

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## CÓDIGO DE PONTOS 2022 – 2024



# Ginástica Artística Feminina

Aprovado pelo Comitê Executivo da FIG  
fevereiro de 2020

**Para competições de Ginástica Artística Feminina em  
jogos Olímpicos**

Jogos Olímpicos da Juventude

Campeonatos mundiais

Competições Regionais e Intercontinentais

Eventos com participantes internacionais

*Em competições para nações com menor nível de desenvolvimento da ginástica, bem como para Competições de Júniores, as regras de competição modificadas devem ser adequadamente elaboradas pelas autoridades técnicas continentais ou regionais, conforme indicado pela idade e nível de desenvolvimento (consulte o Programa de Desenvolvimento de Grupo Etário da FIG)*

O Código de Pontos é propriedade da FIG. A tradução e a cópia são proibidas sem a aprovação prévia por escrito da FIG. Caso alguma declaração aqui contida esteja em conflito com o Regulamento Técnico, o Regulamento Técnico prevalecerá. Quando houver diferença entre os idiomas, o texto em inglês será considerado correto.

## RECONHECIMENTOS

<b>Presidente</b>	Donatella Sacchi	ITA
<b>1º Vice -Presidente</b>	<b>Kym Dowdell</b>	AUS
<b>2º Vice-Presidente</b>	Qiurui Zhou	CHN
<b>secretário</b>	Johanna Gratt	AUT
<b>Membro</b>	Liubov Andrianova	RU
<b>Membro</b>	Elena Davydova	POSSO
<b>Membro</b>	Tatiana Perskaia-Borisovna	EUA
<b>Atleta representante</b> Oksana Chusovitina		UZB
<b>Assessor do Técnico Feminino Comitê</b>	Naomi Valenzo	MEX
Ilustrações	James Stephenson & Koichi Endo	EUA JPN
Ilustrações originais	Ingrid Nicklaus	GER
Símbolos originais	Margot Dietz	GER
Edição – Ilustrações, Símbolos, gráficos	Linda Chencinski Milvia Bernasconi Sue Tredgold	EUA ITA GBR
texto em francês	Brasier Yvette	FRA
texto em alemão	Sabrina Klaesberg	GER
texto em espanhol	Helena Lario	ARG
texto russo	Nellie Kim Elena Lowery Liubov Andrianova	BLR EUA RU
texto em inglês	Linda Chencinski Sue Tredgold	EUA GBR

### ATUALIZAÇÕES DO CÓDIGO DA FIG

Após as Competições Oficiais da FIG, a FIG/WTC publica um WAG Boletim informativo que inclui:

- todos os novos elementos e variações com número e ilustração
- novas conexões

A Atualização do Código será enviada pelo Secretário Geral da FIG a todas as federações afiliadas, incluindo a data efetiva, a partir da qual é válida para todas as outras competições da FIG.

### CENTRAL DE AJUDA

Exemplos adicionais, descrições, definições, atualizações e esclarecimentos podem ser encontrados no site da FIG em WAG Help Desk.



Laurie  
Hernandez

AAI<sup>®</sup>  
EVO<sup>™</sup>  
BLACK



THE **NEXT EVOLUTION**  
IN GYMNASTICS EQUIPMENT

DESIGNED FOR ADJUSTABILITY, STABILITY,  
PERFORMANCE & CONVENIENCE

**AAI**  
"WE CARE FOR THE SPORT"

800.247.3978  
www.americanathletic.com  
AskAAI@americanathletic.com

@AmericanAthletic @aaiequip @aaiequipment

**ABREVIATURAS**

<b>Comitês</b>	
Comitê Executivo da CE	
FIG Federação Internacional de Ginástica	
Comitê Organizador Local do LOC	
Comitê Técnico TC	
Comitê	Ginástica Artística Feminina
	Técnico WAG Feminino
<b>Documentos</b>	
Código de Pontos COP ( <i>Código</i> )	
Regulamentos Técnicos TR	
<b>Eventos</b>	
BB	Trave de equilíbrio
Evt	Evento
FX	Exercício de chão
HB	Barra alta
LB	Barra baixa
UB	Barras irregulares
VT	Cofre
<b>Painéis</b>	
	D Juizes Avaliando Dificuldade D-Score
	Dificuldade Pontuação Juizes E-painel Avaliando
	Execução E-Score Pontuação de Execução
	Secretário SEC
	Júri Superior SJ
<b>Requisitos</b>	
	Requisito Composicional CR
	Valor de conexão CV
	DMT Desmontar
	Valor da dificuldade DV
Gr.	Grupo
Máx.	Máximo
Min.	Mínimo
	Montagem MT
P.	Bônus
	de Pontos da Série SB

<b>Posições do corpo</b>	
BA	Eixo de largura
Bwd	Para trás
Avante	Avançar
HSTD	parada de mão
curva LA	Rotação do eixo longitudinal
Habilidade raiz	O elemento base de uma habilidade
Swd	Lateral
<b>Competições</b>	
AA	Tudo ao redor final
AF	Finais do Aparelho
GO	jogos Olímpicos
CQ	Competição de Qualificação
TF	Final da equipe
banheiro	Campeonatos mundiais
YOG	Jogos Olímpicos da Juventude
<b>Sistemas de suporte</b>	
CEI	Sistema de Informação do Comentarista
IRCOS	Sistema Instant Control & Replay - Sistema de análise de vídeo usado pela FIG
PEC	Programa de Avaliação de Juizes

**GLOSSÁRIO**

<b>Qualidades de desempenho</b>	
Coreografia	O arranjo criativo do exercício
Composição	Requisitos para o exercício
Dinâmico	Mudança ativa, enérgica, enérgica e explosiva na intensidade do desempenho
Expressividade	Serve para expressar ou indicar significado de sentimento
Precisão	Cada movimento deve demonstrar controle perfeito em cada fase, bem como uma clara posição inicial e final

## ÍNDICE

<b>PARTE I - REGULAMENTOS REGENTES</b>	<b>Seita 1</b>	<b>PARTE II - AVALIAÇÃO DO EXERCÍCIO</b>	
<b>PARTICIPANTES DA COMPETIÇÃO</b>			
<b>Seção 1 - OBJETIVO</b>	<b>1</b>	<b>Seção 6 – DETERMINAÇÃO DA PONTUAÇÃO</b> <i>Artigo 6.1</i>	<b>Seita 6 1</b>
<b>Seção 2 – REGULAMENTO PARA GINATAS</b> <i>Artigo 2.1 –</i>	<b>Seita 2 1</b>	– <i>Geral Artigo 6.2 – Determinação da pontuação final Artigo</i>	<b>1 1</b>
<i>Direitos da Ginasta Artigo 2.2 – Responsabilidades das Ginastas</i>	<b>2 2 3</b>	<i>6.3 – Exercício curto</i>	
<i>Artigo 2.3 – Deveres das Ginastas Artigo 2.4 – Penalidades</i>	<b>3</b>		
<i>Artigo 2.5 – Juramento das Ginastas</i>		<b>Seção 7 – REGULAMENTOS QUE REGEM O D-Score</b> <i>Artigo 7.1 – D-Score</i>	<b>Seita 7 1</b>
<b>Seção 3 – REGULAMENTO PARA TREINADORES</b> <i>Artigo 3.1</i>	<b>Seita 3 1</b>	<i>VT</i>	
– <i>Direitos do Treinador Artigo 3.2 – Responsabilidades do</i>	<b>1 2 2</b>	<i>UB/ BB/ FX</i>	
<i>Treinador Artigo 3.3 – Penalidades por Comportamento do</i>	<b>2</b>	<i>Artigo 7.2 – Valor de Dificuldade (DV)</i>	
<i>Treinador Artigo 3.4 y Consultas Artigo 3.5 – Juramento do</i>		<i>Artigo 7.3 - Requisitos de Composição (CR)</i>	<b>1</b>
<i>Treinador</i>		<i>Artigo 7.4 - Valor da Conexão (CV)</i>	<b>3 3</b>
		<b>Seção 8 – REGULAMENTOS DO E -Score</b> <i>Artigo 8.1 – Descrição do E-Score</i>	<b>Seita 8 1</b>
<b>Seção 4 – REGULAMENTO DO COMITÊ TÉCNICO</b> <i>Artigo 4.1 – O Presidente do WTC Artigo</i>	<b>Seita 4 1</b>	<i>Artigo 8.2 – Avaliação pelo E-Panel Artigo 8.3 – Tabela de Deduções</i>	<b>1 2</b>
<i>4.2 – Os Membros do WTC</i>	<b>1</b>		
		<b>Seção 9 – DIRETRIZES TÉCNICAS</b> <i>Artigo 9.1 –</i>	<b>Seita 9 1</b>
<b>Seção 5 – REGULAMENTO E ESTRUTURA DOS JÚRI DE</b>	<b>Seita 5</b>	<i>Todos os Aparelhos Artigo 9.2 – Trave de Equilíbrio e</i>	<b>2 3 5</b>
<b>APARELHO</b> <i>Artigo 5.1 – Responsabilidades dos</i>		<i>Exercício de Solo Artigo 9.3 – Requisitos para Elementos de</i>	
<i>Juízes Artigo 5.2 – Direitos dos Juízes Artigo 5.3 – Composição do</i>		<i>Dança selecionados Artigo 9.4 – Barras irregulares</i>	
<i>Júri de Aparelho Artigo 5.4 – Funções do Júri de Aparelho D-Panel</i>			
<i>E-Panel</i>	<b>1</b>	<b>PARTE III - APARELHO</b>	
	<b>1 2 2</b>	<b>Seção 10 – VAULT</b> <i>Artigo</i>	<b>Seita 10 1</b>
<i>Artigo 5.5 – Função do Tempo e Linha Juízes e Secretários Artigo 5.6 – Disposição</i>	<b>3</b>	<i>10.1 – Artigo geral 10.2 –</i>	<b>1 1 2</b>
<i>dos assentos Artigo 5.7 – Juramento dos Juízes</i>	<b>4</b>	<i>Abordagens de corrida Artigo 10.3 –</i>	<b>3 3</b>
	<b>4</b>	<i>Grupos de cofre Artigo 10.4 – Requisitos</i>	
		<i>Artigo 10.5 y Método de pontuação Artigo</i>	
		<i>10.6 y Deduções específicas do aparelho</i>	

## ÍNDICE

**Seção 11 – BARRAS IRREGULARES****Seita 11 1***Artigo 11.1 – Geral Artigo 11.2 –*

1 2 2

*Conteúdo e Construção do Exercício Artigo 11.3 – Requisitos de*

2 3 3

*Composição (CR)**Artigo 11.4 - Valor da Conexão (CV)**Artigo 11.5 – Deduções de Composição Artigo**11.6 – Deduções de Aparelho Específico Artigo 11.7 –  
Notas***Seção 12 – BALANCE BEAM Artística****Seita 12 1***Artigo 12.1 – Geral Artigo 12.2 – Conteúdo*

1 2 2

*do Exercício Artigo 12.3 – Requisitos de*

2 4 4

*Composição (CR)*

5

*Artigo 12.4 - Valor da Conexão (CV)**Artigo 12.5 – Deduções de Arte e Composição Artigo 12.6 –**Deduções de Aparelho Específico Artigo 12.7 – Notas***Seção 13 – EXERCÍCIO DE PISO Artigo****Seita 13 1***Artístico 13.1 – Geral Artigo 13.2 – Conteúdo*

2 2 3

*do Exercício Artigo 13.3 – Requisitos de*

3 4 4

*Composição (CR)**Artigo 13.4 - Valor da Conexão (CV)**Artigo 13.5 - Deduções de Arte e Composição Artigo 13.6 -**Deduções de Aparelho Específico***PARTE IV****Seção 14 – TABELA DE ELEMENTOS 14.1 –**

Tabela VT 14.2 – Tabela UB 14.3 – Tabela BB

14.4 – Tabela FX

**PARTE V - APÊNDICES**

- Tabelas de Símbolos
- Folhas de Registro de Exercícios •  
*Folhas de Pontuação • Modificações  
para Competições Juvenis • Brochura de Símbolos*
- Lista de Elementos realizados pela primeira vez  
*por ginastas em competições oficiais da FIG*

**GYMNOVA**

A PASSION FOR GYMNASTICS



Photo: Eric Lippert / Getty Images / www.gettyimages.com

**GYMNOVA**

[WWW.GYMNOVA.COM](http://WWW.GYMNOVA.COM)





## PARTE I

### REGULAMENTO DOS PARTICIPANTES DA COMPETIÇÃO

#### SEÇÕES 1-5

## **PARTE I REGULAMENTOS**

### **PARTICIPANTES DA COMPETIÇÃO**

#### **SEÇÃO - 1 Objetivo**

---

##### **Propósito**

O objetivo principal do Código de Pontos é:

1. Fornecer um meio objetivo de avaliar os exercícios de ginástica em todos os níveis de competições regionais, nacionais e internacionais.
2. Padronizar o julgamento das quatro fases das competições oficiais da FIG:
  - Qualificação
  - Final da equipe
  - Tudo ao redor final
  - Finais de eventos individuais
3. Assegurar a identificação do melhor ginasta em qualquer competição.
4. Orientar treinadores e ginastas na composição da competição exercícios.
5. Fornecer informações sobre a fonte de outras informações técnicas e regulamentos frequentemente necessários em competições por juizes, treinadores e ginastas.

## SEÇÃO 2 – Regulamentos para Ginastas

---

### 2.1 Direitos das Ginastas

#### 2.1.1 Geral

É garantido ao ginasta o direito de: a) Ter seu

desempenho julgado de forma correta, justa e de acordo com as estipulações do Código de Pontuação.

b) Receber por escrito a avaliação da classificação de dificuldade para um novo salto ou elemento submetido dentro de um prazo razoável antes do início da competição. c) Ter sua pontuação exibida publicamente imediatamente após sua

desempenho ou de acordo com os regulamentos específicos que regem essa competição.

d) Repetir todo o seu exercício (sem dedução) com a aprovação do

Júri Superior: •

se o exercício foi interrompido por motivos alheios ao seu controle ou responsabilidade,

• se um protetor de mão (grip) for significativamente rasgado causando uma

queda, ou

interrupção. A ginasta deve mostrar imediatamente o handguard quebrado

(grip) ao Juiz D1 antes de sair do pódio para receber permissão para repetir o

exercício.

*Nota: Uma ginasta pode repetir todo o exercício no final do rodízio, ou se for a última ginasta do rodízio, em um momento a critério do SJ.* e) Sair brevemente da sala de competição por motivos pessoais.

*Nota: A competição não pode ser adiada por sua ausência.* f) Receber através de seu líder de delegação a saída correta do resultado, mostrando todas as suas pontuações recebidas na competição.

#### 2.1.2. Aparelho

À ginasta é garantido o direito de: a) Ter

aparelhos e tapetes idênticos nas salas de treino, sala de aquecimento

e no pódio da competição que esteja de acordo com as especificações e normas das competições oficiais da FIG.

b) Coloque a prancha de decolagem no tapete de pouso suplementar de 10 cm (UB e BB).

c) Use magnésio nas barras irregulares e faça pequenas marcações na trave de equilíbrio.

d) Tenha um observador em Barras Desiguais.

e) Descansar ou recuperar até 30 segundos após queda do UB e 10 segundos após queda do BB (sem dedução). f) Conversar com seu treinador durante o tempo disponível para ela após uma queda do aparelho e entre o primeiro e o segundo salto. g) Solicitar permissão para levantar ambos os trilhos da barra, caso seus pés toquem o tapete.

#### Aquecimento

##### Na qualificação, final geral e final por equipes

• Cada ginasta competindo (incluindo o substituto da ginasta lesionada) é tem direito a um período de aquecimento de toque imediatamente antes da competição no pódio em todos os aparelhos de acordo com o Regulamento Técnico que rege aquela competição.

– VT (equipes e grupos individuais)

All Around Final, Team Final e Apparatus Final – apenas duas tentativas

Qualificação para Apparatus Final – máximo de três tentativas – **BB, FX**

30 segundos cada

– UB

50 segundos cada, incluindo a preparação das Barras

##### NOTA:

– Na Qualificação e Final por Equipe, todo o tempo de aquecimento pertence à equipe, **exceto Vault**. A equipe deve estar atenta ao tempo decorrido, para que a última ginasta receba um aquecimento.

– Nos grupos mistos o tempo de aquecimento pertence pessoalmente ao ginasta. A ordem do aquecimento deve ser a mesma da competição.

• O fim do período de aquecimento é assinalado por um gongo. Se neste momento uma ginasta ainda estiver no aparelho, ela pode completar o elemento ou sequência iniciada. Após o período de aquecimento, ou durante a “pausa da competição”, o aparelho pode ser preparado (máx. 2 pessoas em UB), mas não utilizado.

• Haverá um sinal visível do Juiz D1 (em competições oficiais da FIG, uma luz verde) 30 segundos antes do início do exercício.

## 2.2 Responsabilidades das Ginastas

- a) Conhecer o Código de Pontuação e comportar-se em conformidade. b) Apresentar, ou fazer com que o seu treinador apresente um pedido escrito, pelo menos 24 horas antes do treino de pódio, ao Presidente do Júri Superior, para avaliar a dificuldade de um novo elemento.
- c) Aumentos de altura de 5 cm no UB serão permitidos em competições para ginastas que tocam o tapete com os pés durante o exercício. Isso deve ser anunciado aos organizadores no momento da inscrição nominativa e verificado pelo Presidente ou por um membro do Júri Superior durante o treinamento.

## 2.3 Deveres das Ginastas

### 2.3.1 Geral

- a) Apresentar-se de maneira adequada (braços para cima) e assim reconhecer o juiz D1 no início de seu exercício e reconhecer o mesmo juiz na conclusão de seu exercício. b) Iniciar o exercício dentro de 30 segundos da luz verde ou sinal de D1 (*em todos os aparelhos*). c) Remontar dentro de 30 segundos após uma queda de UB ou 10 segundos após uma queda de BB (o tempo começa quando a ginasta está de pé após a queda). Neste tempo, a ginasta pode se recuperar, refazer o giz, conversar com seu treinador e montar novamente. d) Sair do pódio imediatamente após a conclusão do seu exercício. e) Abster-se de alterar a altura de qualquer aparelho, a menos que tenha sido concedida autorização. f) Abster-se de falar com juízes ativos durante a competição. g) Abster-se de atrasar a competição: permanecer no pódio por muito tempo, voltar ao pódio após a conclusão de seu exercício, e de outra forma abusar de seus direitos ou infringir os de qualquer outro participante.
- h) Após uma queda do aparelho, abster-se de permanecer intencionalmente fora dos pés, a fim de evitar o relógio de queda de 30 segundos - descansar, ajustar as garras, receber giz do técnico, atrasar a competição sem justificativa, etc. i) Abster-se de qualquer outro comportamento indisciplinado ou abusivo ou infringir os de qualquer outro participante (*por exemplo, marcar o tapete do chão com magnésio, danificar qualquer superfície ou peças do aparelho durante a preparação para o exercício, usar água na superfície da trave, remover molas do trampolim, ginasta correndo/caminhando sob LB para realizar a montada*).

- j) Deixar o tapete suplementar em posição (para pouso) durante todo o exercício (UB & BB). k) Usar um tapete macio adicional de 10 cm em cima dos tapetes básicos existentes (20 cm) para desmontagens em Vault, Bars e Beam. l) Participar na respectiva Cerimônia de Entrega de Prêmios vestido com fato de treino de competição de acordo com o Protocolo FIG.

### 2.3.2 Traje de Competição

- a) Devem usar um collant esportivo correto não transparente ou macacão (*collant de peça única com comprimento total das pernas do quadril ao tornozelo*), que deve ser de design elegante. Ela pode usar coberturas completas para as pernas da mesma cor do collant; sob ou em cima do collant. b) O decote da frente e das costas do collant/unitard deve ser adequado, que não ultrapasse a metade do esterno e não ultrapasse a linha inferior das escápulas. Os collants/unitards podem ser com ou sem mangas; a largura da alça de ombro deve ser de no mínimo 2 cm.
- c) O corte da perna do collant não pode ultrapassar o osso da anca (*máximo*). O comprimento da perna do collant não pode exceder a linha horizontal ao redor da perna, delimitada por não mais de 2 cm abaixo da base das nádegas. d) Têm a opção de usar chinelos e/ou meias de ginástica. e) Devem usar o número de peito fornecido pela Comissão Organizadora – Com a aprovação de seu pedido por escrito, a ginasta poderá retirar o número em casos raros de back spins no Balance Beam e Floor. O número deve ser exibido no D-Panel no início do exercício.
- f) Devem usar uma identificação ou emblema nacional no collant/maiô de acordo com as mais recentes Regras de Publicidade da FIG. g) Devem usar apenas os logotipos, identificadores de publicidade e patrocínio permitidos nas últimas Regras de Publicidade da FIG. h) O collant/unitard deve ser idêntico para os membros da mesma federação nas provas de Qualificação e Final por Equipas.  
  
Na competição de Qualificação, ginastas individuais da mesma federação (*sem equipe*) podem usar collants/unitards diferentes. i) São permitidos protetores de mão, bandagens corporais e bandagem de pulso; eles devem ser fixados com segurança, em bom estado de conservação e não devem prejudicar a estética do desempenho. As bandagens devem ser bege ou da cor da pele quando disponibilizadas pelo fabricante. j) Devem abster-se de usar mangas/meias de compressão durante a concorrência.
- k) Devem abster-se de usar bijuterias (pulseiras ou colares), exceto brincos pequenos tipo tachado. l) Devem abster-se de usar acolchoamento de quadril ou outro tipo de acolchoamento.

m) Não é permitida pintura facial; qualquer maquiagem deve ser modesta e não retratar um personagem teatral (animal ou humano).

#### 2.4 Penalidades

a) A penalidade normal por violação das regras e expectativas apresentados nas Seções 2 e 3 são considerados erros médios ou grandes; - 0,30 para violações comportamentais e - 0,50 para violações relacionadas a aparelhos. A penalidade é deduzida pelo Presidente do Júri Superior, da Nota Final quando notificada pelo Painel D. b) Um resumo das penalidades está descrito na Seção 8.3. c) Em casos extremos, o ginasta ou treinador poderá ser expulso do recinto de competição além de sofrer a penalidade especificada.

