás à posição fundamental	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.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante flic	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ pirueta	1,00
3.	Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,25
4.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,50
5.	1 volteio e ½ (começa a contagem do volteio atrás) ou	1,00
5.	2x Breakdance	
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
7.	Esquadro afastado 2 Seg	0,50
8.	Parada de mãos à força com braços estendidos 2 segs., rolamento à frente à posição fundamental	1,00
9.	Corrida sobre passo rodante Twist grupado, passo à frente com giro 270° na direção	1,00
10.	Corrida reversão ao passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas	0,50
12.	Mortal para frente grupado	1,00
13.	Corrida rodante Tempo Salto (Flic sem mãos)	1,00
14.	Flic	0,25
15.	Mortal para trás grupado à posição fundamental	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 07

Nota de partida - 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade - 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante flic	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ pirueta	1,00
3.	Seguido de mortal para frente grupado coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida reversão	0,50
5.	Flic para frente	1,00
6.	Mortal para frente grupado	1,00
7.	Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento	0,50
8.	Esquadro a parada afastado (2 seg) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,25
10.	2 1/2 volteios ou	1,00
10.	1 Flair	
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
12.	Esquadro alto (2 seg) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé	0,50
13.	Corrida rodante Twist carpado, passo a frente com giro 270° na direção	1,00
14.	Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos)	1,00
15.	Flic	0,25
16.	Mortal estendido para trás à posição fundamental	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.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, corrida, rodante flic	0,25
2.	Mortal para trás estendido com ½ pirueta	1,00
3.	Seguido de mortal para frente grupado	1,00
5.	Corrida reversão	0,25
6.	Flic para frente	0,50
7.	Mortal para frente estendido	1,25
8.	Oitava a parada para trás com ½ volta, rolamento	0,50
9.	Esquadro a parada afastado (2 seg) retornando em pé	1,00
10.	Coreografia qualquer seguido de um equilíbrio qualquer "A"	0,25
11.	2 1/2 volteios ou	1,00
12.	2 Flair	
13.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho)	0,25
14.	Esquadro alto 2 segs. extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé	1,00
15.	Corrida rodante Twist estendido	1,00
16.	Corrida rodante Salto Tempo (Flic sem mãos)	1,00
17.	Flic	0,25
18.	Mortal estendido para trás com 1/1 pirueta.	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## 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
	Apoio facial –	
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
	Apoio facial –	
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



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## 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.

	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
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	0,25
15.	Giro nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 05

Nota de partida – 15,00 pontos.  
Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
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.	Giro nas alças	1,00
9.	Giro nas alças	1,00
10.	Giro nas alças	1,00
11.	Giro 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
	Apoio facial	
1.	Giro nas alças	1,00
2.	Giro 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.	Giro nas alças	1,00
10.	Transporte lateral	1,25
11.	Giro posição 1	1,00
12.	Giro posição 1	1,00
13.	Saída em alemã	0,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 07

Nota de partida – 17,00 pontos.  
Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Giro nas alças	1,00
2.	Giro nas alças	1,00
3.	Theca dorsal	1,50
4.	Giro 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.	Giro nas alças	1,00
12.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,25
13.	Giro 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.	Giro posição 1	0,50
2.	Giro posição 1	0,50
3.	Stockly B	2,50
4.	Giro nas alças	0,50
5.	Theca dorsal	1,75
6.	Giro 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.	Giro nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,50
15.	Giro posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50





# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## 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      1 2 3 4 5  
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.