Violações relacionadas ao comportamento Pelo Presidente do Júri Superior quando notificado pelo D-Panel	
Violação	Pena
Violações de vestuário <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acolchoamento incorreto ou inestético</li> <li>• Emblema nacional ausente e/ou colocação incorreta • Número inicial ausente</li> <li>Traje incorreto – collant, joias, cor do</li> <li>• curativo, etc.</li> </ul>	0,30 do Ginásio/Aplicativo da Pontuação Final <i>(uma vez para uma sessão de competição)</i>
Violações dos regulamentos de vestuário que se aplicam à Competição por Equipes • Collants não idênticos <i>(para ginastas da mesma equipe)</i>	1,00P. <i>Na Qualificação e Final por Equipes tiradas 1 x na fase de competição do aparelho onde foi reconhecido pela primeira vez</i>
Permanência não autorizada no pódio A	0,30 da pontuação final
remontagem do pódio após o exercício é sobre	0,30 da pontuação final
Outro comportamento indisciplinado ou abusivo, incluindo corridas de ginasta sob o LB para realizar montagem	0,30 da pontuação final
Publicidade incorreta	0,30 da Pontuação Final no aparelho em questão Quando solicitado pelo órgão responsável • Equipe • Ginasta <i>(competições individuais)</i>
Ausente da Cerimônia da Vitória	Resultado e placar final são anulados para equipe e individual

Violações relacionadas ao aparelho Pelo Presidente do Júri Superior quando notificado pelo D-Panel	
Violação	Pena
Uso incorreto de magnésio e/ou aparelhos prejudiciais	0,50 da pontuação final
Adição, rearranjo ou remoção de molas do trampolim	0,50 da pontuação final
Alterar a altura do aparelho sem permissão	0,50 da pontuação final

#### 2.5 Juramento das Ginastas (FIG TR 7.12.2)

*“Em nome de todos os ginastas, prometo que participaremos do Campeonato Mundial (ou qualquer outro evento oficial da FIG) respeitando e cumprindo as regras que os regem, comprometendo-nos com um esporte sem doping e sem drogas, no verdadeiro espírito esportivo, para a glória do esporte e a honra das ginastas”.*

## SEÇÃO 3 - Regulamentos para Treinadores

---

### 3.1 Direitos dos Treinadores

#### Ao treinador é garantido o direito de:

- a) Auxiliar o ginasta ou equipe sob sua responsabilidade na apresentação por escrito solicitações relacionadas ao levantamento de aparelhos e à classificação de nova abóbada ou elemento.
- b) Auxiliar a ginasta ou equipe sob seus cuidados no pódio durante o período de aquecimento em todos os aparelhos.
- c) Ajudar a ginasta ou equipe a preparar o aparelho para competição: – Salto para preparar o colar de segurança.
  - Vault, Uneven Bars e Balance Beam para preparar o trampolim e posicione o tapete de pouso suplementar.
  - Barras Desiguais para ajustar e preparar os trilhos das Barras Desiguais.
- d) Estar presente no pódio depois que a luz verde acender para remover o trampolim em
  - Balance Beam (depois deixe o pódio imediatamente)
  - Barras irregulares - treinador ou ginasta (depois deixe o pódio imediatamente)
- e) Estar presente nas Barras Desiguais durante o exercício do ginasta por motivos de segurança – pode ser o mesmo ou outro treinador que retira o trampolim.
- f) Auxiliar ou aconselhar a ginasta durante o período intermediário de queda em todos os aparelhos e entre o primeiro e o segundo salto.
- g) Ter a pontuação do seu ginasta exposta publicamente imediatamente após a sua prestação ou de acordo com o regulamento específico que rege aquela competição.
- h) Estar presente em todos os aparelhos para auxiliar em caso de lesões ou defeitos do aparelho.
- i) Inquirir ao Júri Superior sobre a avaliação do conteúdo do exercício da ginasta (ver TR 8.4).
- j) Solicitar ao Júri Superior a revisão das deduções de Tempo e Linha.

### 3.2 Responsabilidades dos Treinadores para:

- a) Conhecer o Código de Pontuação e se comportar de acordo.
- b) Apresentar a ordem de competição e demais informações exigidas de acordo com o Código de Pontuação e/ou o Regulamento Técnico da FIG que rege aquela competição.
- c) Abster-se de alterar a altura de qualquer aparelho ou adicionar, reorganizar ou remover molas do trampolim. (Consulte a Seção 2.1.2 para levantar os trilhos em Barras Desiguais).
- d) Abster-se de atrasar a competição, obstruir a visão dos juízes e de outra forma abusar ou interferir nos direitos de qualquer outro participante.
- e) Abster-se de falar com a ginasta ou auxiliá-la de qualquer outra forma (fazer sinais, gritos, aplausos ou similares) durante sua performance.
- f) Abster-se de se envolver em discussões com juízes ativos e/ou outras pessoas fora do círculo interno da arena durante a competição (exceção: médico da equipe, líder da delegação).
- g) Abster-se de qualquer outro comportamento indisciplinado ou abusivo.
- h) Conduzir-se sempre de forma justa e desportiva durante a competição.
- i) Participar de forma esportiva em qualquer Prêmio aplicável Cerimônia.

**NOTA:** *Veja Deduções por Violações e Comportamento Antidesportivo.*

#### Número de treinadores permitidos no círculo interno:

- Qualificação e Final por Equipes para:
  - Equipas completas - 1 treinador feminino e 1 treinador masculino ou 2 treinadores femininos; se apenas 1 treinador, então o treinador pode ser um homem
  - Nações com indivíduos – 1 treinador (F ou M)
- Finais gerais e de aparelhos para:
  - Cada ginasta – 1 treinador

### 3.3 Penalidades por Comportamento do Treinador

Por Presidente do Júri Superior (Em Consulta ao Júri Superior)	Sistema de cartão Para FIG Oficial e Registrado Competições
<b>Comportamento do Treinador sem impacto direto no resultado/desempenho da ginasta/equipe</b>	
– Conduta antidesportiva ( <i>válida para todas as fases da competição</i> )	1ª vez – Cartão amarelo para treinador ( <i>aviso</i> )
	2ª vez – Cartão vermelho e afastamento do treinador da competição e/ou sala de treino*
– Outros flagrantes, indisciplinados e comportamento abusivo ( <i>válido para todas as fases da competição</i> )	Cartão vermelho imediato e remoção do treinador da competição e/ou sala de treinamento
<b>Comportamento do Treinador com impacto direto no resultado/performance da ginasta/equipe</b>	
– Conduta antidesportiva ( <i>válida para todas as fases da competição</i> ), ou seja, atraso ou interrupção injustificada da competição, falar com juízes ativos durante a competição, falar diretamente com a ginasta, dar sinais, gritos (aplausos) ou similares durante o exercício, etc.	1º tempo – <b>0,50</b> ( <i>da ginasta/equipe no evento</i> ) e cartão amarelo para treinador ( <i>aviso</i> )
	1º tempo – <b>1,00</b> ( <i>da ginasta/equipe no evento</i> ) e cartão amarelo para treinador ( <i>aviso</i> ) se o treinador falar <b>agressivamente</b> com os juízes ativos
	2º tempo – <b>1,00</b> ( <i>da ginasta/equipe no evento</i> ) Cartão vermelho e remoção do treinador da pista de competição*
– Outros comportamentos flagrantes, indisciplinados e abusivos ( <i>válido para todas as fases da competição</i> ) ou seja, presença incorreta das pessoas prescritas no círculo interno durante a competição e/ou na preparação do aparelho, etc.	<b>1,00</b> ( <i>da ginasta/equipe no evento</i> ), Cartão vermelho imediato e remoção do treinador da quadra de competição*

**NOTA:** Se um dos dois treinadores de uma equipe for dispensado do círculo interno da competição, é possível substituir esse treinador por outro treinador **uma vez** em toda a competição (por exemplo, Qualificação).

1ª falta = Cartão amarelo 2ª

falta = Cartão vermelho, momento em que o treinador é excluído das restantes fases da competição.

\*se houver apenas um treinador, então o treinador permanecerá na competição, mas não será elegível para credenciamento nos próximos Campeonatos Mundiais, Jogos Olímpicos.

### 3.4 Consultas (TR 8.4)

Procedimento detalhado para solicitação de revisões (Inquérito) conforme TR (Seção 1, Art. 8.4).

### 3.5 Juramento dos Treinadores

*“Em nome de todos os treinadores e outros membros da comitiva do atleta, prometo que nos comprometemos a garantir que o espírito esportivo e ético seja plenamente respeitado e mantido de acordo com os princípios fundamentais do Olimpismo. Devemos nos comprometer a educar as ginastas a aderir ao jogo limpo e ao esporte livre de drogas e a respeitar todas as regras da FIG que regem os Campeonatos Mundiais”.*

## CLÁUSULA 4 - Regulamentos para Técnicos

### Comitê

---

Nas Competições oficiais da FIG e nos Jogos Olímpicos, os membros do Comitê Técnico Feminino da FIG constituirão o Júri Superior e atuarão como Supervisores de Aparelhos nos diferentes aparelhos.

#### 4.1 O Presidente do WTC

A Presidente do Comitê Técnico Feminino ou seu representante servirá como Presidente do Júri Superior. Suas responsabilidades e as do Júri Superior incluem:

- a) A Direção Técnica geral da competição, conforme descrito no Regulamento Técnico.
- b) Convocar e presidir todas as reuniões de juízes e sessões de instrução.
- c) Aplicar as estipulações do Regulamento dos Juízes pertinentes a esse concorrência.
- d) Atender os pedidos de avaliação de novos elementos, levantando a Barras irregulares e outros problemas que possam surgir. Tais decisões são normalmente tomadas pelo Comitê Técnico Feminino.
- e) Certificar-se de que o cronograma publicado no Plano de Trabalho é respeitado.
- f) Controlar o trabalho dos Supervisores do Aparelho e intervir se julgado necessário. Exceto no caso de uma consulta e erros de tempo ou linha, geralmente nenhuma mudança de pontuação é permitida após a pontuação ter sido exibida no quadro de pontuação.
- g) Lidar com as consultas conforme descrito no Regulamento Técnico da FIG (TR 8.4).
- h) Em colaboração com os membros do Júri Superior, advertir ou substituir qualquer pessoa que exerça qualquer função julgadora que se considere insatisfatória ou que tenha infringido o juramento.

- i) Realizar uma análise global de vídeo (*pós competição*) com o TC para determinar erros de julgamento.
- j) Supervisionar a verificação das especificações de medição do aparelho de acordo com as Normas de Aparelhos da FIG.
- k) Em circunstâncias incomuns ou especiais pode nomear um juiz para o concorrência
- l) Apresentar um relatório ao Comitê Executivo da FIG, que deve ser enviado ao Secretário Geral da FIG o mais rápido possível, mas o mais tardar 30 dias após o evento, contendo o seguinte:
  - Observações gerais sobre a competição, incluindo especial ocorrências, conclusões e recomendações para o futuro.
  - Análises detalhadas do desempenho dos juízes (*dentro de 3 meses*) incluindo propostas para:
    - recompensar os melhores juízes •
    - sanções contra os juízes que não atendem às expectativas
  - Lista detalhada de todas as intervenções:
    - mudanças de pontuação antes e depois da publicação.
  - Análises técnicas das pontuações do D-Panel.

#### 4.2 Os Membros do WTC

Durante cada fase da competição, os membros do Comitê Técnico Feminino ou seus representantes servirão como membros do Júri Superior e Supervisores de Aparelhos para cada aparelho.

Suas responsabilidades incluem:

- a) Participar da direção das reuniões de juízes e sessões de instrução e orientar os juízes para a execução do trabalho correto em seus respectivos aparelhos.

- b) Aplicar o controle do "Regulamento dos Juizes" com justiça, consistência e totalmente de acordo com os regulamentos e critérios vigentes.
- c) Gravação de todo o conteúdo do exercício em notação de símbolos.
- d) Cálculo do D e E-Score (*escores de controle*) para fins de avaliação dos Painéis D e E.
- e) Controlar a avaliação total e a nota final de cada exercício.
- f) Assegurar que a ginasta recebe a pontuação correta para sua desempenho ou intervir conforme aqui determinado.
- g) Verificar o aparelho utilizado no treino, aquecimento e competição com as Normas do Aparelho FIG.

## SEÇÃO 5 - Regulamentos e Estrutura de Júris de Aparelhos

### 5.1 Responsabilidades dos Juízes

Cada Juiz é total e independentemente responsável por suas pontuações. Todos os membros do Júri do Aparelho têm a responsabilidade de:

- a) Ter profundo conhecimento de:
  - o Regulamento Técnico da FIG
  - o código de pontos
  - as Regras dos Juízes da FIG
  - quaisquer outras informações técnicas necessárias ao desempenho das suas funções durante uma competição
- b) Estar de posse do Brevet do Juiz Internacional válido para o atual Ciclo.
- c) Possuir a categoria necessária para o nível de competição que são julgando.
- d) Ter amplo conhecimento em ginástica contemporânea e compreender a intenção, finalidade, interpretação e aplicação de cada regra.
- e) Comparecer a todas as sessões de instrução programadas e reuniões de juízes antes da respectiva competição (*exceções extraordinárias, que eram inevitáveis, serão decididas pelo FIG WTC*).
- f) Aderir a qualquer instrução especial relacionada à organização ou julgamento dada pelas autoridades governamentais (*ou seja, instruções do sistema de pontuação*).
- g) Participar de treinamento de pódio (*obrigatório para D-Panels*).
- h) Esteja bem preparado em todos os aparelhos.
- i) Ser capaz de cumprir as diversas tarefas mecânicas necessárias, que incluir:

- preencher corretamente todas as folhas de pontuação exigidas

- usando qualquer computador ou equipamento mecânico necessário
- facilitando o funcionamento eficiente da competição e
- comunicar eficazmente com outros juízes

j) Estar bem preparado, descansado, vigilante e presente pontualmente pelo menos uma hora antes do início da competição ou de acordo com as instruções do Plano de Trabalho.

k) Usar o uniforme de competição prescrito pela FIG (*fato azul escuro - saia ou calças e blusa branca para os juízes femininos / camisa branca com gravata para os juízes masculinos*), exceto no GO, e demais competições onde o uniforme é fornecido pela Comissão Organizadora.

#### Durante a competição os juízes devem:

- a) Comportar-se em todos os momentos de maneira profissional e exemplificar não partidário comportamento ético.
- b) Cumprir as funções descritas conforme especificado na Seção 5.4.
- c) Avaliar cada exercício com precisão, consistência, rapidez, objetividade e justiça e, em caso de dúvida, dar o benefício dessa dúvida ao ginasta.
- d) Usar as folhas de anotações de símbolos e manter um registro de suas pontuações.
- e) Permanecer no assento designado (*exceto com o consentimento do Juiz D1*) e abster-se de contato ou discussão com ginastas, treinadores, chefes de delegação ou outros juízes.

As penalidades por avaliação e comportamento inadequado por parte dos juízes serão de acordo com a versão atual das Regras de Juízes da FIG e/ou o TR que se aplica a essa competição.

### 5.2 Direitos dos Juízes

Em caso de intervenção do Júri Superior, o Juiz tem o direito de explicar sua pontuação e concordar (*ou não*) com a alteração.

Em caso de desacordo, o Juiz poderá ser anulado pelo Júri Superior e deverá ser informado em conformidade.

Em caso de ação arbitrária tomada contra um juiz, eles têm o direito de interpor recurso para:

- a) Júri Superior, se a ação foi iniciada pelo Supervisor do Aparelho ou
- b) Júri de Apelação, se a ação foi proposta pelo Júri Superior.

## 5.3 Composição do Júri do Aparelho

### O Júri do Aparelho (Painéis de Juízes)

Para as Competições oficiais da FIG, Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos, o Júri do Aparelho será composto por um Painel D (*Dificuldade*) e um Painel E (*Execução*).

- Os D-Painéis são desenhados e nomeados pelo Comitê Técnico da FIG de acordo com os Regulamentos Técnicos da FIG mais atuais.
- Painéis eletrônicos e cargos suplementares serão sorteados sob a autoridade do TC de acordo com o atual Regulamento Técnico ou Regras de Juízes que regem aquela competição.

A estrutura do Júri do Aparelho para os vários tipos de competições:

WC e GO	Convite Internacional
9 Painel de Juízes	Min. 4 Painel de Juízes
2 Juízes do Painel D	2 Juízes do Painel D
7 Juízes do Painel Eletrônico	2/4 Juízes do Painel Eletrônico

### Juízes de Linha e Tempo:

- Dois (2) Juízes de Linha para Exercício de Pista
- Um (1) Juiz de Linha para Vault
- Um (1) Juiz de Tempo para Exercício de Piso
- Um (1) juiz de tempo para barras irregulares •
- Dois (2) juízes de tempo para trave de equilíbrio

Modificações no Painel de Juízes são possíveis para outras competições internacionais e para competições nacionais e locais.

## 5.4 Função do Júri do Aparelho

### 5.4.1 Funções do Painel D

- a) Os D-Painéis registram todo o conteúdo do programa em notação de símbolos, avaliam de forma independente, sem viés e, em seguida, determinam em conjunto o conteúdo do D-Score. A discussão é permitida.
- b) O Juiz D2 insere o D-Score no computador.
- c) O conteúdo do D-Score inclui:
  - Valor da dificuldade
  - Requisitos de Composição
  - Valor de conexão e bônus com base em regras especiais para cada aparelho
- d) O Painel D garante que o Juiz de Linha no Vault está seguindo a aderência ao tempo de aquecimento.

### Funções do Juiz D1:

- a) Servir de ligação entre o Júri do Aparelho e o Aparelho Supervisor.  
O Supervisor do Aparelho fará a ligação, quando necessário, com o Júri Superior.
- b) Coordenar o trabalho dos Juízes e Secretários de Tempo e Linha.
- c) Assegurar o funcionamento eficiente do aparelho incluindo o controle do tempo de aquecimento.
- d) Para exibir a luz verde ou outro sinal visível para notificar os ginastas, eles devem iniciar o exercício dentro de 30 segundos.
- e) Garantir que sejam feitas deduções neutras para falhas de tempo, linha e comportamento da Pontuação Final antes de ser exibido.
- f) Assegurar as seguintes deduções:
  - falta de apresentação antes e depois do exercício
  - desempenho de um cofre “0” inválido
  - assistência durante o: salto, exercício e desmontagens – exercício curto

### Função do Painel D após a Competição:

Eles apresentarão um relatório escrito da competição conforme orientado pelo Presidente do WTC, com as seguintes informações:

- formulários listando infrações, ambiguidades e decisões questionáveis com o número e nome da ginasta.
- disponibilizar suas folhas de anotações de símbolos durante as consultas e apresentar suas folhas de anotações de símbolos no final da competição para o Supervisor do Aparelho.

#### 5.4.2 Funções do E-Panel

Eles devem:

- Observe atentamente os exercícios, avalie as falhas e aplique as deduções correspondentes corretamente, de forma independente e sem consultar os demais juízes.
- Registrar as deduções para:
  - Falhas Gerais
  - Falhas Específicas de Execução do Aparelho
  - Falhas artísticas
- Preencher o boletim de pontuação com assinatura legível ou inserir suas deduções no computador.
- Ser capaz de fornecer um registro pessoal por escrito de sua avaliação de todos os exercícios (*execução e deduções artísticas*).

## 5.5 Funções do Tempo, Juízes de Linha e Secretários

### 5.5.1 Funções dos Juízes de Tempo e Linha

Os juízes de tempo e linha são escolhidos entre os juízes do Brevet para servir como:

**Juízes de linha** para:

- Determinar em FX e VT pisando fora da marcação de fronteira e para reconhecer a falha levantando uma bandeira.

- Informar o Juiz D1 de qualquer violação ou dedução; assinar e apresentar o registro escrito apropriado. • No VT conte as tentativas de aquecimento.

**Os juízes de tempo** são obrigados a:

- Cronometre a duração do exercício (*BB & FX*).
- Tempo a duração do período de queda (*UB & BB*).
- Cronometre a duração entre a luz verde e o início da execução.
- Garantir o cumprimento do tempo de aquecimento (*Para não adesão, informação escrita ao D-Panel*).
- Dê um sinal sonoro à ginasta e ao D-Panel (*BB*).
- Informar o Juiz D1 de qualquer violação ou dedução; assinar e apresentar o registro escrito apropriado.
- Violações de tempo onde não há entrada de computador, o juiz de tempo deve registre a quantidade exata de tempo acima do limite de tempo.

**Nota:** *Tempo relacionado a todos os exercícios (incluindo início do exercício, duração, etc.) terá incrementos de 1 segundo.*

### 5.5.2 Funções dos Secretários

Os Secretários precisam ter conhecimentos de COP e informática; geralmente são indicados pelo Comitê Organizador.

Sob a supervisão do Juiz D1, eles são responsáveis pela correção de todas as entradas (*procedimentos*) nos computadores:

- observância da ordem correta das equipes e ginastas.
- operar as luzes verde e vermelha.
- piscar correto da pontuação final.

## 5.6 Disposição dos assentos

Os juízes estarão sentados em um local e distância do aparelho que permita uma visão desobstruída do desempenho total e que lhes permita cumprir todas as suas funções de avaliação.

- O D-Panel deve estar alinhado com o centro do aparelho.
- O(s) Cronômetro(s) sentam-se ao lado do Júri do Aparelho (*de ambos os lados*).
- Os Juízes de Linha no FX devem sentar-se em cantos opostos e observar os 2 linhas mais próximas a eles.
- O Juiz de Linha no Vault deve sentar-se no canto mais distante do lado de pouso.
- A colocação dos E-Panels será no sentido horário ao redor do aparelho, começando pela esquerda do D-Panel, ou colocado em linha reta.



Variações na disposição dos assentos são possíveis dependendo das condições disponíveis no salão de competição.

## 5.7 Juramento do Juiz (TR 7.12)

Nos Campeonatos Mundiais e em outros eventos internacionais importantes, júris e juízes se comprometem a respeitar os termos do Juramento dos Juízes.

*“Em nome de todos os juízes e oficiais, prometo que iremos apitar nestes Campeonatos Mundiais (ou qualquer outro evento oficial da FIG) com total imparcialidade, respeitando e cumprindo as regras que os governam, no verdadeiro espírito esportivo.”*



# VTB — OFFICIAL FIG PARTNER



[vtb.ru](http://vtb.ru)

VTB Bank (PJSC)  
CBR General Banking License No. 1000.  
Advertising.



## PARTE II

### AVALIAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

### SEÇÕES 6-9

## PARTE II AVALIAÇÃO DO EXERCÍCIO

### SEÇÃO 6 - Determinação da Pontuação

#### 6.1 Geral

As regras que regem a avaliação dos exercícios e a determinação da Nota Final são idênticas para todas as sessões de competição (*Qualificação, Final por Equipas, Final Geral, Finais de Aparelhos*)

exceto para o Vault, onde se aplicam regras especiais na Qualificação e nas Finais do Aparelho (*Seção 10*).

#### 6.2 Determinando a pontuação final

- A pontuação final em cada aparelho será estabelecida utilizando dois pontuações separadas, D-Score e E-Score.
- O D-Panel estabelece o D-Score, o conteúdo de um exercício, e o E-Panel o E-Score, a execução e a arte.
- A pontuação final de um exercício será estabelecida pela adição do D-Score e E-Score.  
Se necessário, subtração das deduções neutras (ver 5.4.1).
- A pontuação geral é a soma das pontuações finais obtidas dos quatro aparelhos.
- A pontuação da equipe é calculada de acordo com a atual Regulamentos que regem essa competição.
- Qualificação e participação na Final por Equipas, no All Around  
A Final e as Finais do Aparelho ocorrerão de acordo com o Regulamento Técnico vigente que rege aquela competição.
- Em princípio, não é permitida a repetição de um exercício.

#### O cálculo da pontuação final

##### Exemplo:

#### D-Score + E-Score = Pontuação Final

##### Pontuação D

Dificuldade (3 C, 3 D, 2 E)	+ 3,10 P.
Requisitos de composição	+ 2,00 P.
Valor da conexão	+ 0,60 P.
<b>D-Pontuação</b>	<b><u>5,70 P.</u></b>

##### E-Pontuação\*

Execução	- 0,70P.	<b>10h00.</b>
Arte	- 0,30 P.	- 1,00 P.
<b>E-Pontuação</b>	<b><u>9,00 P.</u></b>	

**Pontuação Final 14,70 P.**

*\*E-Score: as deduções de execução e arte são somadas e depois subtraídas de 10,00 P.*

*(E-Score é calculado pela média de 3 de 7 deduções de pontuação médias).*

#### 6.3 Exercício Curto

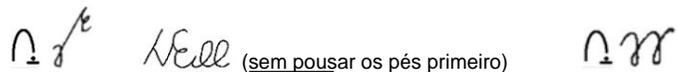
Pela execução e maestria da apresentação, a ginasta pode ganhar um E-Score máximo de 10,00 P.

O Painel D fará a dedução neutra apropriada (penalidade) para um exercício curto da pontuação final:

- 7 ou mais elementos – sem deduções • 5-6 elementos ÷ 4,00 P.
- 3-4 elementos ÷ 6,00 P.
- 2 elementos ÷ 8,00 P.
- 1 elemento ÷ 10,00 P.

**Exemplo: FX**

A ginasta cai e se machuca após realizar apenas 3 elementos.



**Avaliação:**

**Pontuação D**

DV (A + C + A + X + X + E)

+ 1,00 P.

RC # 2, # 3

+ 1,00 P.

**D-Pontuação + 2,00 P.**

**Máx. E-Score** for Execution & Artistry **pode ser deduções**

10h00.

**totais** (2 quedas, altura, amp. etc.)

- 4h10.

**E-Pontuação = 5,90 P.**

**Pontuação Final = 7,90 P.**

**Pontuação final** após dedução neutra para exercício curto aplicado

**7,90 P. – 6,00 P. (exercício curto) = 1,90 P.**

## CLÁUSULA 7 – Regulamentos que regem a Pontuação D

### 7.1 D-Score (Conteúdo)

- O D-Score no VT é o Valor de Dificuldade na Tabela de Cofres.
- O D-Score em barras irregulares, trave de equilíbrio e exercício de solo inclui as 8 maiores dificuldades, requisitos de composição, valor de conexão e bônus.

### 7.2 Valor de Dificuldade (DV)

Os DV são elementos da Tabela de Elementos do Código de Pontuação que são abertos e podem ser expandidos conforme necessário.

- O máximo de 8 DV mais altos incluindo a desmontagem são contados em UB, BB e FX.
- O D-Panel sempre reconhecerá o DV do elemento, a menos que haja falha no atendimento do requisito técnico do elemento.

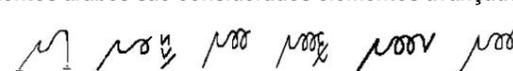
Valor da dificuldade

- A = 0,10
- B = 0,20
- C = 0,30
- D = 0,40
- E = 0,50
- F = 0,60
- G = 0,70
- H = 0,80
- I = 0,90
- J = 1,00

### 7.2.1 Reconhecimento de DV de elementos

- Para recompensar DV um elemento deve ser realizado de acordo com a descrição da posição do corpo na Tabela de Elementos.
- O mesmo elemento receberá DV apenas uma vez em um exercício e em ordem cronológica.

#### c) Os elementos árabes são considerados elementos avançados

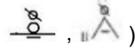


#### d) Reconhecimento dos mesmos e diferentes elementos

• Diferentes elementos de dança da mesma caixa na Tabela de Elementos (*mesmo número*) receberão DV apenas uma vez no exercício e em ordem cronológica.

• Apenas uma volta (pirueta) em pé em uma perna (BB & FX) receber DV, em ordem cronológica.

• O número máximo de voltas reconhecidas para:

- piruetas passé é de 4/1 volta (1440°)  
(Portanto, 5/1 passé pirouette seria considerado o mesmo elemento que 4/1)
- todas as outras piruetas com uma posição de perna diferente são 3/1 de volta (1080°)
- Saltos e saltos Split/Straddle (ex. ) é de 1½ volta (540°)
- Saltos e saltos complexos (ex. ) é 1/1 volta (360°)

#### e) Os elementos são considerados diferentes, se estiverem listados em diferentes números na Tabela de Elementos

#### f) Consideram-se os mesmos elementos se estiverem inscritos na mesma número e têm os seguintes critérios:

##### • Elementos UB:

- são realizados com ou sem mudança de pegada de lúpulo • gigantes para frente e para trás realizados com as pernas montadas ou juntas, com os quadris dobrados ou esticados
- círculo de sola de pique para frente e para trás realizado com as pernas montadas ou juntos
- as pernas estão juntas ou montadas em elementos de voo

ÿ **Elementos de dança:**

- com decolagem de um ou dois pés com a mesma posição da perna  
ÿ *Exemplo:* wolf hop (*decolar de um pé*) e wolf jump (*decolar de dois pés*)
- são realizados na posição lateral ou cruzada (BB)  
ÿ Saltos realizados na posição lateral serão premiados com 1 DV a mais do que em posição cruzada  
ÿ Se o mesmo elemento for executado na posição transversal e lateral, o DV será atribuído uma única vez e por ordem cronológica
- ÿ Saltos que começam na posição lateral e terminam na posição cruzada, ou vice-versa – considerar como elementos realizados na posição cruzada (*90° adicionais não diferenciam o elemento*)
- pousar em um ou ambos os pés (BB)
- pousar em um ou ambos os pés ou em decúbito ventral (FX)

ÿ **Elementos acro:**

- que pousam em um ou ambos os pés

g) **Os elementos são considerados diferentes, se estiverem listados sob o mesmo número e têm os seguintes critérios:**

ÿ **Elementos acro:**

- existem diferentes posições do corpo (dobrado, pique ou alongado) em mortais
- existem diferentes graus de voltas:  
½, 1/1, 1½ (180°, 360°, 540°) etc. • o apoio é realizado em um ou ambos os braços ou livre • a decolagem de um ou ambos os pés

**7.2.2 O reconhecimento dos elementos ocorre em ordem cronológica**

a) Em caso de falha técnica os elementos serão reconhecidos como:

- outro elemento na Tabela de Elementos ou
- Sem DV ou
- Um DV menor

b) Se um elemento for reconhecido como outro elemento (*da Tabela de Elementos*) devido ao não atendimento dos requisitos técnicos e posteriormente o elemento é realizado com técnica correta ambos recebem DV.

ÿ *Exemplo:* Salto dividido para o anel sem arco necessário torna-se salto dividido, se o salto dividido para o anel for realizado posteriormente com a técnica correta, é reconhecido como um split jump to ring porque ambos os elementos aparecem na Tabela de Elementos.

ÿ *Exemplo BB:* a curva <sup>✓</sup> é creditada como outro elemento do COP devido à falha em manter ○ a perna livre na horizontal do início ao fim da curva (360°). É então realizado uma 2ª vez no exercício corretamente – Crédito DV <sup>✓</sup>

c) Se um elemento for creditado um DV a menos por não cumprir os requisitos técnicos e for posteriormente executado novamente no exercício, será considerado como uma repetição e nenhum DV será atribuído.

ÿ *Exemplo UB:* bwd gigante com 1½ volta que é creditado um DV menor (C), devido à falha em alcançar a parada de mão antes da virada (*swing*). Em seguida, é realizada uma 2ª vez no exercício e completada 1½ volta na parada de mão, então nenhum DV (D) será concedido.

**7.2.3 Submissão de novo elemento/cofre/conexão para todas as competições:**

Os treinadores são incentivados a enviar novos saltos e elementos que ainda não foram executados e/ou ainda não aparecem na Tabela de Elementos.

- Os novos elementos devem ser apresentados o mais tardar no dia e hora estipulados no Plano de Trabalho.
- O pedido de avaliação deve ser acompanhado de eventuais desenhos técnicos e de um vídeo obrigatório em memória USB.
- Todos os valores dados nas competições são provisórios até serem aprovados pelo TC da FIG.
- Novos elementos realizados nas competições de qualificação olímpica requerem confirmação de valor provisório pelo Presidente do TC antes da avaliação para a respectiva competição.
- A avaliação na competição será comunicada o mais rápido possível por escrito à federação em questão e aos juizes na Instrução ou Briefing dos Juizes antes da respectiva competição.
- As decisões têm validade apenas naquela competição específica.
- Novos elementos aparecerão pela primeira vez na Atualização de Código / Newsletter somente após terem sido realizadas com sucesso pela ginasta e submetidas e confirmadas pelo TC.

#### Para que um novo elemento/cofre tenha o nome de uma ginasta, ele deve ser:

- Realizou-se internacionalmente pela primeira vez em uma competição oficial dos Grupos 1, 2 ou 3 da FIG (com ou sem a presença de um DT oficial da FIG).
- Valor C ou superior e realizado para DV.
- DV e nome só serão confirmados após análise do desempenho do TC.
  
- Se mais de uma ginasta na mesma competição realizar o mesmo novo elemento, o elemento terá o nome de todas as ginastas.
- A federação da ginasta tem a responsabilidade de enviar um vídeo do novo elemento proposto ao Presidente do TC da FIG o mais rápido possível após a competição. Além disso, o DT da competição deve enviar o vídeo oficial, o vídeo original e o desenho enviado pelo treinador (se disponível), e todos os detalhes sobre a avaliação provisória dada na competição, ao Presidente do TC da FIG o mais rápido possível.

### 7.3 Requisitos Composicionais (CR) 2,00

Os Requisitos de Composição estão descritos nas respectivas Seções do Aparelho. Um máximo de 2,00 é possível.

- a) Apenas os elementos da Tabela de Elementos podem cumprir CR.
- b) Um elemento pode preencher mais do que um CR; no entanto, um elemento não pode ser repetido para cumprir outro CR.

### 7.4 Valor de Conexão (CV) e Bônus

O valor da conexão deve ser alcançado através de combinações exclusivas de elementos em barras irregulares, trave de equilíbrio e exercício de solo.

- a) Os elementos utilizados para o CV NÃO têm necessariamente de estar entre os 8 contando DV. Todos os elementos devem ser da Tabela de Elementos.
- b) O valor da conexão em UB, BB e FX é avaliado em: +0,10  
  
+0,20
- c) As fórmulas para CV e Bônus estão descritas nas respectivas Seções do Aparelho - Parte 3: Seções 11, 12 e 13.

- d) Elementos desvalorizados podem ser usados para CV e Bônus.
- e) Para creditar CV & Bônus, o elemento deve ser realizado sem queda, ou de acordo com regras específicas indicadas para o respectivo aparelho.

#### 7.4.1 Conexões Diretas e Indiretas

Todas as conexões devem ser **Diretas**; *somente no Piso* as conexões acrobáticas podem ser **Indiretas**.

**Conexões Diretas** são aquelas em que os elementos são executados sem:

- a) parada entre elementos b) passo extra entre elementos
- c) pé tocando a viga entre os elementos
- d) falta de equilíbrio entre os elementos
- e) extensão óbvia da perna/quadril no 1º elemento antes da decolagem para o 2º elemento
- f) balanço adicional/excessivo do braço

**Conexões Indiretas** (*somente em séries acrobáticas em FX*), são aquelas em que elementos acrobáticos diretamente conectados com fase de vôo e apoio de mão (*do Grupo 3, por exemplo, arredondamento, flic-flac, etc. como elementos preparatórios*) são realizados entre mortais.

**O reconhecimento** de conexões diretas ou indiretas (FX) deve ser em benefício da ginasta.

A ordem de sucessão dos elementos dentro de uma conexão pode ser escolhida livremente em BB, FX e UB (*a menos que haja um requisito especial para reconhecimento de CV*).

#### 7.4.2 Repetição de elementos para CV (SB no BB)

- a) Os elementos não podem ser repetidos noutra ligação para CV. O reconhecimento ocorre em ordem cronológica.
- b) Mesmos elementos em UB, elementos acrobáticos em BB e FX podem ser realizados duas vezes dentro de uma conexão. Elementos de dança não podem ser repetidos.

##### **Exemplos:**

**UB** – Tkatchev x 2 ou  
Stalder com 1/1 volta x 2

**BB** – flic-flac com 1/1 volta x 2

**FX** – conexão direta ou indireta com chicote salto para trás x2 para duplo salto para trás piked

c) Com a ligação direta de 3 ou mais elementos, o 2º elemento pode ser utilizado:

– a 1ª vez como último elemento de uma conexão e – a 2ª vez como o 1º elemento para iniciar uma nova conexão

**Exemplos:**

$$\frac{D + D + D}{0.10 + 0.10}$$

$$\frac{D + D + D}{\frac{CV \ 0.20 + 0.20}{SB + 0.10}}$$

d) Com a conexão direta de 3 ou mais elementos, o elemento de voo repetido em UB, ou mortal em BB e FX deve ser conectado diretamente. O CV será recompensado por todas as conexões.

**Exemplos:**

**UB**

$$\frac{D + D + X + D}{0.10 + 0.20 + 0.10}$$

**Total CV + 0.40**

O elemento de voo pode ser usado:

– a 1ª vez como 2º elemento de uma ligação – a 2ª vez como a ligação de 2 elementos de voo iguais – a 3ª vez como o 1º elemento para iniciar uma nova ligação

**BB**

$$\frac{C + C + X}{\frac{CV \ 0.10 + 0.10}{SB + 0.10}}$$

**Total CV + 0.20 & SB + 0.10**

Salto pode ser usado:

– a 1ª vez como 2º elemento de uma conexão – a 2ª vez como o 1º elemento para iniciar uma nova conexão – a 3ª vez como a conexão de 2 mesmos mortais

**FX**

$$\frac{C + X + C}{0.10 + 0.10}$$

**Total CV + 0.20**

Salto pode ser usado:

– a 1ª vez como uma conexão de 2 mesmos mortais – a 2ª vez como o 1º elemento para iniciar uma nova conexão

### 7.4.3 Bônus de Desmontagem (DMT)

Nas barras irregulares, trave de equilíbrio e piso, um bônus de **0,20** será concedido para DMT com valor D e superior.

**Para creditar o Bônus, o DMT deve ser realizado sem queda.**

## **CLÁUSULA 8 – Regulamentos que regem a E-Pontuação**

---

### **8.1 Descrição do E-Score 10,00 P. (*Desempenho*)**

Para perfeição de execução, combinação e arte de apresentação, a ginasta pode ganhar uma pontuação de **10,00 P.**

**O E-Score inclui deduções por falhas em:**

- Execução
- Arte de apresentação

### **8.2 Avaliação por E-Panel**

O E-Panel julgará o exercício e determinará as deduções de forma independente.

Cada exercício é avaliado com referência às expectativas de desempenho perfeito. Todos os desvios desta expectativa são deduzidos.

As deduções por erros de execução e arte são somadas e então deduzidas de 10,00 P. para determinar o E-Score.

## Seção 8.3 - Tabela de Falhas e Penalidades Gerais

Falhas, penas		Med.			
		Pequeno 0,10	0,30	Grande 1,00	Muito Grande 0,50 ou mais
<b>Por Juizes do Painel Eletrônico</b>					
<b>Falhas de execução</b>					
- Braços dobrados ou joelhos dobrados	cada vez	X	X	X	
- Separações de perna ou joelho	cada vez	X	X largura dos ombros ou mais		
- Pernas cruzadas durante elementos com torção	cada vez	X			
- Altura insuficiente dos elementos ( <i>amplitude externa</i> ) de cada vez		X	X		
- Exatidão insuficiente da posição de dobra ou pique em salto único, sem torção	cada vez	X 90° Ângulo do quadril/joelho	X > 90° Ângulo do quadril/joelho		
- Exatidão insuficiente da posição de dobra ou pique em salto duplo, sem torção	cada vez	X > 90° Ângulo do quadril			
- Falha em manter a postura corporal alongada ( <i>piking muito cedo</i> )	cada vez	X	X		
- Hesitação durante a execução de elementos	cada vez	X			
- Tentativa sem execução de um elemento ( <i>corrida vazia</i> )	cada vez		X		
- Desvio da direção reta Posição do corpo	cada vez	X			
e/ou perna em elementos ( <i>não dança</i> )					
- Alinhamento do corpo	cada vez	X			
- Pés não apontados/relaxados	cada vez	X			
- Divisão insuficiente em elementos acro ( <i>sem voo</i> )	cada vez	X	X		
- Falha no cumprimento dos requisitos técnicos em elementos de dança ( <i>forma do corpo</i> ) ( <i>conforme Sec. 9 para lista de erros em elementos de dança</i> )	cada vez	X	X	X	
- Precisão	cada vez	X			
- Desempenho de DMT muito perto do aparelho ( <i>UB &amp; BB</i> )			X		
<b>Falhas de pouso</b> <b>(todos os elementos, incluindo desmontagens)</b>		Se não houver queda, a dedução máxima de pouso não pode exceder 0,80			
- Pernas afastadas na aterrissagem	cada vez	X			
- Balanços extras do braço		X			
- Falta de equilíbrio	cada vez	X	X		
- Passos extras, leve salto	cada vez	X			
- Passo ou salto muito grande ( <i>diretriz – mais do que a largura dos ombros</i> )	cada vez		X		
- Falha de postura corporal	cada vez	X	X		
- Agachamento profundo	cada vez			X	
- Escovar/tocar aparelhos/tapetes com as mãos, mas não caindo	cada vez		X		
- Suporte no tapete/aparelho com 1 ou 2 mãos	cada vez				1,00
- Cair no tapete de joelhos ou quadris	cada vez				1,00
- Queda sobre ou contra aparelhos	cada vez				1,00
- Falha ao pousar os pés primeiro ao pousar do elemento	cada vez				1,00

## Seção 8.3 - Tabela de Falhas e Penalidades Gerais

Falhas, panes		Pequeno	Méd. Grande 0,10	Muito Grande
		0,30	0,50	1,00 ou mais
<b>D (D1 e D2)</b>				
– Desempenho de conexão com queda	UB, BB, FX			Sem CV, sem SB (BB) Sem bônus
– Desempenho do DMT com queda	UB, BB, FX			Sem DV, CV, CR, Não SB (BB)
– Falha em pousar os pés primeiro ou na posição prescrita de um elemento	cada vez			Sem DV, CV, CR
– Decolagem fora das marcações fronteiriças (totalmente fora)	FX			Sem DV, CV, CR
– Falha em reconhecer os Juizes do Painel D antes e/ou depois do exercício	Ginásio/Evt		X	Da pontuação final
– Assistência de detecção ( <i>ajuda</i> )	UB, BB, FX cada vez			1,00 da pontuação final se o <ul style="list-style-type: none"> <li>• treinador ajudar a ginasta após o elemento concluído e sem CV se o treinador ajudar a</li> <li>• ginasta a realizar o elemento, então também não há DV, CV, CR e nenhum bônus de DMT da pontuação final</li> </ul>
– Presença não permitida do spotter X Gym/Evt				<b>Apparatus</b>
<b>dos vaults ( ver 10.4.3)</b>				
	Ginásio/Evt			VT "0" inválido
– Não utilização de tapete suplementar –	Ginásio/Evt		X	Da pontuação final
Colocação do trampolim em terreno não permitido superfície	Ginásio/Evt		X	
– Uso de tapetes suplementares não permitidos	Ginásio/Evt		X	
– Mover o tapete suplementar durante exercício ou movendo-se para a extremidade não permitida da trave de equilíbrio	Ginásio/Evt		X	
<b>Pelo Presidente do Júri Superior quando notificado pelo D-Panel</b>				
– Uso incorreto de magnésio e/ou danos para o aparelho	Ginásio/Evt		X	Da pontuação final
– Adição, rearranjo ou remoção de molas do trampolim	Ginásio/Evt		X	
– Alterar a altura do aparelho sem permissão	Ginásio/Evt		X	
<b>Pelo Presidente do Júri Superior quando notificado pelo D-Panel</b>				
<b>Comportamento da Ginasta</b>				
– Estofamento incorreto ou inestético –	Ginásio/Evt		X	Da pontuação final
Emblema nacional ausente e/ou colocação errada	Ginásio/Evt		X	<i>Na qualificação, em todos os lugares e em equipe Final tirada 1 x na fase de competição do aparelho onde foi reconhecido pela primeira vez</i>
– Número de partida ausente – Traje incorreto – collant, joias, cor do curativo, etc.	Ginásio/Evt		X	
	Ginásio/Evt		X	<i>Nas finais do aparelho retiradas da pontuação do evento</i>
- Publicidade incorreta	Equipe Ginásio/Evt		X	Da pontuação final no aparelho em questão A pedido do órgão responsável
– Conduta antidesportiva	Ginásio/Evt		X	Da pontuação final
– Permanência não autorizada no pódio	Ginásio/Evt		X	Da pontuação final
– Remontagem do pódio após o exercício é sobre	Ginásio/Evt		X	Da pontuação final
– Falando com juizes ativos durante a competição	Ginásio/Evt		X	Da pontuação final
– Ginastas da equipe competindo na incorreta pedido	Equipe			1.00 <i>Na Qualificação e Final por Equipe do total da equipe no aparelho em questão</i>
– Collants não idênticos ( <i>para ginastas da mesma equipa</i> )	Equipe			1,00 <i>Na Qualificação e Final por Equipes tiradas 1 x na fase de competição do aparelho onde foi reconhecido pela primeira vez</i>

## Seção 8.3 - Tabela de Falhas e Penalidades Gerais

Falhas, panes		Pequeno	Méd.	Grande	Muito Grande
		0,10	0,30	0,50	1,00 ou mais
Não completar a competição devido à ausência da área de competição					Desqualificado
Atraso injustificado ou interrupção da competição					Desqualificado
<b>Notificação escrita por TIME JUDGE para D-Panel</b>					
<b>NOTA: as deduções serão aplicadas quando o tempo excedente for de um segundo</b>					
– Excesso flagrante do tempo de aquecimento por toque (após aviso) • por Indivíduos	Equipe/Evt Ginásio/Evt		X		De Pontuação final
– Falha ao iniciar dentro de 30 segundos após a luz verde acender	Ginásio/Evt		X		
– Falha ao iniciar em 60 segundos	Ginásio/Evt	O direito de iniciar o exercício será extinto			
– Horas extras (BB, FX)	Ginásio/Evt	X			
– Iniciando o exercício sem sinal ou quando a luz vermelha está acesa	Ginásio/Evt				"0"
<b>UB e BB</b> – Excedendo o tempo de queda intermediário permitido – Excedendo o tempo de queda intermediário (mais de 60 segundos)	Ginásio/Evt Ginásio/Evt		X		Exercício encerrado

Pelo Presidente do Júri Superior (em consulta com o Júri Superior)	Sistema de cartão Para FIG Oficial e Registrado Competições
<b>Comportamento do Treinador <u>sem</u> impacto direto no resultado/desempenho da ginasta/equipe 1º tempo – Cartão</b>	
ÿ Conduta antidesportiva (válida para todas as fases da competição)	amarelo para treinador (aviso) 2º tempo – Cartão vermelho e remoção do treinador da competição e/ou sala de treinamento
ÿ Outros comportamentos flagrantes, indisciplinados e abusivos (válida para todas as fases do concurso)	Cartão vermelho imediato e remoção do treinador da competição e/ou sala de treinamento
<b>Comportamento do Treinador <u>com</u> impacto DIRETO no resultado/desempenho da ginasta/equipe – Conduta</b>	
antidesportiva (válida para todas as fases da competição)  ou seja, atraso não justificado ou interrupção da competição, falar com juízes ativos durante a competição, falar diretamente com a ginasta, dar sinais, gritos (aplausos) ou similares durante o exercício. etc.	1º tempo – <b>0,50</b> (da ginasta/equipe no evento) & Cartão amarelo para o técnico (aviso) 1º tempo – <b>1,00</b> (da ginasta/equipe no evento) & Cartão amarelo para o técnico (aviso) se o técnico falar de <b>forma agressiva</b> para juízes ativos 2º tempo – <b>1,00</b> (da ginasta/equipe no evento) e cartão vermelho e remoção do treinador da pista de competição*
– Outros comportamentos flagrantes, indisciplinados e abusivos (válida para todas as fases da competição) ou seja, presença incorreta das pessoas prescritas no círculo interno durante a competição e/ou na preparação do aparelho, etc.	<b>1,00</b> (da ginasta/equipe no evento), cartão vermelho imediato e remoção do treinador da pista de competição*

**Nota:** Se um dos dois treinadores de uma equipe for dispensado do círculo interno da competição, é possível substituir esse treinador por outro treinador **uma vez** em toda a competição (por exemplo, Qualificação).

1ª falta = Cartão amarelo

2ª falta = Cartão vermelho, momento em que o treinador é excluído das restantes fases da competição.

\* se houver apenas um treinador, o treinador permanecerá na competição, mas não será elegível para acreditação nos próximos Campeonatos Mundiais, Jogos Olímpicos.

# The Best Quality for Your Best Performance

Senoh's Gymnastics Expertise is cultivated from its history since 1948 and we are one of the long standing companies approved by FIG.



Gymnastics



Please visit us.  
Senoh Website



Find us on



FX USA DALTON J. 13.8  
PH PUR RIVOS RI. 13.8

## SEÇÃO 9 - Diretrizes Técnicas

Para reconhecer o DV, são necessárias expectativas técnicas específicas.