### 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 do aparelho	

### 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



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## 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 coroamento dorsal	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 por cima do cavalo.	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.	¼ de coroamento dorsal	1,50
4.	Um volteio em apoio facial lateral na extremidade do cavalo (P.1)	1,50
4.	¼ de tcheca	1,50
6.	Um volteio em apoio dorsal transversal na extremidade do cavalo (P.1)	1,00
7.	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



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## 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, 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



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## ARGOLAS

### SÉRIE 01

Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2seg), 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	0,75
5.	Balanço completo	0,75
6.	Saída em mortal (grupado/carpado/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.	0,75
5.	Balanço atrás, enloque	1,00
6.	Balanço completo	0,75
7.	Saída em mortal (grupado/carpado/estendido) para trás	1,00

### SÉRIE 03

Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	1,00
2.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
3.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	1,00
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço atrás, enloque	1,00
7.	Balanço completo	0,50
8.	Desloque	1,00
9.	Saída em mortal estendido para trás	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 04

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

Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	1,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 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 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 enloque	0,50
9.	Balanço completo	0,50
10.	Desloque	0,50
11.	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 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 (2segs.)	0,50
5.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
6.	Tomada de embalo enloque	0,50
7.	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



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## 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 enloque	0,50
7.	Dominação traseira	1,00
8.	Esquadro (2 segs.)	1,00
9.	Parada de mãos à força com cotovelos estendidos, pernas afastadas e a manutenção da parada com os pés nos cabos (2 segs.) (o apoio dos pés só poderá ser feito após a extensão total dos cotovelos)	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 1

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 de desloque	1,00
12.	Saída em mortal estendido atrás	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## Opção 2

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 1

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
10.	Parada de mãos à força (2 segs.) (com cotovelos estendidos e pernas afastadas)	1,50
11.	Queda atrás seguido de desloque <u>mínimo</u> 45°	1,00
12.	Saída duplo mortal grupado atrás	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

Opção 2

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 cotovelo estendidos e pernas afastadas)	1,50
13.	Queda a frente seguido de enloque mínimo 45°	1,00
14.	Saída em mortal carpado à frente com ½ volta	2,00

## SALTO OBRIGATÓRIO

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
<b>PRÉ- INFANTIL</b>	Reversão (11)	2,00	<b>PRÉ – INFANTIL:</b> 1,10cm	1º salto – Reversão 2º salto opcional Rodante <u>ou</u> Rodante flic (YURCHENKO)
	Rodante	2,00		
	Rodante flic	2,50		

## SALTO LIVRE – CONFORME CP FIG

COMPETIÇÃO	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
<b>INFANTIL</b>	<b>Conforme tabela de saltos FIG</b>	<b>FIG</b>	115 ou 125 cm do chão definida pelo treinador. Se houver atletas da mesma equipe que utilizam alturas diferentes, o primeiro grupo (115 cm) aquece e compete, e o segundo grupo (125) aquece e compete.	Dois saltos diferentes  Nota final: Média





# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

COMPETIÇÃO	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
JUVENIL	Conforme tabela de saltos FIG	FIG	125 ou 135 cm do chão definida pelo treinador. Se houver atletas da mesma equipe que utilizam alturas diferentes, o primeiro grupo (125 cm) aquece e compete, e o segundo grupo (135) aquece e compete.	Dois saltos diferentes  Nota final: Média

COMPETIÇÃO	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
ADULTO	Conforme tabela de saltos FIG	FIG	135 cm	Média dos dois saltos

## PARALELAS SIMÉTRICAS

### 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.	Corrida de impulso, quipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes.	1,00
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



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

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.), parada de apoio braquial (2 segs.), finalizando ao rolamento com as pernas afastadas sobre os barrotes.	1,00
8.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás à parada de mãos passageira a 45°.	1,00
9.	Saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final.	0,50

## SÉRIE 03

Nota de partida – 13,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

### Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão,	1,00
2.	Balanço completo na suspensão,	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial,	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Elevação carpada ou afastada com os braços flexionados, subir a parada de mãos a força (marcar)	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta	1,50

### Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão,	1,00
2.	Balanço completo na suspensão,	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial,	0,50
4.	Balanço à frente, dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.),	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos (2 segs.).	1,00
8.	Saída com ½ volta com rotação para os barrotes (mini stuts)	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 04

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

### Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás	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 Seg.),	1,00
6.	Parada de mãos à força pernas afastadas (2 segs.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos	1,00
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50

### Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, Moy ao apoio braquial,	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira,	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.),	1,00
6.	Parada de mãos à força pernas afastadas (2 segs.).	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos	1,00
8.	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 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.) descida à suspensão,	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 Seg.),	0,50
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.),	1,00
7.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	1,00
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	1,00
9.	Balanço atrás à parada de mãos passageira, seguida de imediato...	0,50
10.	Mortal para trás estendido	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.) descida à suspensão,	1,00
3.	Moy ao apoio braquial,	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira,	0,50
5.	Esquadro unido (2 Seg.),	0,50
6.	Parada de mãos à força com afastadas (2 segs.),	1,00
7.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos	1,00
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	1,00
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	Mortal para frente grupado	1,50

## SÉRIE 06

Nota de partida – 16,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

## Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro (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	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
9.	Balanço atrás a parada passageira,	0,50
10.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50

## Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro (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	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	Mortal para frente carpado.	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 07

Nota de partida – 17,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

### Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos,	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos,	1,50
6.	Esquadro unido,	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	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50

### Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos,	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos,	1,50
6.	Esquadro unido,	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	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
11.	Mortal para frente carpado.	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## SÉRIE 08

Nota de partida – 18,00 pontos.  
Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.  
Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

### Opção 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.), descida à suspensão,	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante),	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos,	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos,	1,00
6.	Felge ao apoio de mãos,	1,00
7.	Esquadro unido,	0,50
8.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.),	1,50
9.	Câmbio A,	0,50
10.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos,	1,50
11.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	Saída em mortal para trás estendido.	1,50

### Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Quipe ao apoio,	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos, descida à suspensão,	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante),	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos,	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos,	1,00
6.	Felge ao apoio de mãos,	1,00
7.	Esquadro unido,	0,50
8.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.),	1,50
9.	Câmbio A,	0,50
10.	Balanço à frente tipo "Manna", balanço atrás à parada de mãos,	1,50
11.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira,	0,50
12.	Mortal para frente carpado.	1,50



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## BARRA

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

Para as séries 02 e 03 de barras, a expectativa do lançamento atrás na horizontal é compreendido que o quadril também atinja a altura dos ombros e não apenas os pés.

### 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	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



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## 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	0,50
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.	Quipe	2,00
6.	Lançamento atrás na horizontal	1,00
7.	Giro de quadril	1,00
8.	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	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.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás,	0,25
2.	Quipe,	1,00
3.	Lançamento atrás na horizontal	0,50
4.	Giro livre horizontal, seguido de suspensão,	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio,	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar,	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente,	0,25
8.	Quipe afastado,	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
10.	Quipe, lançamento na altura dos ombros	1,50
11.	Saída em 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.	Quipe	1,00
6.	Lançamento mínimo 45 graus	1,00
7.	Giro livre (mínimo 45 graus)	1,50
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Giro gigante para trás	1,00
10.	Saída em mortal estendido para trás	1,50





# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

## 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.	Quipe	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.	Embaló 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.	Saída em 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 1

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso, quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre à parada de mãos	1,00
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embaló para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embaló para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
8.	Endo	2,50
9.	Giro gigante para frente	0,50
10.	Cambio A	1,00
11.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Saída em mortal estendido para trás	1,00



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

07/03/2020

Opção 2

Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso, quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre à parada de mãos	1,00
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
9.	Giro gigante para frente	0,50
10.	Cambio A	1,00
11.	Giro gigante para trás	0,50
12.	Stalder	2,00
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Giro gigante para trás	0,50
15.	Saída em 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.	Tomada de impulso, quipe	0,50
2.	Lançamento à parada de mãos	0,50
3.	Giro livre a parada de mãos	1,00
4.	Giro gigante para trás	0,50
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal.	1,00
6.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
7.	Giro gigante para frente	0,50
8.	Endo	1,50
9.	Giro gigante para frente	0,50
10.	Cambio A	1,00
11.	Giro gigante para trás	0,50
12.	Stalder	1,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Giro gigante para trás	0,50
15.	Saída em duplo mortal grupado para trás	1,00