Todas as diretrizes para ângulos de acabamento de elementos e posições do corpo são aproximadas e servem como orientação.

### 9.1 TODOS OS APARELHOS

#### Posições do corpo

##### Tuck

- Ângulo de quadril e joelho inferior a 90° em elementos de salto e dança

##### Pique

- Ângulo de quadril menor que 90° em elementos de salto e dança

##### Alongamento

- Todas as partes do corpo alinhadas



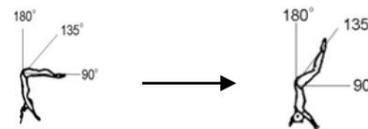
#### 9.1.1 Reconhecimento de Elemento

##### Alongamento

- A maioria do mortal deve ser mantida na posição alongada em: • Saltos simples • Saltos duplos em FX e UB DMT • Saltos (saltos)
- Quando NÃO há posição esticada mostrada, é considerado pique posição em: • Elementos sem torção UB, BB e FX
- Uma leve flexão nos quadris (até 30°) é permitida em Vaults sem torções

#### Reconhecimento das posições do corpo em saltos simples e duplos sem giro LA

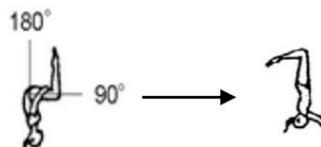
##### Pike salto se torna tuck



##### Painel D

Se em Pike salto o ângulo do joelho for menor que 135° - Crédito Tuck Salto

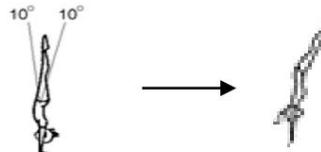
##### Tuck salto torna-se alongamento



##### Painel D

Quadril aberto (180°) - Crédito Stretch salto

##### A posição de alongamento se torna pique



##### Painel D

Pique nos quadris - Crédito Pique Salto

Uma ligeira cavidade no peito ou uma posição do corpo ligeiramente arqueada é aceitável

#### 9.1.2 Desembarque de Saltos Simples com Torções

- Elementos com torções executadas ÿ como montagens e desmontagens de **UB** e **BB** ÿ durante o exercício em **BB** e **FX** ÿ todos os pousos no **VT** deve ser preenchido exatamente ou **outro elemento** do COP será reconhecido.

**Nota:** A colocação do pé da frente é determinante na atribuição do DV.

- Para subviragem\* – 3/1 torção torna-se 2½ torção – 2½ torção torna-se 2/1 torção – 2/1 torção torna-se 1½ torção – 1½ torção torna-se 1/1 torção

\***FX:** Quando há um mortal com torção diretamente conectado a outro mortal e no primeiro mortal a volta não é completada exatamente (*mas a ginasta é capaz de continuar no próximo elemento*), o primeiro elemento NÃO será desvalorizado.

### 9.1.3 Quedas no Desembarque

- a) com os pés pousando primeiro - o DV é concedido b) sem os pés pousando primeiro - nenhum DV é concedido

## 9.2 EQUILÍBRIO DE VIGA E EXERCÍCIO DE PISO

### 9.2.1 O DV recompensador para curvas em 1 perna é em incrementos de:

- 180° para BB -
- 360° para FX - A

curva deve ser completada exatamente ou outro elemento do COP será creditado.

- A posição dos ombros e quadris são decisivas, caso contrário outro elemento do COP será creditado.

#### Considerações de Turno:

- Deve ser realizado nos dedos dos pés.
- Ter uma forma fixa e bem definida ao longo da curva.
- A perna de apoio, reta ou dobrada (*coreografia*), não alterar o DV.
- Para curvas em 1 perna que exijam que a perna livre esteja em uma posição específica, o posição deve ser mantida durante toda a curva.
- Se a perna livre não estiver na posição prescrita - credite outro elemento do COP.

#### a) Ao girar na perna de apoio:

Exemplo:

- ÿ BB torna-se  
- ÿ câmbio  torna-se 

### 9.2.2 DV recompensador para saltos, saltos e saltos com curvas são em incrementos de: - 180°

para BB e FX (elementos de divisão, straddle e anel) - 360° para FX

Várias técnicas de saltos, saltos e saltos com 1/1 volta (360°) e mais são permitidas; Piking, tucking, straddling as pernas podem ser no início, no meio ou no final do turno (*a menos que haja um requisito especial para o elemento*).

Em saltos, saltos e saltos com 1/2 volta (180°) a posição prescrita deve ser alcançada no início OU no final.

**Sob giro de mais de 30°** - outro elemento do COP será reconhecido.

A posição dos ombros e quadris são decisivas.

Exemplo: ÿ

BB/FX torna-se  

- câmbio  torna-se 

- câmbio  torna-se 

- BB  torna-se 

- Um 1/4 de volta adicional não torna um elemento diferente

#### Definição:

**Saltos** - decolar de 1 pé para pousar no outro ou 2 pés

**Hops** - decolar de 1 pé e pousar no mesmo pé ou 2 pés

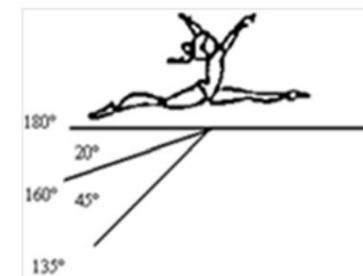
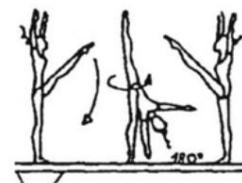
(a separação das pernas de 180° não é necessária)

**Saltos** - decolar de 2 pés e pousar em 1 ou 2 pés

**Nota:** em saltos e saltos com abertura é necessária uma separação de 180° das pernas.

### 9.2.3 Requisito de Divisão

Para graus ausentes de separação das pernas em saltos, saltos, curvas



#### Divisão insuficiente:

> 0° - 20° pequena falha >

20° - 45° falha média > 45°

crédito outro elemento do

COP ou sem DV

## 9.3 REQUISITOS PARA ELEMENTOS DE DANÇA SELECIONADOS Escalas (4.102)



**Requisito:** •  
Divisão de 180°

**Painel D**

• Divisão < 180° - Sem DV

## Exemplo para as curvas com posições específicas das pernas:



**Requisito:** • Perna  
livre para frente ou para trás na horizontal ao longo da curva

**D-Panel**

Perna livre abaixo da horizontal – Creditar outro elemento da COP

Tuck Jump  
com/sem giro

**Requisitos:** •  
Ângulo do quadril - menos de 90°  
• Joelhos acima da horizontal

**D-Panel**

> 135° ângulo quadril/joelho – Não, ou outro DV

**E-Panel**

Joelhos na horizontal • - pequena falha  
Joelhos abaixo da horizontal – falha média

Wolf Jump  
com/sem volta

**Requisitos:** •  
Ângulo do quadril - menos de 90° •  
Perna estendida acima da horizontal

**D-Panel**

> Ângulo do quadril de 135° – Não, ou outro DV

**E-Panel**

Perna estendida na horizontal • - pequena falha  
Perna estendida abaixo da horizontal – falha média

Cat Leap  
com/sem volta

**Requisitos:** •  
Alternação de pernas •  
Joelhos acima da horizontal •

Avaliar a posição mais baixa do joelho

**D-Panel**

> 135° ângulo quadril/joelho • – Não, ou outro DV  
Falta de alternância - Salto de salto

**E-Panel**

Uma/ambas as pernas na horizontal – falha pequena • Uma/  
ambas as pernas abaixo da horizontal – falha média

Straddle Pike Jump com/  
sem giro

**Requisito:** •  
Ambas as pernas devem estar acima da horizontal

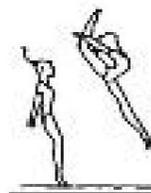
**D-Panel**

> Ângulo do quadril de 135° – Não, ou outro DV

**E-Panel**

• Posição incorreta (desigual) da perna – falha pequena •  
Pernas na horizontal – falha pequena • Pernas ~~horizontal~~ –  
falha média

## Salto anelar



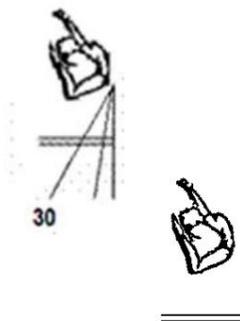
**Requisitos:**  
• Arco superior das costas e liberação da cabeça  
• Abertura de 180° das pernas na diagonal • Pé  
de trás até o topo da cabeça

**D-Panel**

Sem arco e liberação da cabeça • – Salto dividido ou Sissone  
Sem divisão - Sem DV

**E-Panel**

Posição de arco insuficiente • Pé – pequena  
traseiro na altura da cabeça • Pé falha – pequena  
traseiro na altura do ombro falha – média falha

**Salto de ovelha****Requisitos:** • Arco

superior das costas e liberação da cabeça com os pés até a coroa cabeça

- Extensão do quadril

**D-Panel •**

Sem arco e liberação da cabeça •

- Sem DV

Pés abaixo da altura do ombro

- Sem DV

**E-Panel •**

• Arco insuficiente • Pés

- pequena falha

na altura da cabeça e abaixo • Extensão insuficiente do quadril • Pernas dobradas insuficientes ( $\ddot{y}$  90°)

- pequena falha

- pequena falha

- pequena falha

**Yan g Bo****Requisitos:**

- Grande arco do corpo e liberação da cabeça
- Over split com a perna da frente no mínimo horizontal

**D-Panel •**

Sem arco e liberação da cabeça •

- Salto dividido ou Sissone

Perna dianteira abaixo da horizontal

- Salto de anel

**E-Panel •**

Posição de arco insuficiente • Sem over split, mas ambas as pernas na horizontal

- pequena falha

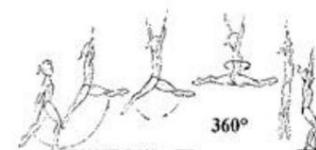
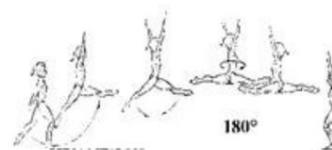
- pequena falha

**Split Leap com mudança de perna****Requisitos:** •

- Balanço de perna livre mínimo de 45 $\ddot{y}$
- Swing com perna livre reta

**E-Panel •**

Perna livre oscila menos de 45 $\ddot{y}$  – pequena falha • Perna livre dobrada – pequena/média falha

**Split Leap com mudança de perna com giro (  $\underline{\underline{Z}} \underline{\underline{Z}}$  ) e “Johnson” com volta (  $\underline{\underline{Z}} \underline{\underline{Z}}$  )****Requisitos:** •

- Balanço de perna livre mínimo de 45° •
- Balanço com perna livre reta • Deve mostrar abertura cruzada clara OU •
- Abertura lateral/straddle pique claro

**D-Panel •**

Volta incompleta

$\underline{\underline{Z}}$  torna-se

$\underline{\underline{Z}}$

- Retorno incompleto

$\underline{\underline{Z}} \underline{\underline{Z}}$  torna-se

$\underline{\underline{Z}} \underline{\underline{Z}}$

- Retorno incompleto

$\underline{\underline{Z}}$  torna-se

$\underline{\underline{Z}}$

- Retorno incompleto

$\underline{\underline{Z}} \underline{\underline{Z}}$  torna-se

$\underline{\underline{Z}} \underline{\underline{Z}}$

**E-Panel •**

- Balanço da perna livre menor que 45° – pequena falha •
- Perna livre dobrada – falha pequena/média

**Split Leap to Ring / Split Leap com mudança de perna para Ring / Split Jump to Ring (com/sem giro)****Requisitos:**

- Arco superior das costas e liberação da cabeça • Abertura de 180° das pernas • Perna da frente na horizontal, perna de trás dobrada (135°) e pé de trás até o topo da cabeça
- A volta deve ser realizada após a posição do anel ser mostrada

**D-Panel •**

Sem arco e liberação da cabeça

- Split/Switch jump/Split jump • Pé

de trás abaixo do topo da cabeça

- Split/Switch jump/Split jump •

Tempo incorreto da virada – Split/Switch jump/Salto dividido com turn

**E-Panel •**

Posição de arco insuficiente •

- pequena

Perna dianteira abaixo da horizontal

falha – pequena

• Perna dianteira abaixo da horizontal (aprox. 45°) • Pé traseiro na altura da cabeça • Pé traseiro na altura do ombro • Perna traseira esticada

falha – média falha

- pequena falha –

média falha –

pequena falha

O desvio do desempenho técnico ideal acarretará uma pequena, média ou grande dedução (forma do corpo).

**A Dedução da Forma do Corpo inclui:**

- Abertura insuficiente •
- Pernas dobradas • Dedos não apontados • Pernas separadas • Deduções da forma do corpo de elementos específicos (listados em 9.3) • Posição inestética do corpo ou desvio técnico do perfeito execução de elementos

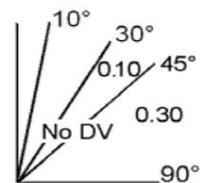
**NOTA:**

Um pequeno desvio da execução ideal será deduzido 0,10 Um desvio médio da execução ideal será deduzido 0,30 Grande desvio da execução ideal será deduzido 0,50 (conforme Seção 8.3)

**9.4 BARRAS IRREGULARES**

A posição do pino é considerada alcançada quando todas as partes do corpo estão alinhadas na vertical.

**9.4.1 Lançado para parada de mão**



**Painel D**

Se o elemento for concluído:  
 • dentro de 10° da vertical – Crédito DV • >10° - Sem DV

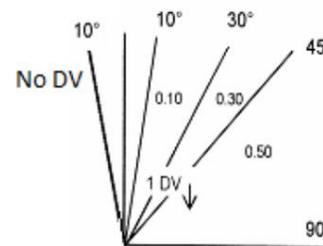
**E-Painel •**

> 30° – 45° • > 45°  
 - 0,10  
 - 0,30



**9.4.2 Elementos circulares para parada de mão sem giro e**

**Elementos de voo de HB para parada de mão em LB**

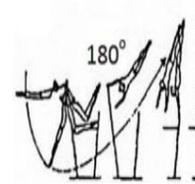
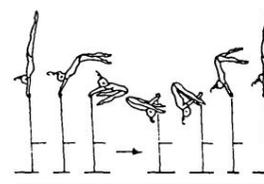


**Painel D**

Se o elemento estiver concluído • > 10° antes da vertical – Nenhum ou outro DV  
 • > 10° depois da vertical – 1 DV abaixo

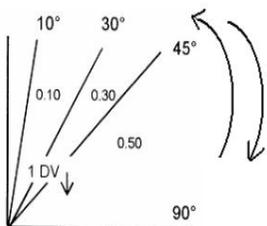
**E-Painel •**

> 10° – 30° • > 30°  
 - 0,10  
 - 45° • > 45°  
 - 0,30  
 - 0,50



### 9.4.3 Balanços – elementos com voltas que:

- não alcançar a parada de mão •
- não passar pela vertical • continuar o movimento depois de virar na direção oposta

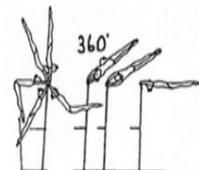


#### Painel D

Se o elemento estiver concluído • dentro de 10° da vertical – Crédito DV (consulte 9.4.4) • > 10° antes da vertical – Crédito 1 DV abaixo do círculo elemento com volta para hstd

#### Painel E •

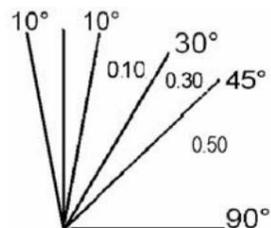
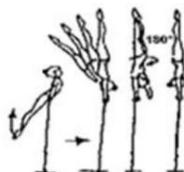
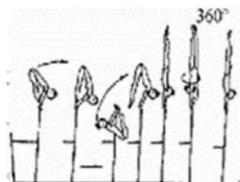
- > 10° - 30° • > 30° – 0,10
- 45° • > 45° – 0,30
- 0,50



Elementos de giro com ½ (180°) de giro:

Todas as partes do corpo devem atingir a horizontal para receber o DV, caso contrário, nenhum DV será creditado (*balanço vazio*).

### 9.4.4 Elementos de círculo com voltas para HSTD e lançamentos com voltas para HSTD



#### Painel D

Se o elemento for concluído • dentro de 10° da vertical (*em ambos os lados*) - Crédito DV

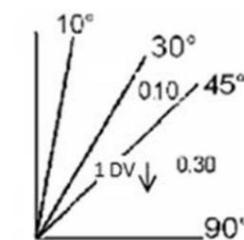
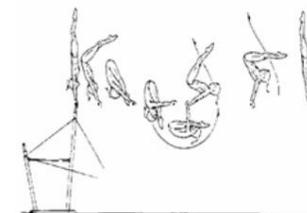
#### Painel E •

- > 10° - 30° • > 30° – 0,10
- 30° - 45° • > 45° – 0,30
- 0,50

Se a mesma habilidade for executada como Swing e como elemento Círculo com turno será contado apenas uma vez em ordem cronológica.

### 9.4.5 Requisitos para elementos UB selecionados

Elemento “Adler” (5.501)



#### Painel D

Se o elemento for concluído: • dentro de 30° da vertical – Crédito DV • >30° – Crédito 1 DV menor

#### E-Painel •

- > 30° - 45° • > 45° – 0,10
- 0,30

Devem ser feitas deduções de execução por faltas de postura corporal, além das penalidades apuradas por amplitude em elementos.



## PARTE III

## APARELHO

SEÇÕES 10-13

## PARTE III APARELHO

### SEÇÃO 10 - Cofre

---

#### 10.1 Geral

Dependendo dos requisitos para a fase de competição, o ginasta é obrigado a realizar um ou dois saltos da Tabela de Saltos.

A distância de corrida é de no máximo 25 metros, medida da borda frontal da mesa até o lado interno do bloco fixado no final do tapete de salto.

ÿ O salto começa com uma corrida, uma chegada e uma decolagem do trampolim com dois pés, de:

- posição para frente ou
- posição para trás

ÿ Nenhum salto com aterrissagem lateral poderá ser submetido.

ÿ Todos os saltos devem ser executados com repulsão de ambas as mãos da mesa de salto.

ÿ A ginasta é obrigada a usar adequadamente o "colarinho de segurança" fornecido pela Comissão Organizadora para os saltos de entrada de arredondamento.

ÿ Um tapete de colocação de mão pode ser usado apenas para saltos Yurchenko dos grupos 1, 4 e 5.

ÿ Todos os cofres são ilustrados com um número.

ÿ A ginasta é responsável por mostrar o número do salto pretendido antes do início de cada salto (*manualmente ou eletronicamente*).

ÿ Após receber a luz verde ou sinal do Juiz D1, a ginasta executa o 1º salto e depois retorna ao final da pista para colocar o número do seu 2º salto.

ÿ A partir da decolagem, são avaliadas as fases do salto: pré-voos (1º

- voos)
- voos de
- repulsão (2º voos) e pouso

#### 10.2 Executar Abordagens

Aproximações de corrida adicionais são permitidas da seguinte forma, com dedução de – 1,00 para corrida vazia (se a ginasta não tocou no trampolim ou no aparelho).

ÿ Quando 1 salto é necessário, uma segunda aproximação de corrida é permitida com dedução.

ÿ Terceira aproximação **não** permitida.

ÿ Quando são necessárias 2 abobadas, é permitida uma terceira aproximação de corrida com dedução.

ÿ Quarta aproximação **não** permitida.

O D-Panel fará a dedução da Pontuação Final do salto realizado.

#### 10.3 Grupos de cofre

Os cofres são classificados nos seguintes grupos:

**Grupo 1** – Salto sem mortal (*Handspring, Yamashita, Round-off*) com ou sem volta LA na 1ª e/ou 2ª fase de voo.

**Grupo 2** – Parada à frente com ou sem 1/1 volta (360°) na 1ª fase de voo – salto à frente ou para trás com ou sem torção na 2ª fase de voo.

**Grupo 3** – Mola de mão com ¼ - ½ volta (90° - 180°) na 1ª fase de voo (*Tsukahara*) – salto para trás com ou sem torção na 2ª fase de voo.

**Grupo 4** – Round-off (*Yurchenko*) com ou sem ¾ de giro (270°) na 1ª fase de voo – mortal para trás com ou sem giro na 2ª fase de voo.

**Grupo 5** – Round-off com ½ giro (180°) na 1ª fase de voo – salto para frente ou para trás com ou sem torção na 2ª fase de voo.

## 10.4 Requisitos

– O número do cofre **pretendido** a ser exibido (*manualmente ou eletronicamente*) antes que o cofre seja executado.

ÿ Na **Qualificação, Final por Equipes e All-Around: Um salto** deve ser realizado.

- Na **Qualificação**, a pontuação do 1º salto conta para a **Equipe** e/ou Total **Geral** .
- A ginasta que deseja se qualificar para a **Final do Aparelho** deve realizar 2 saltos conforme as regras da **Final do Aparelho** abaixo.

### – Finais de aparelhos

- A ginasta deve realizar 2 saltos, que será calculada a média para o Pontuação final.
- Os 2 cofres devem ser de grupos de cofres **diferentes** .
- Deve apresentar uma 2ª fase de voo diferente.

#### Exemplo:

1. Se o 1º cofre for do Gr. 4

*Arredondamento, flic-flac on – salto esticado para trás com 2½ torções (900°)*   
desligadas então as opções para o 2º salto seriam:

- *Tsukahara esticado com 2/1 torção (720°)* 
- ou
- *Handspring fwd ligado – 1/1 desligado* 

2. Se o 1º cofre for do Gr. 2

*Handspring fwd on – salto enfiado para frente,*   
então as opções para o 2º salto seriam:

- *Arredondar, flic-flac ligado – salto alongado para trás* 
- ou
- *Tsukahara atirou* 

**Nota:** *Handspring para a frente – mortal duplo dobrado para a frente:* 

*Se o 2º salto não for completado porque a ginasta aterrissou sobre os pés e qualquer outra parte do corpo simultaneamente, então o salto será reconhecido como Salto para a frente para a frente – salto para a frente dobrado para fora* 

### 10.4.1 Marcações do Corredor

Como orientação para deduções direcionais haverá um corredor marcado no tapete de aterrissagem. A ginasta deve pousar e terminar em uma posição estável nesta zona.

O Juiz D1 (*com notificação por escrito do Juiz de Linha*) deduzirá do

Pontuação Final por tocar o tatame com qualquer parte do corpo fora do corredor marcado da seguinte forma:

ÿ Aterrisse ou pise fora com um pé/mão ( <i>parte do pé/mão</i> )	- 0,10
ÿ Aterrisse ou pise fora com dois pés/mãos ( <i>parte dos pés/mãos</i> ) ou parte do corpo	- 0,30

### 10.4.2 Deduções Específicas do Aparelho - Painel D

Extraído da Pontuação Final do salto realizado:

- Distância de corrida de mais de 25 metros	ÿ 0,50
- Executar abordagem sem realizar salto	ÿ 1,00
- Apoio ( <i>fase de repulsão</i> ) com apenas uma mão	ÿ 2,00

– Na Qualificação para e nas Finais do Aparelho:

- Quando 1 de 2 saltos recebe “0” pontos (*10.4.3*)

#### Avaliação:

Pontuação do salto realizado dividido por 2 = Pontuação Final (FS)

- Quando os 2 cofres **não** são de **grupos** diferentes ou **não mostram** uma segunda fase de voo diferente

#### Avaliação:

$[(FS \text{ do } 1^\circ \text{ Vault}) + (FS \text{ do } 2^\circ \text{ Vault, menos } 2,00)]/2 = \text{Nota Final}$

**10.4.3 Desempenho de cofres inválidos (0,00 P.) \***

ÿ O salto é executado sem uma fase de apoio, ou seja, nenhuma das mãos toca a mesa.

ÿ Falha no uso correto do colar de segurança para cofres de entrada de arredondamento.

ÿ Assistência de localização durante o salto.

ÿ Falha ao pousar primeiro em pé.

ÿ O salto é tão mal executado que o salto pretendido não pode ser reconhecido, ou a ginasta empurra da mesa com os pés.

ÿ A ginasta realiza um salto proibido (pernas montadas, pré-elemento proibido antes da prancha de salto, aterrissar intencionalmente na posição lateral).

ÿ O primeiro vault é repetido para o segundo vault em Qualification for Vault Final ou no Vault Final.

**\*Nota:** pontuação "0,00" registrada pelo D-Panel. Nenhuma avaliação pelo E-Panel.

Uma revisão de vídeo pelo D-Panel e Supervisor do Aparelho ocorrerá automaticamente para cada salto que receber uma pontuação inválida de 0,00 ou saltos executados com o apoio de apenas uma mão.

**10.5 Método de pontuação****Painel D:**

Inserir o valor do salto realizado e mostra no tabuleiro para os E-Judges o símbolo do salto reconhecido (*se diferente do número exibido*).

A pontuação do 1º salto deve ser exibida antes que a ginasta execute o 2º salto. cofre.

**E-Painel:**

As Deduções de Execução (*Seção 8*) devem ser feitas além das Deduções de Aparelho Específico.

**10.6 Deduções Específicas do Aparelho - E-Panel**

Falhas, panes	0,10	0,30	0,50
<b>Primeira Fase de Voo</b>			
– Para graus ausentes de curva LA durante a fase de voo:			
• Gr. 1 com ½ (180°) de volta	ÿ 45°	ÿ 90°	
• Gr. 3 com ¼ de volta •		ÿ 45°	
Gr. 4 com giro de ¾ (270°) • Gr.	ÿ 45°		
1 ou 2 com 1/1 volta (360°)	ÿ 45° ÿ 90° > 90°		
– Técnica ruim: • Ângulo			
do quadril • Arco •	X	X	
Joelhos dobrados	X	X	
• Separações de	X	X	X
perna ou joelho <b>Fase de repulsão</b>	X	X	
<b>ÿ Técnica ruim •</b>			
Colocação escalonada das mãos Gr. 1, 2 e 5 •	X	X	
Braços dobrados • Ângulo do ombro • Falha ao	X	X	X
passar pela vertical • A volta prescrita do LA começou	X	X	
muito cedo ( <i>na mesa</i> )	X	X	
<b>Segunda Fase de Voo</b>			
ÿ Snap excessivo ÿ		ÿ 90° < 90°	
Altura ÿ Exatidão do	X	X	X
giro LA ( <i>inclui Cuervo</i> ) ÿ Posição do corpo Exatidão	X		
da posição de tuck/pike no mortal Salto Exatidão da			
posição de tuck/pike no mortal com torção	X	X	
Alinhamento do corpo no mortal alongado Alinhamento do corpo	X		
no mortal alongado com torção • Falha em manter a posição do	X	X	
corpo alongado ( <i>piking muito cedo</i> )	X	X	
• Extensão insuficiente e/ou tardia ( <i>saltos/pique</i> ) ÿ Joelhos	X	X	
dobrados ÿ Separações de pernas ou joelhos ÿ Sub-rotação do salto	X	X	X
sem queda	X	X	
• Com uma	X	X	
queda ÿ Distância ( <i>comprimento</i>	X	X	
<i>insuficiente</i> ) ÿ Desvio de uma direção reta	X		
– Dinâmica	X	X	
<b>Deduções de desembarque</b>	Veja Seção 8		

## Seção 11 - Barras irregulares

### 11.1 Geral

A avaliação do exercício começa com a decolagem do trampolim ou do tapete. Suportes adicionais sob o trampolim (*ou seja, uma prancha extra*)

**não são** permitidos.

#### a) Montagens

– Se a ginasta em sua primeira tentativa tocou o trampolim, o aparelho, ou correu por baixo do aparelho: • Dedução – 1,00 • Ela deve iniciar seu exercício • Não será concedido valor pela montada

– A ginasta é permitida uma segunda tentativa de montar (*com penalidade*) se ela **NÃO tocou** no trampolim, no aparelho ou correu por baixo do aparelho: • Dedução – 1,00

– Não é permitida uma terceira tentativa.

A ginasta **NÃO pode correr/caminhar** sob a barra baixa para realizar a montada (*ver 2.4*).

O D-Panel fará a dedução da Pontuação Final.

#### b) Tempo de queda

Para interrupção do exercício por queda do aparelho é permitido um tempo intermediário de 30 segundos.

Se a ginasta exceder o tempo permitido para retomar seu exercício, uma dedução neutra de -0,30 por tempo excessivo será aplicada se a ginasta continuar seu exercício.

– A cronometragem começa quando a ginasta está de pé após a queda.

– O tempo decorrido durante a queda será exibido em segundos no placar.

– Um sinal de aviso (*gongo*) será comunicado em: • 10 segundos • 20 segundos e novamente no • limite de tempo de • 30 segundos – O exercício recomeça oficialmente quando os pés saem do chão.

– Se a ginasta não retomar o exercício dentro do prazo de 60 segundos, o exercício será encerrado.

Nenhuma saudação é necessária para retomar um exercício após uma queda.

### 11.2 Conteúdo e Construção do Exercício

O máximo de 8 dificuldades mais altas, incluindo a desmontagem, são contados para DV.

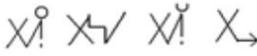
- Sem DMT – 0,50 da Pontuação Final (D-Panel).
- Apenas **3** elementos em ordem cronológica da mesma habilidade raiz\* serão contados para DV, CR e CV • exceto: Kips, Giants (fwd/bwd) e Casts to HSTD

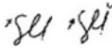
\*

A habilidade raiz é determinada pela entrada na habilidade e pela direção da rotação (para trás ou para frente)

Exemplo 1:   
BDEX (Sem valor)

Exemplo 2:   
DDDB                      BD

Exemplo 3:   
DBCX (Sem valor)

– MTs (por exemplo, ) e DMTs (por exemplo, ) será contado na raiz número de habilidade.

– Elementos sem DV (devido ao descumprimento do requisito técnico) não serão contados no número da habilidade raiz.

Apenas um elemento do tipo "Tkatchev" sem volta de cada linha da Tabela de Elementos será reconhecido.

As partes de valor devem representar uma variedade das seguintes categorias de movimento:

#### a) Círculo e balanços

- círculos gigantes para trás –
- círculos gigantes para frente –
- balanços e círculos de quadril claros
- anda para frente/trás
- Pike circula para frente/para trás

## b) Voos

- voo de HB para agarrar em LB (*ou reverso*)
- contra-voo (*sobre a barra*)
- cofres
- hechts
- saltos

## 11.3 Requisitos de Composição (CR) - Painel D 2.00

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Elemento de voo de HB a LB 2.                            | prêmio 0,50 |
| Elemento de voo na mesma barra 3.                           | prêmio 0,50 |
| Empunhaduras diferentes ( <i>não fundidas, MT ou DMT</i> )  | prêmio 0,50 |
| 4. Elemento de não voo com min. 360° giro ( <i>não MT</i> ) | prêmio 0,50 |

## 11.4 Valor de Conexão (CV) - Painel D

- a) CV pode ser concedido para conexões diretas.
- b) O CV será adicionado ao D-Score.

## Fórmulas para conexões diretas

0,10	0,20
$D + D$ ( <i>ou mais</i> )	D ( <i>voo - mesma barra ou LB para HB</i> ) + C <i>ou mais</i> ( <b>no HB e deve ser realizado nesta ordem</b> )  E + E ( <i>um deve ser vôo</i> ) F + D ( <i>ambos os voos</i> )

Nota: O elemento C/D deve ter vôo ou min. ½ volta (180°)

- a) Um elemento pode ser executado 2 vezes dentro da mesma conexão direta para CV, mas **NÃO** pode receber DV uma 2ª vez.
- b) Os elementos de voo incluem elementos com voo visível:
- De HB para agarrar em LB (*ou reverso*)
  - Com contra-voo (*sobre a barra*), salto, hecht ou salto seguido de recomece na mesma barra ou na outra barra
  - Realizado como desmontagens

**Nota:** Mudanças de hop-grip com/sem giros de 180° - 360° **NÃO** constituem voo.

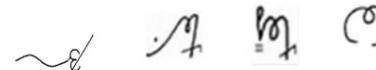
## c) Essas conexões diretas podem ser realizadas como:

- Conexão de montagem  
(*Os elementos Gr. 1 não são considerados elementos de voo*)  
  
Exemplo:  $D + D = 0,10 +$  Conexão dentro do exercício
- Desmontar conexão

d) Se um **balanço vazio** ou balanço **intermediário** for realizado entre 2 elementos, ou após o segundo/último elemento, o CV **NÃO** pode ser atribuído.

- **Balanço vazio** = balanço para frente ou para trás sem a execução de um elemento na Tabela, antes que o balanço reverta para a direção oposta.

Exceção: Elementos do tipo "Shaposhnikova" com/sem 1/1 volta (360°) e os seguintes elementos:



**Nota:** se o kip for executado após elementos do tipo Shaposhnikova com/sem 1/1 volta e hecht ½ volta - aplicar dedução para balanço vazio.

- **Balanço intermediário** = balanço da bomba a partir de um suporte frontal e/ou balanço longo não necessário para realizar o próximo elemento.

## 11.5 Deduções de composição - E-Panel

Falhas, panes	0,10	0,30	0,50
- Salte de LB para HB			X
- Segure em HB, coloque os pés em LB, segure LB			X
- Mais de 2 dos mesmos elementos conectados diretamente à desmontagem	X		

### 11.6 Deduções Específicas do Aparelho - E-Panel

<b>Falhas</b> <i>Se não houver queda a dedução máxima de execução não pode exceder 0,80 por elemento</i>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50 ou mais</b>
- Alinhamento do corpo em HSTD e fundido em HSTD X		X	
- Posição de pega ajustada	X		
- Pincel no tapete		X	
- Bater no aparelho com os pés			0,50
- Bater no tapete com os pés ( <i>queda</i> )			1,00
- Elemento pouco característico <i>(elementos com decolagem 2 pés ou coxas)</i>			0,50
- Ritmo ruim nos elementos	X		
- Altura insuficiente dos elementos de voo	X	X	
- Sob rotação dos elementos de voo	X		
- Extensão insuficiente em kips	X		
- Balanço intermediário			0,50
- Balanço vazio			0,50
- Ângulo de acabamento dos elementos	X	X	X
<b>Amplitude de:</b>			
- Balança para frente ou para trás na horizontal	X		
- Elencos	X	X	
- Excesso de flexão da articulação do quadril na batida da perna <i>(DMT)</i>	X	X	

### 11.7 Notas

Cataratas

#### Elementos de Voo

- a) **com** preensão de ambas as mãos (*pendurar ou apoiar momentaneamente*) na barra  
- o DV é concedido.
- b) **sem** aperto de ambas as mãos na barra  
- **Nenhum** DV é concedido  
*(o elemento pode ser executado novamente para receber DV).*

### Desmontagens

- a) Nenhuma tentativa de DMT:

Avaliação:

- Nenhum DV conta apenas 7 elementos (*D-Panel*)
- Sem DMT – 0,50 (*Painel D*)
- Queda – 1,00 (*E-Painel*)
- Se ela remontar para realizar DMT, não há dedução por “Sem DMT”

- b) Se a desmontagem tiver começado:

**Exemplo 1:**  com iniciação de salto (falha em pousar os pés primeiro)

Avaliação:

- Nenhum DV conta apenas 7 elementos (*D-Panel*)
- Queda – 1,00 (*E-Painel*)

### Montagens

- a) Pode cumprir CR # 1 para voo de HB para LB.
- b) Elementos executados como montadas podem ser executados no exercício (*ou vice-versa*), mas recebem DV apenas uma vez.

## SEÇÃO 12 - Trave de Equilíbrio

---

### ARTE

#### Composição

A composição de um exercício Balance Beam é baseada no vocabulário de movimento da ginasta, bem como na coreografia desses elementos em relação à Balance Beam, ao mesmo tempo em que estabelece um forte senso de variação no ritmo, força e ritmo dos movimentos. É o equilíbrio de: • elementos de dança • elementos acro • coreografia

para criar um fluxo contínuo, um todo coeso.

Uma composição bem estruturada do exercício inclui:

- uma seleção rica e variada de elementos de diferentes grupos de estrutura na Tabela de Elementos
- mudanças de nível (*para cima e para baixo*)
- mudanças de direção (*para frente, para trás, swd*)
- mudanças de ritmo e andamento • movimentos criativos e transições

Isso é “**o que**” ela faz.

#### Ritmo e Tempo

O ritmo e o andamento (*velocidade/ritmo*) devem ser variados, ora animados, ora lentos, mas predominantemente dinâmicos e sobretudo ininterruptos.

A transição entre os movimentos e os elementos deve ser suave e fluente:

- sem paradas desnecessárias ou • movimentos preparatórios prolongados antes dos elementos

O exercício não deve ser uma série de elementos desconexos.

### Performance Artística

Quando uma ginasta demonstra criatividade, confiança na performance, estilo pessoal, técnica perfeita e ritmo e andamento variados, ela transforma uma composição bem estruturada em uma performance artística.

Isso não é “**o que**” a ginasta faz, mas “**como**” ela faz.

#### 12.1 Geral

A avaliação do exercício inicia-se com a saída da prancha ou do tatame. Suportes adicionais sob a prancha (*ou seja, uma prancha extra*) **não** são permitidos. —

##### a) Montagens

- Se a ginasta em sua primeira tentativa tocou o trampolim, ou o aparelho. –  
deve iniciar a execução • Ela  
Nenhum valor será concedido pela montada • Será aplicada a dedução para “Monte sem DV” (E-Panel)
- A ginasta é permitida uma 2ª tentativa de montar (*com penalidade*) se ela não tiver tocado no trampolim ou no aparelho. • Dedução – 1,00
- Não é permitida uma 3ª tentativa.

O D-Panel fará a dedução da Pontuação Final.

##### b) Tempo

A duração do exercício no Balance Beam não pode exceder 1:30 minutos (*90 segundos*).

- O Time Judge 1 começa a cronometrar quando a ginasta decola do trampolim ou tapete. Ela para o relógio, quando a ginasta toca o tapete após a conclusão de seu exercício Beam.

- Um sinal (*gongo*) será comunicado dez (10) segundos antes do limite de tempo máximo e novamente no limite de tempo máximo (1:30) para indicar que o exercício deve ser finalizado.
- Se a desmontagem cair ao som do segundo sinal, não há dedução.
- Se a desmontagem pousar após o som do segundo sinal, há um dedução por exceder o prazo.
- A dedução por horas extras será feita, se o exercício for de 1:31 minutos (91 segundos) ou mais. • – 0,10
- Elementos executados após o limite de tempo de 90 segundos serão reconhecidos pelo D-Panel e avaliados pelo E-Panel.
- As violações de tempo são relatadas por escrito pelo respectivo Juiz de Tempo aos Juízes do Painel D, que então fazem a dedução da Nota Final.

### c) Tempo de queda:

Para interrupção do exercício por queda do aparelho, é permitido um tempo intermediário de 10 segundos.

- Se a ginasta exceder o tempo permitido para retomar seu exercício, uma dedução neutra de – 0,30 por tempo excessivo será aplicada se a ginasta continuar seu exercício.
- O Juiz de Tempo 2 começa a cronometrar quando a ginasta está de pé depois a queda.
- A duração da queda é cronometrada separadamente; **não** será calculado no tempo total do exercício.
- O tempo decorrido durante a queda será exibido em segundos no placar.
- O período de queda termina quando a ginasta decola do tapete para remontar a trave.
- Um sinal (*gongo*) será comunicado no limite de 10 segundos.

- Se a ginasta não recomeçar em 60 segundos, o exercício será encerrado.
- Nenhuma saudação é necessária para retomar um exercício após uma queda.
- Após a remontagem do Feixe, a retomada da cronometragem pelo Time Judge 1 começa com o primeiro movimento para continuar o exercício.

### 12.2 Conteúdo do Exercício

O máximo de 8 dificuldades mais altas, incluindo a desmontagem, são contados para DV.

- Sem DMT - 0,50 da pontuação final (D-Panel)

Dentro dos 8 elementos de contagem deve haver um mínimo de: • 3 Dance

- 3 Acro e 2 elementos opcionais

### 12.3 Requisitos de Composição (CR) – Painel D 2.00 P.

1. Uma conexão de pelo menos 2 elementos de dança **diferentes**, sendo  
1 um salto ou salto com divisão de 180° (*cruz ou lateral*), ou posição  
straddle 2. Turn (Gr. 3) **ou** Roll/Flairs\* 3. Uma série Acro, min. de 2 prêmios 0,50  
vôos\*\* elementos 1 sendo um mortal (*os elementos podem ser os mesmos*) prêmios 0,50  
prêmios 0,50 4. Elementos acro em direções diferentes (*para frente/para  
trás e para trás*) prêmios 0,50

- \* Elementos: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.204, 4.304, 4.305,  
4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 podem cumprir CR # 2 Elementos de voo com ou sem  
apoio de mão

Observação:

- CR 1, 2 (*giro*), 3 e 4 devem ser executados na trave
- Paradas de mão e apoios **não** podem ser usados para cumprir CR
- Rolls podem ser usados **apenas** para cumprir CR # 2

**12.4 Valor de Conexão (CV) e Bônus de Série (SB) - Painel D**

- a) **CV** pode ser concedido para conexões diretas.
- b) O **CV** será adicionado ao D-Score.
- c) O **Bônus de Série** será concedido pela conexão de 3 ou mais elementos.
- d) Nenhum CV será atribuído ao agarrar a trave.

**Fórmulas para conexões diretas**

ACROBÁTICO	
0,10	0,20
<b>2 elementos de voo acro, incluindo montagem, excluindo desmontagem</b> Todas as conexões devem ser recuperadas*	
C + C B + D (bwd) (somente neste pedido) B + E	C/D + D ou mais B + D (ambos os elementos em frente) B + F
<p><b>Bônus de Série (SB) de + 0,10 P.</b></p> <p>Serão premiados com séries de dança/misto e acro (*rebote e não rebote) de B + B + C em qualquer ordem, incluindo MT e DMT (min. C), ou mais, além do CV</p> <p>Exemplo 1: B + B + C = +0,10 bônus da série D + B + C = +0,10 bônus da série</p> <p>Exemplo 2: <math>\overbrace{C+C+C}^{+0,10 \text{ bônus de série}}</math> <b>CV Total + SB = 0,30</b> CV+0.1 CV+0.1</p> <p><b>Para receber o SB:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos acro não-voo min. B (exceto "Holds") pode ser usado</li> <li>• O mesmo elemento acro (de voo ou não) pode ser repetido dentro da conexão)</li> </ul>	

\* As conexões com efeito rebote utilizam a elasticidade do aparelho e desenvolvem velocidade em uma direção.

- **Aterragem** (a 2 pés) a partir do 1º elemento de voo com apoio de mão seguido de descolagem/retorno **imediate** para o 2º elemento, ou
- **Aterrissar** do 1º elemento de voo (com/sem apoio de mão) em uma perna e colocar a perna livre com rebote **imediate** de ambas as pernas no 2º elemento.

DANCE & MIXED (acro – apenas elementos de voo), excluindo desmontagem	
0,10	0,20
C + C ou mais (dança) A + C (apenas voltas) B + D (misto)	D + D ou mais

**Nota: As voltas** podem ser realizadas com passo a passo na perna oposta (demi-plié em um ou ambos os pés NÃO é permitido).

Os seguintes **elementos B acro** com apoio de mão e voo:

- flic-flac com as pernas juntas – flic-flac com step-out – gainer flic-flac – arredondamento – salto para a frente

pode ser realizada uma 2ª vez no exercício para receber CV e SB, mas não pode ser realizada uma 2ª vez para receber CR.

## 12.5 Deduções de Arte e Composição - E-Panel

Falhas, panes	0,10
<b>Artística da Performance</b>	
ÿ Performance artística insuficiente ao longo do exercício: • Má postura corporal (cabeça, ombros, tronco) • Amplitude insuficiente (alongamento máximo dos movimentos)	X X
• Amplitude insuficiente de balanços ou chutes das pernas • Pés mal trabalhado o Pés não apontados/relaxados/virados o Falta de trabalho no relevé	X X X
• Envolvimento insuficiente das partes do corpo	X
ÿ Ritmo e andamento •	
Variação insuficiente no ritmo e andamento dos movimentos (sem DV)	X
• Realização de todo o exercício como uma série de elementos e movimentos desconectados (falta de fluência)	X
<b>Composição</b>	
ÿ Montagem sem DV (Todas as montagens sem DV serão comumente reconhecidas como "A", exceto levantar uma perna para sentar, agachar, pular simples para sentar ou ajoelhar ou pousar em dois pés)	X
ÿ Uso insuficiente de todo o aparelho:	
• Ausência de movimentos laterais complexos (sem DV) • Falta de combinação de movimentos/elementos perto da trave com uma parte do tronco (incluindo coxa, joelho ou cabeça) tocando a trave (elemento não necessário) (Um movimento complexo e criativo é aquele que exige tempo de treino, coordenação e preparação prévia)	X X
ÿ Uso unilateral de elementos: • Mais de uma ½ volta em 2 pés com as pernas estendidas durante todo o exercício	X

## 12.6 Deduções Específicas do Aparelho - E-Panel

Falhas, panes	0,10	0,30	0,50
– Ritmo ruim na conexão (com DV)	um X		
<b>Preparação excessiva</b>			
– Ajuste (passos sem coreografia e movimentos desnecessários)	um X		
– Balanço excessivo do braço antes dos elementos de dança	e X e		
– Pausa (aplicar em 2 seg.)	X		
– Apoio adicional da perna contra a superfície lateral da viga		X	
– Agarrar a viga para evitar uma queda			X
– Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X

## Desmontar:

- a) Se o mortal para a desmontagem **não** tiver começado (sem início de rotação) e ocorre uma queda:

**Exemplo 1:**  pular fora do BB

## Avaliação:

- Nenhum DV conta apenas 7 elementos (D-Panel)
- Sem DMT – 0,50 (Painel D)
- Queda – 1,00 (E-Painel)
- Se ela remontar para realizar DMT, não há dedução por "Sem DMT"

- b) Se o mortal para a desmontagem tiver começado e ocorrer uma queda:

**Exemplo 2:**  começa o salto, mas falha em pousar os pés primeiro

## Avaliação:

- Nenhum DV conta apenas 7 elementos (D-Panel)
- Queda – 1,00 (E-Painel)

## 12.7 NOTAS

### Cataratas – Elementos de Acro e Dança

Elementos de Acro e Dança devem retornar ao Feixe com o pé ou o torso para receber a dificuldade.

- a) **com** pouso em 1 ou 2 pés ou na posição prescrita na Trave – o DV é concedido.
- b) **sem** pouso em 1 ou 2 pés ou na posição prescrita na Trave – **Nenhum** DV é concedido (*elemento pode ser executado novamente para receber DV*).

### Montagens

- a) Apenas um elemento acro pode preceder a montagem.
- b) Alguns elementos listados como monta (*rolls, handstands e hold*) podem ser executados no exercício (*ou vice-versa*) mas recebem DV apenas uma vez.

### Retenções

- a) Paradas de mão (*sem voltas*) e paradas devem ser mantidas por 2 segundos, quando prescrito na Tabela de Elementos para receber DV. Se o elemento não for mantido por 2 seg. e não constar como outro elemento do Código, conceder 1 DV a menos ou nenhum DV. (*HSTD ou posição de espera devem ser concluídas*).
- b) Para CR, CV e SB, os elementos acro "Hold" (com voo) podem ser usados como último elemento em uma conexão acro-série ou mista.

- c)  e  será creditado 1 DV a menos se o pino **NÃO** for segurado por 2 seg. \_\_\_\_\_

- Se a ginasta volta a realizar o mesmo elemento no exercício e mantém a posição HSTD por 2 segundos. – Nenhum DV concedido

### Onodi Tic Toc



• Só pode ser utilizado como último elemento para cumprir CR de séries acro e para CV.

- Pode ser usado em qualquer lugar para bônus de série.

• Será considerado o mesmo elemento que Onodi.

### Elementos Específicos



as mãos devem pousar em posição cruzada.



Mãos colocadas juntas em posição cruzada – Correto



Se a mão da frente completou a volta – Aplique deduções para Precisão



Mãos na Posição Lateral - Aplicar deduções para Precisão

## SEÇÃO 13 - Exercício de Piso

---

### ARTE

#### Performance Artística

Uma performance artística é aquela em que a ginasta demonstra sua capacidade de transformar seu exercício de solo de uma composição bem estruturada em uma performance artística. Ao fazê-lo o ginasta deve demonstrar um forte fluxo coreográfico, arte, expressividade, musicalidade e técnica perfeita.

O objetivo principal é criar e apresentar uma composição ginástica artística única e bem equilibrada, combinando os movimentos corporais e a expressão da ginasta de forma harmoniosa com o tema e o caráter da música.

#### Composição e Coreografia

A **composição** de um exercício de solo é baseada no vocabulário de movimentos da ginasta, bem como na **coreografia** desses elementos e movimentos, ou seja, o mapeamento dos movimentos do corpo, tanto ginásticos quanto artísticos, ao longo do espaço e do tempo em relação a a área do piso e em harmonia com a música selecionada.

A coreografia deve ser desenvolvida de forma que um movimento flua suavemente para o próximo com contrastes na velocidade e intensidade.

A coreografia criativa, ou seja, a originalidade da composição de elementos e movimentos, significa que o exercício foi construído e realizado com novas ideias, formas, interpretações e originalidade, evitando assim a cópia e a monotonia.

O desenho, estrutura e composição do exercício incluem: \_\_\_\_\_

- uma rica e variada seleção de elementos de diferentes grupos de estrutura em a Tabela de Elementos •
- mudanças de nível (*para cima e para baixo*)
- mudanças de direção (*para frente, para trás, swd e curvas*) •
- movimentos criativos ou originais, conexões e transições para acro linhas

Isso é **“o que”** a ginasta realiza.

### Expressão

A expressão pode ser definida geralmente como a atitude e a gama de emoções exibidas pela ginasta tanto com o rosto quanto com o corpo. Isso inclui como uma ginasta geralmente se apresenta e se conecta com os juízes e o público, bem como sua capacidade de controlar/gerenciar sua expressão durante a execução dos movimentos mais difíceis e complexos. É também sua capacidade de desempenhar um papel ou um personagem ao longo da performance. Além da execução técnica, a harmonia artística e a graça feminina também devem ser consideradas.

*Não é apenas “o que” a ginasta realiza, mas também “como” ela realiza seu exercício.*

### Música

A música deve ser impecável, sem cortes abruptos, e deve contribuir com um senso de unidade para a composição geral e execução do exercício.

Deve fluir e deve ter um início e um final claros. A música escolhida também deve ajudar a destacar as características e o estilo únicos da ginasta.

O caráter da música deve fornecer a ideia/tema norteadora da composição.

- Deve haver uma correlação direta entre os movimentos e a música. O acompanhamento deve ser personalizado para a ginasta e deve contribuir para a arte geral e perfeição de sua performance.

### Musicalidade

Musicalidade é a capacidade do ginasta de interpretar a música e demonstrar não apenas seu ritmo e velocidade, mas seu fluxo, forma, intensidade e paixão.

A música deve sustentar a performance e, por meio de seus movimentos, a ginasta deve transmitir o tema da música aos jurados e ao público. -

### 13.1 Geral

#### a) Requisitos de música

- A música de exercício de chão será dada à competição administração. Cada peça de música será cronometrada; o referido tempo será aprovado pela administração e pelo treinador da delegação.
- Devem ser incluídos:
  - O nome da ginasta e as 3 letras maiúsculas usadas pela FIG para o código do país.
  - O nome do compositor e o título da música.
- O acompanhamento musical com orquestração, piano ou outros instrumentos deve ser gravado.
  - Um sinal ou tom pode ser usado no início da gravação. No entanto, o nome da ginasta **não** pode ser falado. • A voz humana pode ser usada como instrumento musical sem palavras:
    - o Exemplos da 'voz humana' como um instrumento são: cantarolar, vocalizar sem palavras, assobiar, cantar. o Qualquer música que não seja claramente uma música ou parte de uma música é aceita. • Ausência de música ou música com palavras – 1,00

*Nota: Tirada pelo Painel D da Pontuação Final.*

Em caso de dúvida, a federação/ginasta pode submeter a música ao WTC para avaliação.

#### b) Tempo

A avaliação do exercício começa com o primeiro movimento da ginasta. A duração do exercício não pode exceder 1:30 minutos (90 segundos).

- O Juiz de Tempo começa a cronometrar quando a ginasta começa com o primeiro movimento de seu exercício.
- O Juiz de Tempo interrompe a cronometragem quando a ginasta termina seu exercício com a última posição. O exercício deve terminar com a música.
- A dedução para horas extras será feita se o exercício for de 1:31 minutos (91 segundos) ou mais – 0,10.
- Elementos executados após o limite de tempo de 90 segundos serão reconhecidos pelo D-Panel e avaliados pelo E-Panel.

#### c) Marcações de fronteira

Exceder a área de piso prescrita (12 x 12 m), que está tocando o piso com qualquer parte do corpo fora das marcações de fronteira, resultará em uma dedução:

- Um passo ou aterrissagem fora do limite com o pé ou a mão – 0,10
- Passo(s) para fora com os dois pés, as duas mãos ou uma parte do corpo ou aterrissando com os dois pés para fora – 0,30

Tanto as violações de tempo quanto de linha são relatadas por escrito pelo respectivo Juiz de Tempo e Linha ao Painel D, que então faz a dedução da Nota Final.

### 13.2 Conteúdo do Exercício

O máximo de 8 dificuldades mais altas, incluindo a desmontagem, são contados para DV.

- Sem DMT – 0,50 da Pontuação Final (D-Panel).

Dentro dos 8 elementos de contagem deve haver um mínimo de: • 3 Dance

- 3 Acro e 2 elementos opcionais

A desmontagem é a última linha acro de contagem (*crédito mais alto DV*)

- Nenhum DMT será creditado se apenas uma linha acro for executada.

#### a) Acrolinhas

- O número máximo de linhas acro é 4.
- Qualquer dificuldade em linhas acro adicionais não será contada para DV.
- Qualquer elemento acro executado após a última linha acro de contagem não será contado para DV.
- Uma linha acro consiste em um mínimo de 2 elementos de voo diretamente conectados, um dos quais deve ser um mortal.
  - A falha em pousar em pé primeiro a partir de um salto ainda será considerada uma linha acro.

**13.3 Requisitos de Composição (CR) - Painel D 2.00**

1. Uma passagem de dança composta por dois saltos diferentes ou saltos (do Código) conectados direta ou indiretamente (*com passos de corrida, pequenos saltos, saltos, chassé, voltas chainé*), um deles com divisão de 180° (*cruz ou lateral*) ou posição straddle

prêmio 0,50

(O objetivo é criar um grande padrão de movimento de fluxo e deslocamento)

- Não são permitidos saltos ou curvas porque estão parados. As voltas chainé (½ voltas em dois pés) são permitidas porque são passos de viagem.
- Saltos e saltos devem pousar em uma perna se executados como o 1º elemento na passagem de dança.

2. Salto com giro LA (mín. 360°)

prêmio 0,50

3. Salto com BA duplo 4. Salto

prêmio 0,50

para a frente e salto para a frente (*sem antenas*) na mesma linha acro ou diferente

prêmio 0,50

**Nota:** CR 2, 3 e 4 devem ser executados dentro de linhas acro.

**13.4 Valor de Conexão (CV) - Painel D**

- a) O CV pode ser atribuído para ligações indiretas (acrobáticas) e diretas (acrobáticas, mistas, rotativas).
- b) O CV será adicionado ao D-Score.

**Fórmulas para conexões indiretas e diretas**

ACROBÁTICO INDIRETO	
0,10	0,20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
ACROBÁTICO DIRETO	
A + D	A + E
C + C	C + D
MISTURADO	
D salto + B (dança) E salto + A (dança) (somente neste pedido)	
CONEXÃO DE VOLTAS EM UMA PERNA	
D + B	<b>Nota:</b> As voltas podem ser realizadas com passo em volta na perna oposta (demi-plié não é permitido)

**Conexões indiretas** são aquelas em que elementos acrobáticos diretamente conectados com fase de voo e apoio de mão (ou seja, arredondamento, flic-flac, etc. como elementos preparatórios) são realizados entre mortais.

**Nota:** Os elementos Acro para CV são apenas sem suporte para as mãos.

## 13.5 Deduções de Arte e Composição - E-Panel

Falhas, panes	0,10	0,30
<b>Artística da Performance</b>		
– Artística insuficiente da performance ao longo de todo o exercício:		
• Má postura corporal (cabeça, ombros, tronco) • Amplitude insuficiente (alongamento máximo dos movimentos) • Pés mal trabalhado o Pés não apontados/relaxados/virados •	X	X
Envolvimento insuficiente das partes do corpo • Fraco engajamento expressivo de acordo com o estilo de	X	X
a música	X	XX
– Realização de todo o exercício como uma série de elementos e movimentos desconectados (falta de fluência)	X	
<b>Composição</b>		
– Complexidade insuficiente ou criatividade de movimentos: <i>(Um movimento complexo e criativo é aquele que requer tempo de treino, coordenação e preparação prévia)</i> • Ao longo do exercício • Coreografia pobre no canto/falta de variedade	X	X
– Falta de movimento tocando o chão <i>(incluindo tronco mínimo, ou coxa, ou joelho ou cabeça)</i>	X	
<b>Música e Musicalidade</b>		
– Edição de música <i>(por exemplo, sem abertura, finalização ou acentos):</i>		
• Sem estrutura para a música	X	
– Musicalidade:		
• Falta de sincronização entre movimento e batida musical no final do exercício	X	
• Música de fundo <i>(o exercício está ligado à música parcialmente ou apenas no início e no final do exercício)</i>	XX	

## 13.6 Deduções Específicas do Aparelho - E-Panel

Falhas, panes	0,10
<b>Preparação excessiva</b>	
– Ajuste <i>(passos sem coreografia)</i>	um X
– Balanço excessivo do braço antes dos elementos de dança	um X
– Pausa <i>(aplicar em 2 segundos)</i>	um X
<b>Distribuição de elementos</b>	
– O exercício começa imediatamente com uma linha acro/elemento acro	X
– Linha acro subsequente executada após a linha anterior ao longo da mesma diagonal sem coreografia no meio (linha acro longa permitida)	um X
– Mais de 1 linha acro subsequente	um X
– O exercício termina com elemento acro (sem coreografia após último acro)	X

## Acrolinhas e Desmontagens

a) Apenas uma linha acro

Exemplo 1

Avaliação:

- Sem contagem DV máx. 7 elementos *(painel D)*
- Sem DMT – 0,50 *(Painel D)*
- Aplicar deduções de pouso *(E-Panel)*

Exemplo 2 a)

Avaliação:

- Sem contagem de DV no máximo 7 elementos *(D-Panel)*
- Sem DMT – 0,50 *(Painel D)*
- Aplicar deduções de pouso *(E-Panel)*

b) Duas linhas acro

**Exemplo 3**



Avaliação:

– Crédito DMT (*D-Painel*)

**Exemplo 4**



A ginasta não consegue pousar os pés primeiro na 2ª linha acro

Avaliação:

– Sem contagem DV máx. 7 elementos (*painel D*)

– Queda – 1,00 (*E-Painel*)

c) Com repetição do mesmo elemento

**Exemplo 5**



D + D + X (não concluído)

Avaliação:

– Sem contagem DV máx. 7 elementos (*painel D*)

– Aplicar deduções de pouso, se necessário (*E-Panel*)



## PARTE IV

# TABELAS DE ELEMENTOS



## Tabela de Cofre - Elementos



# SPIETH

## Gymnastics

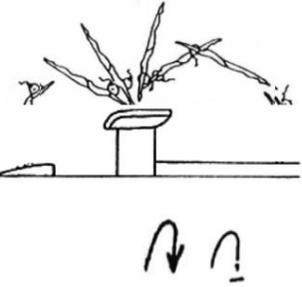
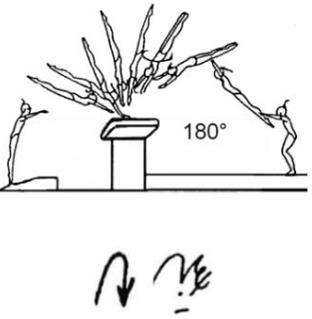
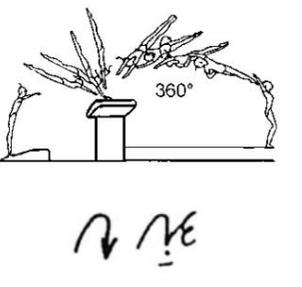
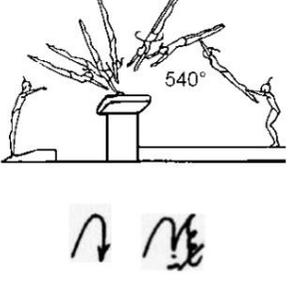
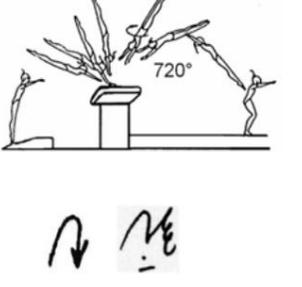
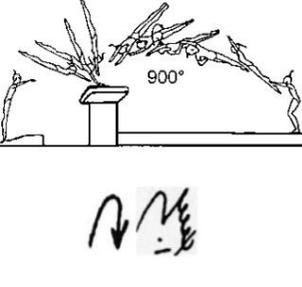
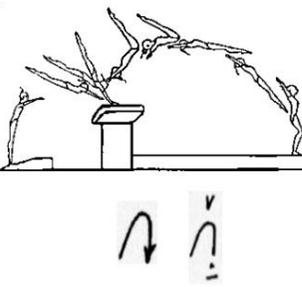
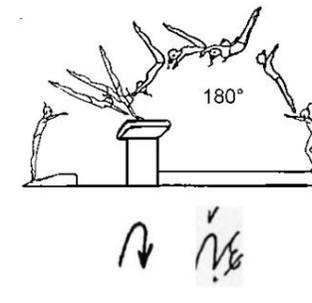
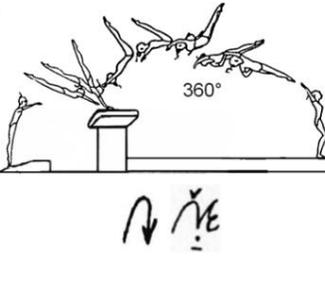


HERE WE GO  
TOKYO!

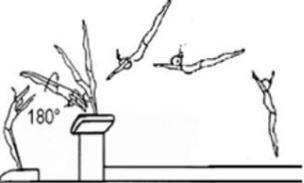
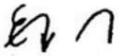
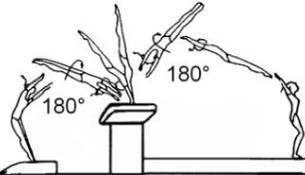
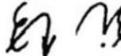
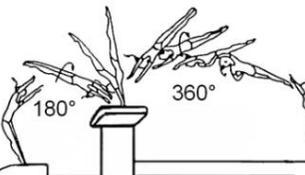
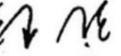
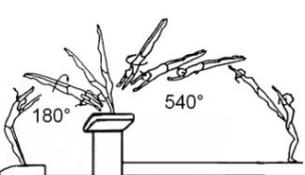
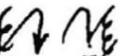
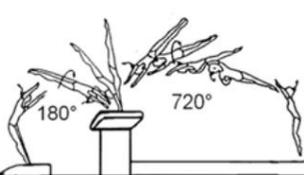
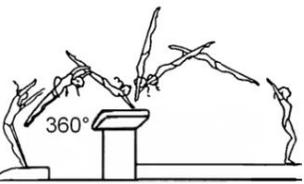
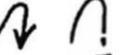
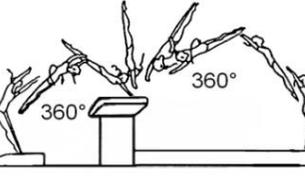
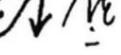
**SPIETH Gymnastics GmbH**

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com

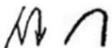
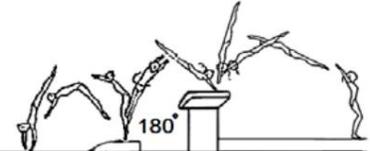
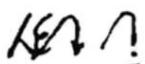
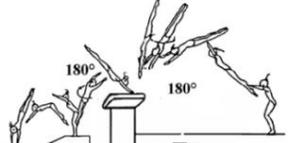
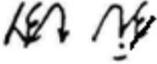
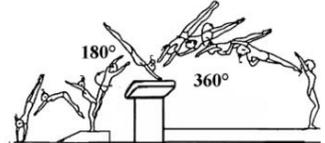
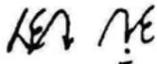
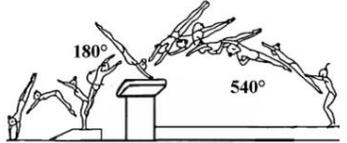
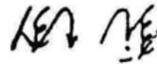
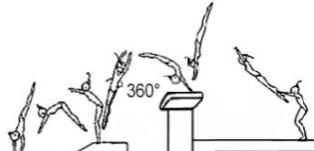
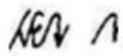
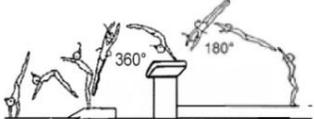
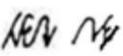
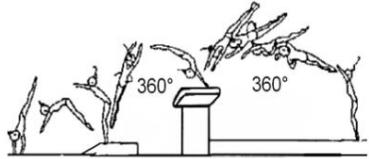
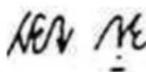
GRUPO 1 y HANDSPRING, YAMASHITA, ARREDONDAMENTO COM OU SEM VOLTA NA 1ª E/OU 2ª FASE DE VÔO

<p>1,00</p> <p>Mola de mão para a frente</p> <p>1,60 P.</p> 	<p>1,01</p> <p>Handspring para a frente – ½ volta (180°) desligado</p> <p>2,00 P.</p> 	<p>1,02</p> <p>Handspring para a frente – 1/1 de volta (360°) desligado</p> <p>2,60 P.</p> 	<p>1,03</p> <p>Handspring para a frente – 1½ volta (540°) desligado (Kim)</p> <p>3,20 P.</p> 	<p>1,04</p> <p>Handspring para a frente – 2/1 de volta (720°) desligado</p> <p>3,60 P.</p> 	<p>1,05</p> <p>Handspring para a frente – 2½ voltas (900°) desligadas</p> <p>4,00 P.</p> 
<p>1.10</p> <p>Yamashita</p> <p>2,00 P.</p> 	<p>1.11</p> <p>Yamashita com ½ volta (180°) desligado</p> <p>2,40 P.</p> 	<p>1.12</p> <p>Yamashita com 1/1 de volta (360°) desligado</p> <p>2,80 P.</p> 	<p>1.13</p>	<p>1,14</p>	<p>1,15</p>

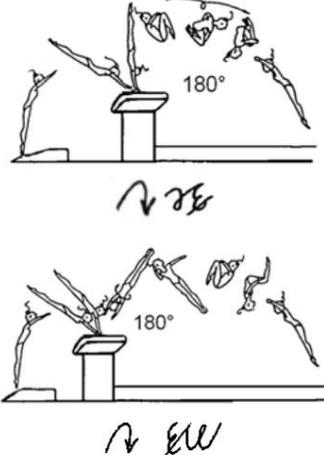
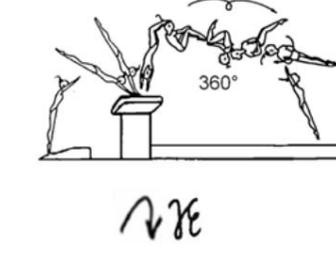
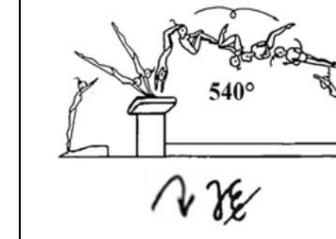
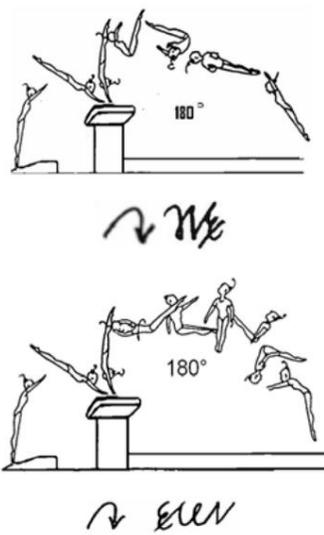
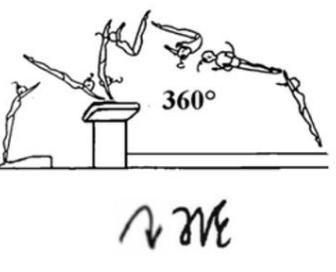
GRUPO 1 ÿ HANDSPRING, YAMASHITA, ARREDONDAMENTO COM OU SEM VOLTA NA 1ª E/OU 2ª FASE DE VÔO

<p>1,20</p> <p>Mola para a frente com ½ volta (180°) ligada – repulsão desligada</p> <p>1,60 P.</p>  	<p>1,21</p> <p>Mola para a frente com ½ volta (180°) ligada – ½ volta (180°) desligada (em qualquer direção)</p> <p>2,40 P.</p>  	<p>1,22</p> <p>Mola para a frente com ½ volta (180°) ligada – 1/1 volta (360°) desligada</p> <p>2,60 P.</p>  	<p>1,23</p> <p>Mola para a frente com ½ volta (180°) ligada – 1½ volta (540°) desligada</p> <p>3,20 P.</p>  	<p>1,24</p> <p>Mola para a frente com ½ volta (180°) ligada – 2/1 volta (720°) desligada</p> <p>3,60 P.</p>  	<p>1,25</p>
<p>1,30</p> <p>Handspring para a frente com 1/1 de volta (360°) ligado – Handspring para a frente desligado</p> <p>3,20 P.</p>  	<p>1,31</p> <p>Handspring para frente com 1/1 volta (360°) ligada – 1/1 volta (360°) desligada (Korbut)</p> <p>3,60 P.</p>  	<p>1,32</p>	<p>1,33</p>	<p>1,34</p>	<p>1,35</p>

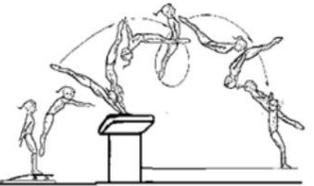
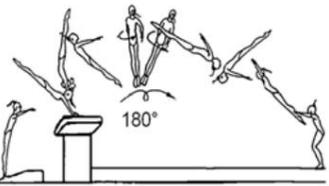
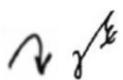
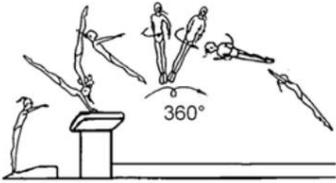
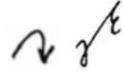
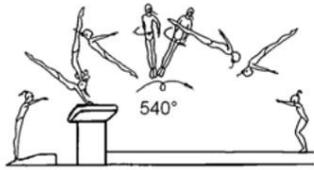
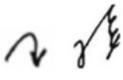
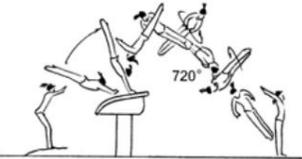
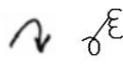
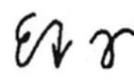
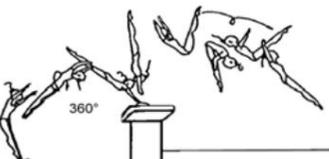
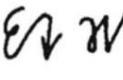
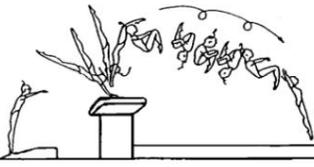
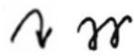
## GRUPO 1 - HANDSPRING, YAMASHITA, ARREDONDAMENTO COM OU SEM VOLTA NA 1ª E/OU 2ª FASE DE VÔO

<p>1,40</p> <p>Arredondamento, flic-flac ligado – repulsão desligada</p> <p>2,00 P.</p>  	<p>1,41</p>	<p>1,42</p>	<p>1,43</p>	<p>1,44</p>	<p>1,45</p>
<p>1,50</p> <p>Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – Mola de mão para a frente</p> <p>P</p> <p>2,20 P.</p>  	<p>1,51</p> <p>Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – ½ volta (180°) desligado</p> <p>2,60 P.</p>  	<p>1,52</p> <p>Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – 1/1 volta (360°) desligado</p> <p>3,00 P.</p>  	<p>1,53</p> <p>Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – 1½ volta (540°) desligado</p> <p>3,40 P.</p>  	<p>1,54</p>	<p>1,55</p>
<p>1,60</p> <p>Arredondamento, flic-flac com 1/1 volta (360°) ligado – repulsão desligada</p> <p>2,40 P.</p>  	<p>1,61</p> <p>Arredondamento, flic-flac com 1/1 volta (360°) ligado – ½ volta (180°) desligado</p> <p>2,80 P.</p>  	<p>1,62</p> <p>Arredondamento, flic-flac com 1/1 volta (360°) ligado – 1/1 volta (360°) desligado</p> <p>3,20 P.</p>  	<p>1,63</p>	<p>1,64</p>	<p>1,65</p>

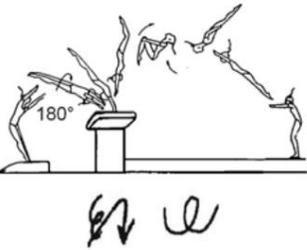
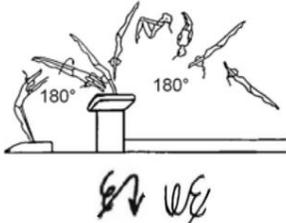
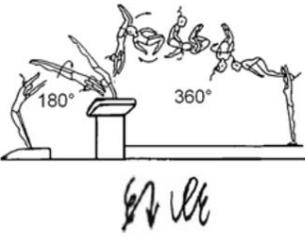
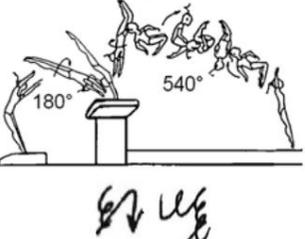
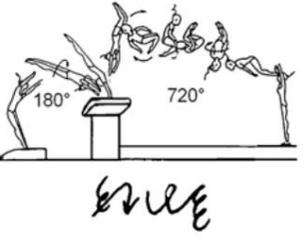
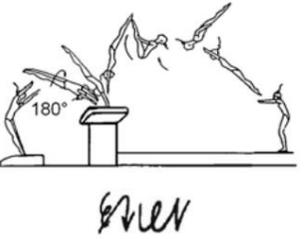
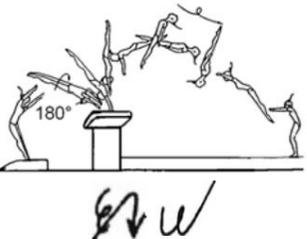
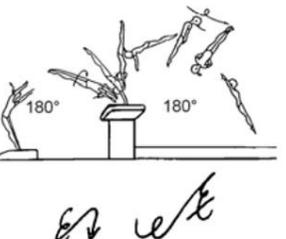
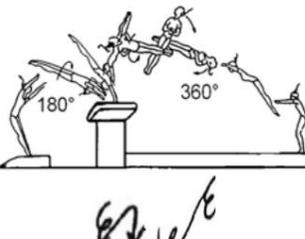
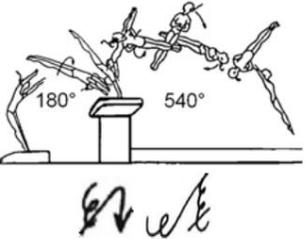
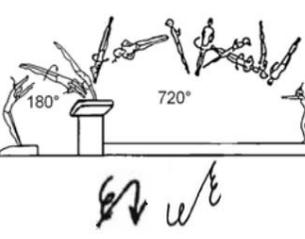
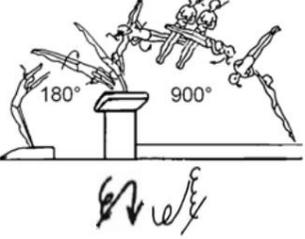
## GRUPO 2 ÿ MOLA PARA FRENTE COM/SEM 1/1 VOLTA (360°) NA FASE DE 1º VÔO – SALTO PARA FRENTE/PARA COM/SEM LA TORÇÃO NA FASE DE 2º VÔO

<p>2.10</p> <p>Handspring para a frente – salto para a frente abaixado</p> <p>3,60 P.</p> 	<p>2.11</p> <p>Saltar para a frente – mortal dobrado para frente com ½ giro (180°) desligado, também – ½ giro (180°) e mortal dobrado para trás</p> <p>3,80 P.</p> 	<p>2.12</p> <p>Handspring para frente – mortal dobrado para frente com 1/1 giro (360°) desligado</p> <p>4,20 P.</p> 	<p>2.13</p> <p>Handspring para a frente – mortal encolhido para a frente com 1½ torção (540°) para fora</p> <p>4,60 P.</p> 	<p>2.14</p>	<p>2.15</p>
<p>2.20</p> <p>Handspring fwd on – salto saltado fwd off</p> <p>3,80 P.</p> 	<p>2.21</p> <p>Handspring para a frente – salto mortal para frente com ½ giro (180°) desligado, também – ½ giro (180°) e mortal furado para frente</p> <p>4,00 P.</p> 	<p>2.22</p> <p>Handspring para a frente – salto mortal para a frente com 1/1 torção (360°) para fora (Chusovitina)</p> <p>4,40 P.</p> 	<p>2.23</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>

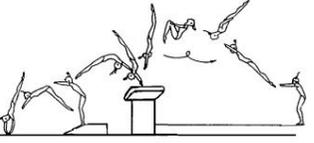
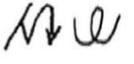
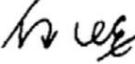
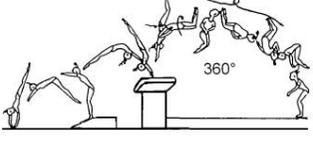
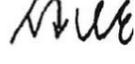
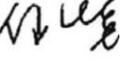
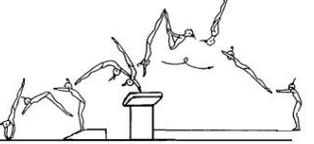
## GRUPO 2 ÿ MOLA PARA FRENTE COM/SEM 1/1 VOLTA (360°) NA FASE DE 1° VÔO – SALTO PARA FRENTE/PARA COM/SEM LA TORÇÃO NA FASE DE 2° VÔO

<p>2.30 Handspring para frente – mortal esticado para frente (Evdokimova) 4,40 P.</p>  	<p>2.31 Handspring para frente – mortal esticado para frente com ½ torção (180°) desligado (Wang) 4,60 P.</p>  	<p>2.32 Handspring para frente – mortal esticado para frente com 1/1 giro (360°) desligado 5,00 P.</p>  	<p>2.33 Handspring para frente – mortal esticado para frente com 1½ torção (540°) desligado (Chusovitina) 5,40 P.</p>  	<p>2.34 Handspring para frente – mortal esticado para frente com 2/1 torção (720°) desligado (Sim) 5,80 P.</p>  	<p>2.35</p>
<p>2.40 Handspring para frente com 1/1 de volta (360°) ligado – mortal encolhido para frente (Davydova) 4,80 P.</p>  	<p>2.41 Handspring para frente com 1/1 de volta (360°) ligado – salto mortal para frente desligado 5,20 P.</p>  	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Handspring para a frente – salto duplo dobrado para a frente (Produnova) 6h00.</p>  	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>

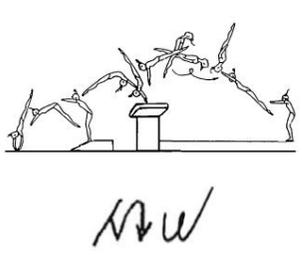
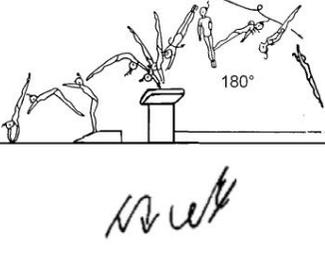
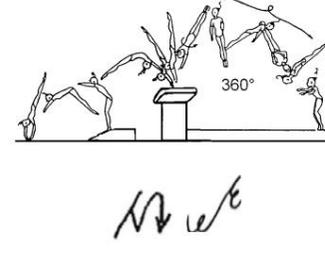
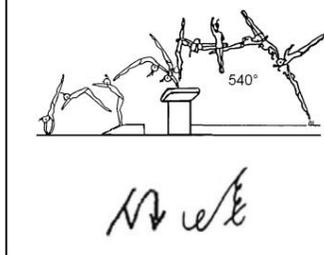
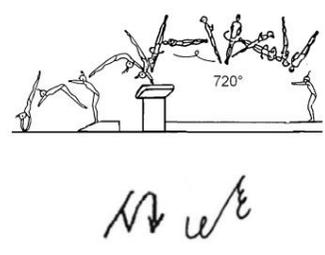
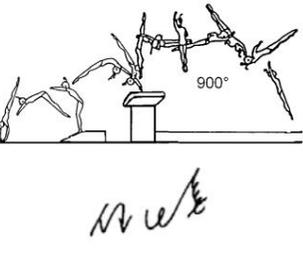
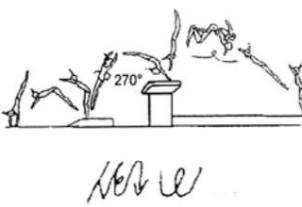
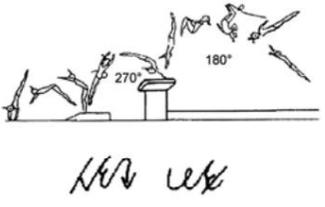
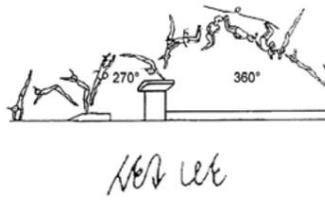
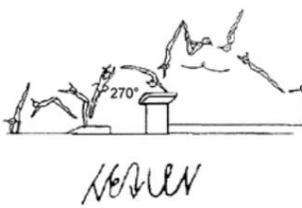
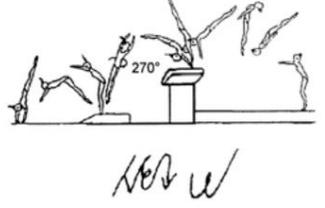
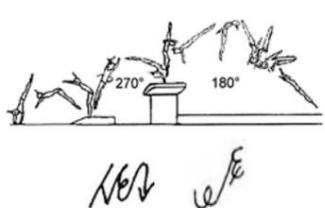
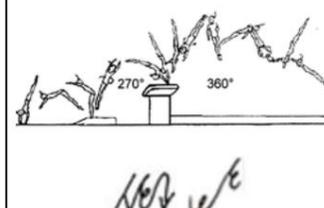
**GRUPO 3 ½ MOLA COM ¼ - ½ VOLTA (90°-180°) NA FASE DE 1º VÔO (TSUKAHARA) – SALTO PARA TRÁS COM/SEM TORÇÃO NA FASE DE 2º VÔO**

<p><b>3.10</b> Tsukahara escondido <b>(Tourscheva)</b></p> <p>3,20 P.</p> 	<p><b>3.11</b> Tsukahara dobrado com ½ torção (180°)</p> <p>3,40 P.</p> 	<p><b>3.12</b> Tsukahara dobrado com 1/1 torção (360°) <b>(Kim)</b></p> <p>3,80 P.</p> 	<p><b>3.13</b> Tsukahara dobrado com 1½ torção (540°)</p> <p>4,20 P.</p> 	<p><b>3.14</b> Tsukahara dobrado com 2/1 torção (720°)</p> <p>4,60 P.</p> 	<p><b>3.15</b></p>
<p><b>3,20</b> Tsukahara picou</p> <p>3,40 P.</p> 	<p><b>3.21</b></p>	<p><b>3.22</b></p>	<p><b>3.23</b></p>	<p><b>3.24</b></p>	<p><b>3.25</b></p>
<p><b>3h30</b> Tsukahara esticado</p> <p>3,80 P.</p> 	<p><b>3.31</b> Tsukahara esticado com ½ torção (180°)</p> <p>4,00 P.</p> 	<p><b>3.32</b> Tsukahara esticado com 1/1 torção (360°) para fora <b>(Kim)</b></p> <p>4,40 P.</p> 	<p><b>3.33</b> Tsukahara esticado com 1½ torção (540°)</p> <p>4,80 P.</p> 	<p><b>3.34</b> Tsukahara esticado com 2/1 torção (720°) <b>(Zamolodchikova)</b></p> <p>5,20 P.</p> 	<p><b>3.35</b> Tsukahara esticado com 2½ torções (900°) fora</p> <p>5,60 P.</p> 

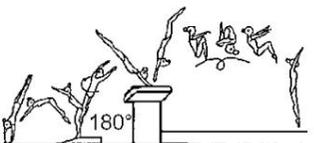
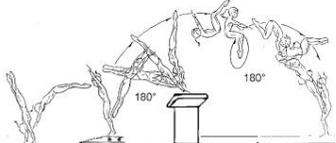
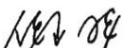
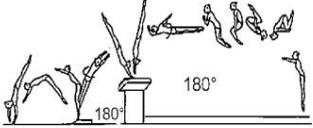
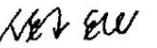
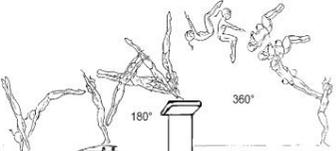
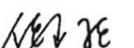
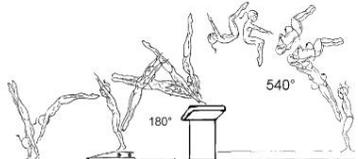
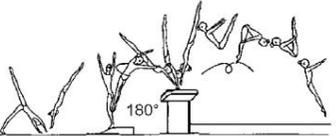
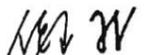
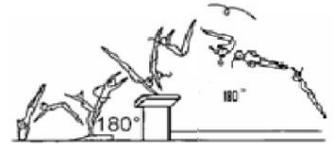
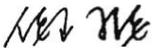
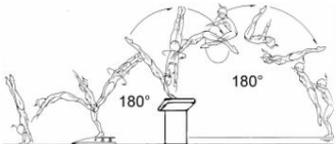
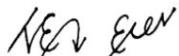
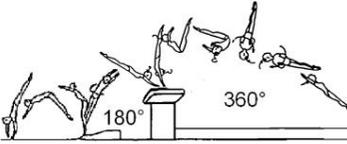
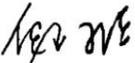
**GRUPO 4 ÷ ARREDONDAMENTO (YURCHENKO) COM/WO ¾ GIRA (270°) NA 1ª FASE DE VÔO – SALTO PARA TRÁS COM/SEM TORÇÃO NA 2ª FASE DE VÔO**

<p><b>4.10</b> Arredondamento, flic-flac ligado – salto dobrado para trás <b>(Yurchenko)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>3,00 P.</b></p>  	<p><b>4.11</b> Arredondamento, flic-flac ligado – mortal dobrado para trás com ½ torção (180°) desligado</p> <p style="text-align: right;"><b>3,20 P.</b></p>  	<p><b>4.12</b> Arredondamento, flic-flac ligado - mortal dobrado para trás com 1/1 giro (360°) desligado</p> <p style="text-align: right;"><b>3,60 P.</b></p>  	<p><b>4.13</b> Arredondamento, flic-flac ligado – mortal dobrado para trás com 1½ torção (540°) desligado</p> <p style="text-align: right;"><b>4,00 P.</b></p>  	<p><b>4.14</b> Arredondamento, flic-flac ligado – mortal dobrado para trás com 2/1 giro (720°) desligado <b>(Dungelova)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>4,40 P.</b></p>  	<p><b>4.15</b></p>
<p><b>4,20</b> Arredondamento, flic-flac ligado – salto saltado para trás</p> <p style="text-align: right;"><b>3,20 P.</b></p>  	<p><b>4.21</b></p>	<p><b>4.22</b></p>	<p><b>4.23</b></p>	<p><b>4.24</b></p>	<p><b>4.25</b></p>

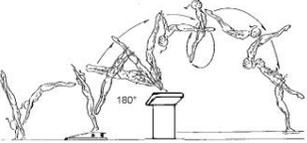
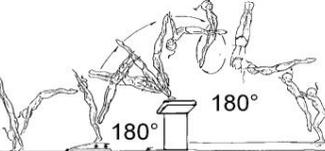
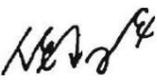
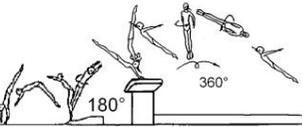
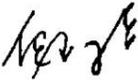
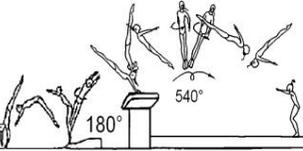
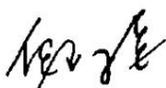
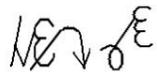
## GRUPO 4 - ARREDONDAMENTO (YURCHENKO) COM/VO ¼ GIRA (270°) NA 1ª FASE DE VÔO - SALTO PARA TRÁS COM/SEM TORÇÃO NA 2ª FASE DE VÔO

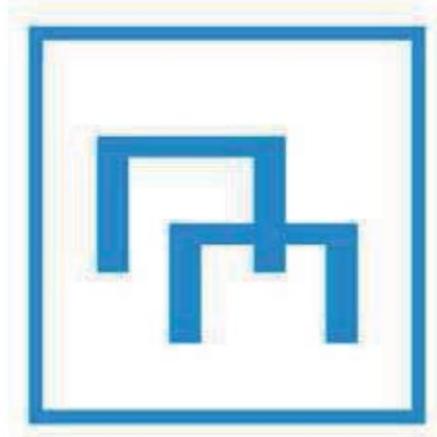
<p><b>4h30</b> Arredondamento, flic-flac ligado – salto esticado para trás</p> <p>3,60 P.</p> 	<p><b>4.31</b> Arredondamento, flic-flac ligado – mortal estendido para trás com ½ torção (180°) desligado</p> <p>3,80 P.</p> 	<p><b>4.32</b> Arredondamento, flic-flac ligado – mortal estendido para trás com 1/1 giro (360°) desligado</p> <p>4,20 P.</p> 	<p><b>4.33</b> Arredondamento, flic-flac ligado – mortal estendido para trás com 1½ torção (540°) desligado</p> <p>4,60 P.</p> 	<p><b>4.34</b> Arredondamento, flic-flac ligado – mortal estendido para trás com 2/1 giro (720°) desligado (Baitova)</p> <p>5,00 P.</p> 	<p><b>4.35</b> Arredondamento, flic-flac ligado – mortal estendido para trás com 2½ torções (900°) desligado (Amanar)</p> <p>5,40 P.</p> 
<p><b>4.40</b> Arredondamento, flic-flac com ¼ de giro (270°) ligado – salto dobrado para trás (Luconi)</p> <p>3,60 P.</p> 	<p><b>4.41</b> Arredondamento, flic-flac com ¼ de giro (270°) ligado – mortal dobrado para trás com ½ giro (180°) desligado</p> <p>4,00 P.</p> 	<p><b>4.42</b> Arredondamento, flic-flac com ¼ de volta (270°) ligado – mortal dobrado para trás com 1/1 giro (360°) desligado</p> <p>4,20 P.</p> 	<p><b>4.43</b></p>	<p><b>4.44</b></p>	<p><b>4.45</b></p>
<p><b>4.50</b> Arredondamento, flic-flac ¼ de volta (270°) ligado – salto mortal para trás desligado</p> <p>3,80 P.</p> 	<p><b>4.51</b> Arredondamento, flic-flac com ¼ de giro (270°) ligado – mortal alongado para trás desligado</p> <p>4,20 P.</p> 	<p><b>4.52</b> Arredondamento, flic-flac com ¼ de giro (270°) ligado – mortal estendido para trás com ½ giro (180°) desligado</p> <p>4,60 P.</p> 	<p><b>4.53</b> Arredondamento, flic-flac com ¼ de giro (270°) ligado – mortal alongado para trás com 1/1 giro (360°) desligado</p> <p>5,00 P.</p> 	<p><b>4.54</b></p>	<p><b>4.55</b></p>

**GRUPO 5 – ARREDONDAMENTO COM ½ VOLTA (180°) NA FASE DE 1º VÔO – SALTO FRENTE/BWD COM/SEM TORÇÃO NA FASE DE 2º VÔO**

<p><b>5.10</b> Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – mortal dobrado para frente (<i>Ivantcheva</i>)</p> <p>3,80 P.</p>  	<p><b>5.11</b> Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – mortal dobrado para frente com ½ giro (180°) desligado, também – ½ giro (180°) e mortal dobrado para trás (<i>Serve</i>)</p> <p>4,00 P.</p>    	<p><b>5.12</b> Arredondamento, flic-flac com ½ giro (180°) ligado – mortal dobrado para frente com 1/1 giro (360°) desligado</p> <p>4,40 P.</p>  	<p><b>5.13</b> Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – mortal dobrado para frente com 1½ torção (540°) para fora (<i>Khorkina</i>)</p> <p>4,80 P.</p>  	<p><b>5.14</b></p>	<p><b>5.15</b></p>
<p><b>5.20</b> Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – salto saltado para a frente (<i>Omelianchik</i>)</p> <p>4,00 P.</p>  	<p><b>5.21</b> Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – salto mortal para frente com ½ torção (180°) desligado, também – ½ giro (180°) e salto mortal para frente desligado (<i>Podkopayeva</i>)</p> <p>4,20 P.</p>    	<p><b>5.22</b> Arredondamento, flic-flac com ½ giro (180°) ligado – mortal furado para frente com 1/1 giro (360°) desligado</p> <p>4,60 P.</p>  	<p><b>5.23</b></p>	<p><b>5.24</b></p>	<p><b>5.25</b></p>

**GRUPO 5 – ARREDONDAMENTO COM ½ VOLTA (180°) NA FASE DE 1º VÔO – SALTO FRENTE/BWD COM/SEM TORÇÃO NA FASE DE 2º VÔO**

<p><b>5h30</b> Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – mortal esticado para frente</p> <p style="text-align: right;"><b>4,60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p><b>5,31</b> Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – mortal para frente esticado com ½ torção (180°) desligado</p> <p style="text-align: right;"><b>4,80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 180°</p> 	<p><b>5,32</b> Flic-flac arredondado com ½ volta (180°) em – mortal esticado para frente com 1/1 torção (360°) desligada</p> <p style="text-align: right;"><b>5,20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p><b>5,33</b> Flic-flac arredondado com ½ volta (180°) em – mortal esticado para frente com 1½ torção (540°) fora (Cheng)</p> <p style="text-align: right;"><b>5,60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 540°</p> 	<p><b>5,34</b> Arredondar o Flic-flac com ½ volta (180°) ligado – mortal esticado para a frente com 2/1 de torção (720°) para fora (Bilis)</p> <p style="text-align: right;"><b>6h00.</b></p>  <p style="text-align: center;">720°</p> 	<p><b>5,35</b></p>
--	--	--	--	---	--------------------

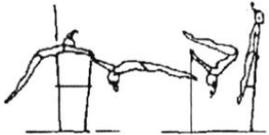
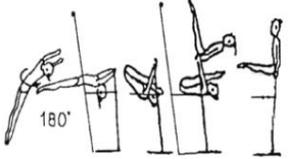
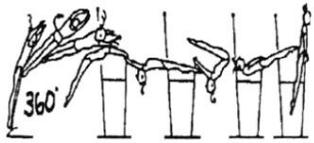


**Barras irregulares - Elementos**

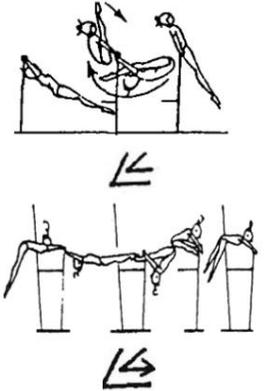
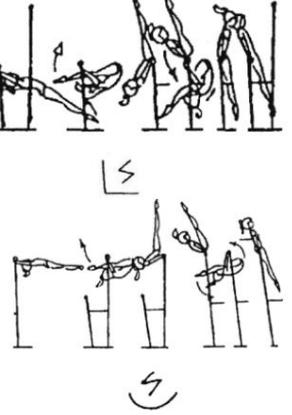
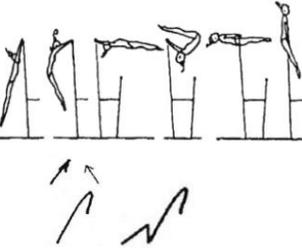
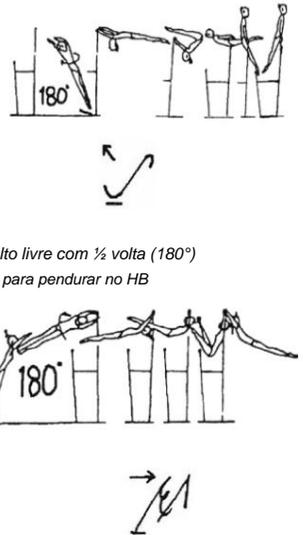
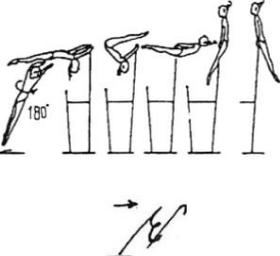
**Apparatus Supplier for the 48th FIG  
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



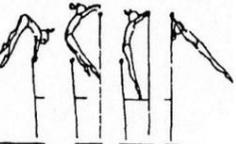
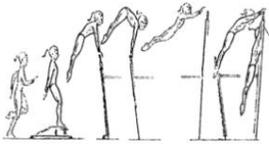
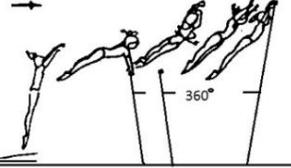
## 1.000 y MONTES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101</b> Glide Kip para apoiar em LB, ou Glide com ½ giro (180°) kip para apoiar em LB</p>  <p>L L<sub>u</sub></p>	<p><b>1.201</b></p>	<p><b>1.301</b></p>	<p><b>1.401</b></p>	<p><b>1.501</b></p>	<p><b>1.601</b></p>
<p><b>1.102</b> Salto com ½ giro (180°) kip para apoiar em LB</p>  <p>180°</p> <p>U</p> <p>Salte com ½ volta (180°) inclinada até o suporte traseiro em LB (kip de volta)</p>  <p>180°</p> <p>UL</p>	<p><b>1.202</b> Salte com 1/1 volta (360°) e Glide kip para apoiar no LB</p>  <p>360°</p> <p>→ UL</p>	<p><b>1.302</b></p>	<p><b>1.402</b></p>	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>

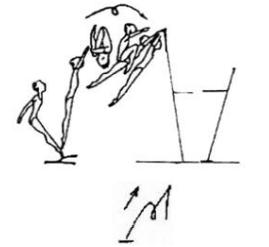
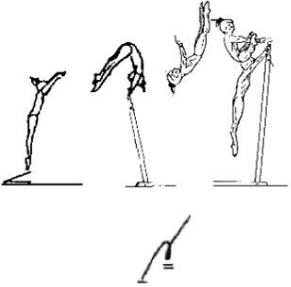
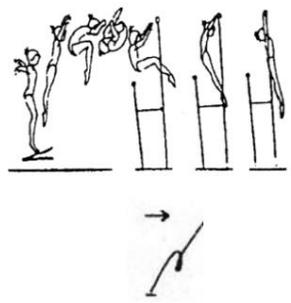
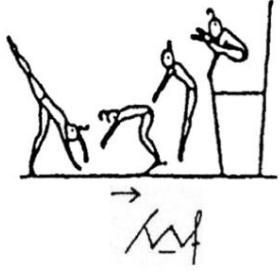
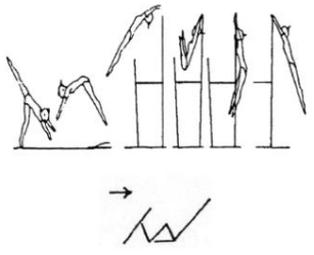
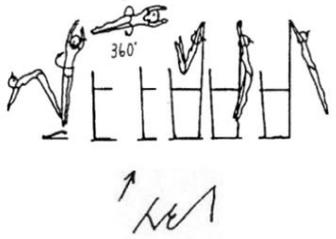
## 1.000 ÿ MONTES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.103</b></p> <p><i>Deslize em LB (ou gire para frente em HB) e agache-se até o suporte traseiro (kip para trás); ou straddle cut bwd para pendurar na mesma barra</i></p> 	<p><b>1.203</b></p> <p><i>Kip reverso de: – deslizar para frente em LB – balançar para frente em HB – curvar-se para kip hang, back kip swing, círculo de assento (pike) para trás para suporte traseiro</i></p> 	<p><b>1.303</b></p>	<p><b>1.403</b></p>	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>
<p><b>1.104</b></p> <p><i>Salto para pendurar no HB – também com pega reversa – kip para apoiar</i></p> 	<p><b>1.204</b></p> <p><i>De frente para HB – Salto com ½ volta (180°) – kip para apoiar em HB</i></p>  <p><i>Salto livre com ½ volta (180°) LB para pendurar no HB</i></p>	<p><b>1.304</b></p> <p><i>Salto com ½ volta (180°) sobre LB – kip para apoiar em HB</i></p> 	<p><b>1.404</b></p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>

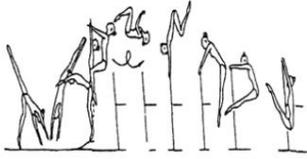
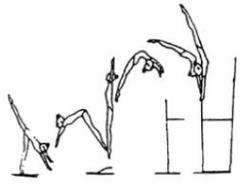
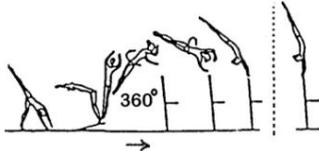
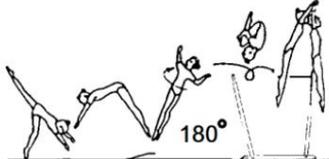
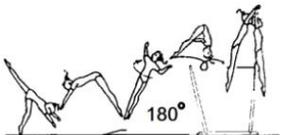
## 1.000 ý MONTES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.105</b> De frente para HB – salto com 1/1 volta (360°) para pendurar no HB</p>  	<p><b>1.205</b></p>	<p><b>1.305</b></p>	<p><b>1.405</b></p>	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>
<p><b>1.106</b> Straddle jump com repulsão da mão sobre LB para pegar HB</p>  	<p><b>1.206</b> Salto de straddle livre sobre LB para pendurar no HB</p>   <p>Salto hecht (pernas juntas) com repulsão da mão sobre LB para se segurar HB</p>  	<p><b>1.306</b> Salto de alongamento livre sobre LB com as pernas juntas para pendurar no HB (Makhautsova)</p>  	<p><b>1.406</b> Salto hecht (pernas juntas) com repulsão da mão e 1/1 volta (360°) sobre LB para pendurar no HB (Gebeshian)</p>  	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>

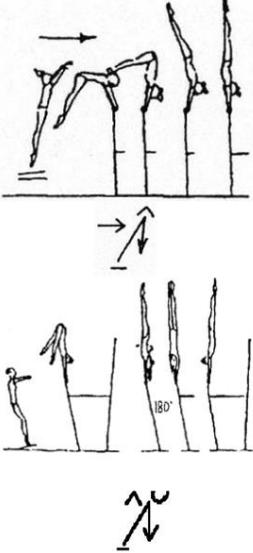
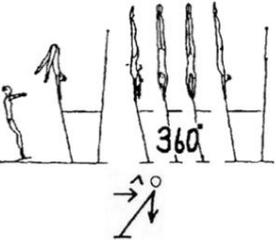
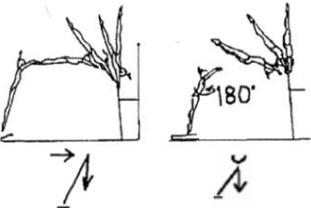
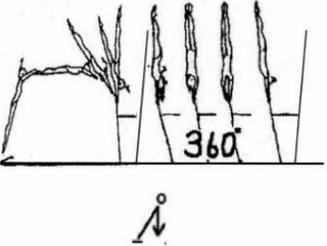
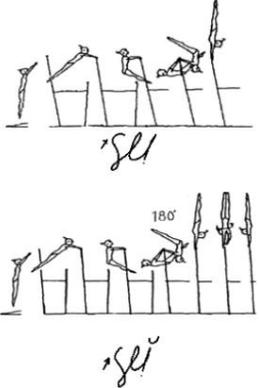
## 1.000 y MONTES

1.107	B	C	D	E	F/G
	<p><b>1.207</b> Salto fwd dobrado, espetado ou escarranchado sobre LB em L. pendurado em LB</p> 	<p><b>1.307</b> De frente para HB – salto para frente para pendurar em HB</p>  <p>Roll para frente com repulsão manual sobre LB com vôo para pendurar no HB</p> 	<p><b>1.407</b> Salto fwd dobrado sobre LB para pendurar em HB sem tocar em LB</p> 		
<p><b>1.108</b></p>	<p><b>1.208</b> Arredondamento na frente de LB – voo para trás (straddled) através de suporte de straddle claro em LB</p> 	<p><b>1.308</b> Arredondamento na frente de LB – voo para frente sobre LB com as pernas juntas ou montadas para pendurar no HB</p> 	<p><b>1.408</b> Arredondamento na frente do LB – voo para trás sobre LB com 1/1 volta (360°) para pendurar no HB</p> 		

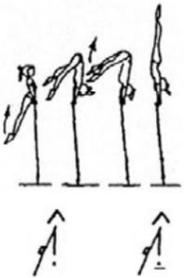
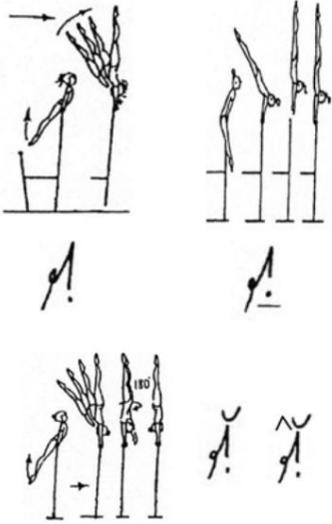
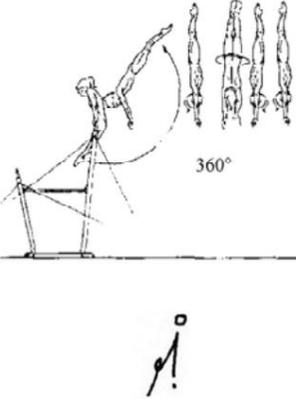
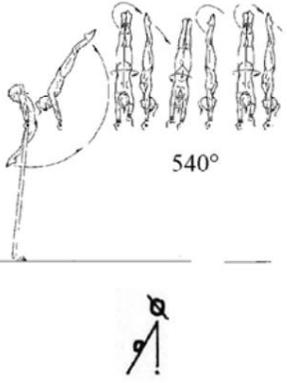
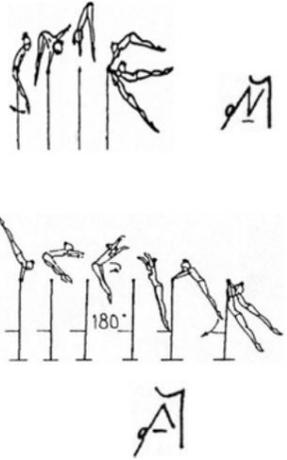
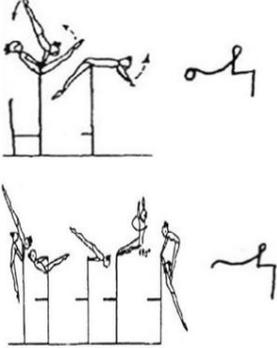
## 1.000 ý MONTES

1.109	1.209	1.309	1.409	1.509	1.609
			<p>Arredondamento na frente de LB – salto mortal para trás sobre LB para pendurar em LB (<b>Jentsch</b>)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>hce</i></p> <p>Arredondamento na frente do LB, flic-flac até a fase hstd no LB (<b>González</b>)</p>  <p style="text-align: center;">↵ <i>M</i></p>	<p>Arredondamento na frente do LB, flic-flac com 1/1 volta (360°) para limpar o suporte ou através da fase hstd no LB</p> <p>(<b>Gurova</b>)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>hi</i></p>	<p>Arredondamento na frente de LB – salto árabe dobrado sobre LB para pendurar em HB sem tocar o LB</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>hso</i></p> <p>1.709</p> <p>Arredondamento na frente de LB – salto árabe sobre LB para pendurar no HB sem tocar no LB</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>hsv</i></p>

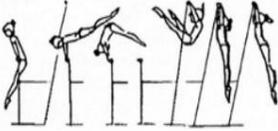
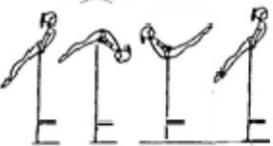
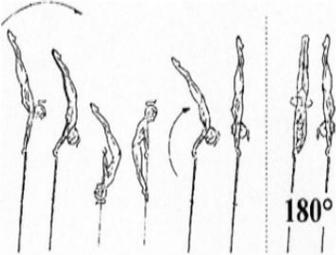
## 1.000 ÿ MONTES

1.110	B	C	D	E	F/G
	<p data-bbox="421 156 766 272"><b>1.210</b> Salto para hstd em LB com os quadris flexionados, depois estendidos, também com ½ giro (180°) na fase de hstd, pernas juntas ou escarranchado</p> 	<p data-bbox="788 156 1115 272"><b>1.310</b> Salto para hstd em LB com os quadris flexionados, depois estendidos e 1/1 de volta (360°) na fase de hstd, pernas juntas ou straddle</p>  <p data-bbox="788 571 1115 619">Salto com corpo estendido para hstd em LB também com ½ giro (180°)</p> 	<p data-bbox="1137 156 1464 252"><b>1.410</b> Salto com corpo estendido para hstd em LB com 1/1 volta (360°) na fase de hstd (Maaranen)</p> 	<p data-bbox="1500 156 1827 172"><b>1.510</b></p>	<p data-bbox="1850 156 2177 172"><b>1.610</b></p>
<p data-bbox="73 882 118 898">1.111</p>	<p data-bbox="421 882 465 898">1.211</p>	<p data-bbox="788 882 833 898">1.311</p>	<p data-bbox="1137 882 1464 1034"><b>1.411</b> Salte para limpar o suporte no HB – limpar círculo de quadril para hstd em HB, também com ½ volta (180°) na fase hstd em HB (McNamara)</p> 	<p data-bbox="1500 882 1545 898">1.511</p>	<p data-bbox="1850 882 1895 898">1.611</p>

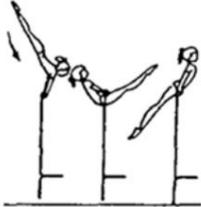
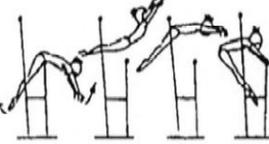
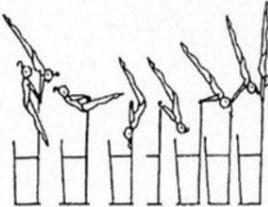
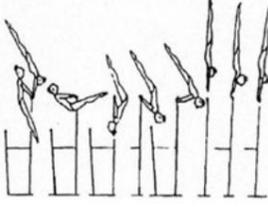
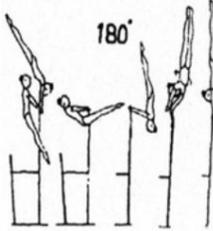
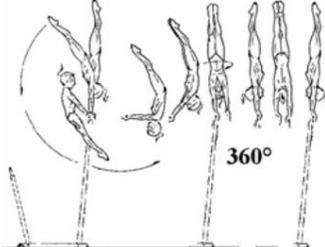
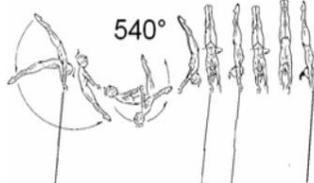
## 2.000 – GESSOS E CÍRCULOS DE QUADRIL LIVRES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b></p> <p><i>Elenco ao apoio com as pernas escarranchadas ou com os quadris dobrados; também com mudança de hop-grip</i></p> 	<p><b>2.201</b></p> <p><i>Elenco para o apoio com as pernas juntas e quadris estendidos; também com mudança de hop-grip, também com pernas de ½ volta (180°) juntas ou escarranchadas</i></p> 	<p><b>2.301</b></p> <p><i>Fundido com 1/1 volta (360°) para hstd</i></p> 	<p><b>2.401</b></p> <p><i>Fundido com 1½ volta (540°) para hstd (Reeder)</i></p> 	<p><b>2.501</b></p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b></p> <p><i>Apoio frontal no HB – inclinado com vôo ou straddle livre para frente sobre o HB e ½ volta (180°) para pendurar no HB</i></p> 	<p><b>2.302</b></p> <p><i>Círculo de quadril para trás com vôo e ½ volta (180°) passando por cima da barra para pendurar na mesma barra – também do círculo de quadril claro para trás</i></p> 	<p><b>2.402</b></p>	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.602</b></p>

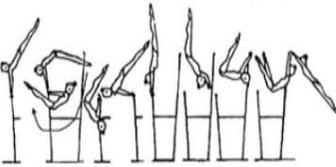
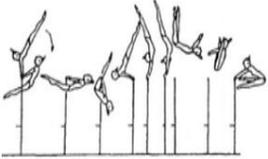
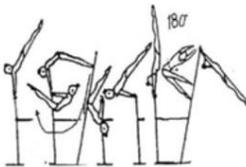
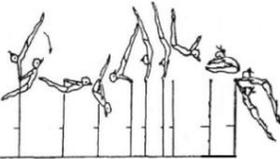
## 2.000 – GESSOS E CÍRCULOS DE QUADRIL LIVRES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2. 203</b></p>	<p><b>2.303</b> Do suporte frontal no HB – balançar para trás com liberação e 1/1 volta (360°) para pendurar no HB (<b>Caslavska</b>)</p>  	<p><b>2.403</b> A partir do suporte frontal interno em LB – arremesso com mortal roll para frente para pendurar em HB (<b>Radochla roll</b>) (<b>Radocla</b>)</p>  	<p><b>2.503</b> Apoio frontal no HB – lançado com salto para frente montado para pendurar no HB (<b>Comaneci salto</b>) (<b>Comaneci</b>)</p>  	<p><b>2.603</b></p>
<p><b>2.104</b> Círculo do quadril para frente (quadril tocando a barra)</p>  	<p><b>2.204</b></p>	<p><b>2.304</b></p>	<p><b>2.404</b> Círculo de quadril claro para frente e para trás, também com ½ volta (180°) na fase de parada (<b>Weiler-kip</b>)</p>  	<p><b>2.504</b></p>	<p><b>2.604</b></p>

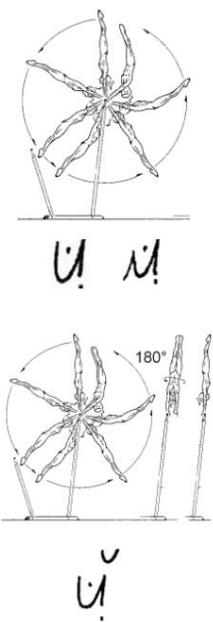
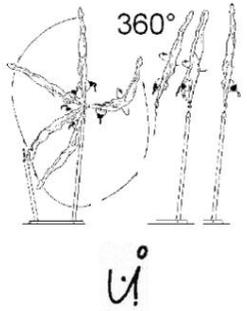
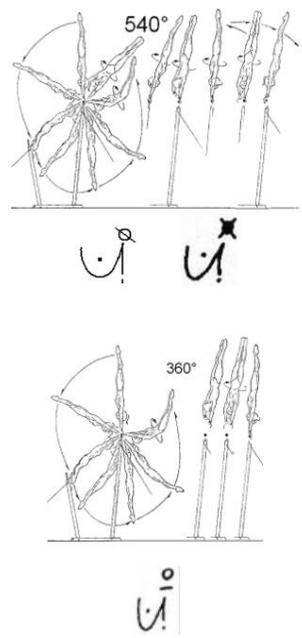
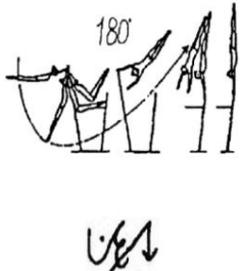
2.000 – GESSOS E CÍRCULOS DE QUADRIL LIVRES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.105</b>  <i>Círculo do quadril para trás (quadril tocando a barra)</i></p>  <p style="text-align: center;">○</p> <p><i>Círculo de quadril limpo para trás ou círculo de quadril para trás em LB – repulsão do quadril – voo com retomada em LB (“false-pop”)</i></p>  <p style="text-align: center;">~.</p>	<p><b>2.205</b></p>	<p><b>2.305</b>  <i>Círculo de quadril claro para hstd, também com mudança de hop-grip na fase hstd, ou com ½ giro (180°) para hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">li.</p>  <p style="text-align: center;">li.</p>  <p style="text-align: center;">li.</p>	<p><b>2.405</b>  <i>Círculo de quadril claro com 1/1 volta (360°) para hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">li.</p>	<p><b>2.505</b>  <i>Círculo de quadril claro com 1½ volta (540°) para hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">li.</p>	<p><b>2.605</b></p>

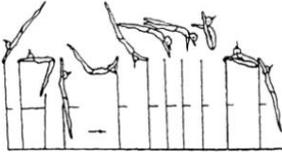
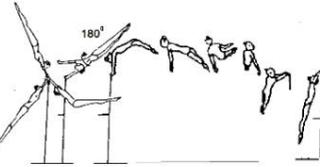
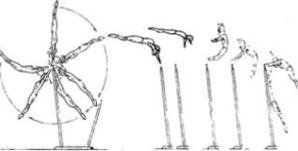
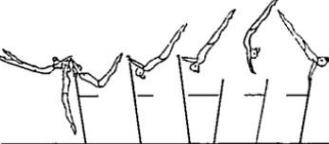
## 2.000 – GESSOS E CÍRCULOS DE QUADRIL LIVRES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.106</b></p>	<p><b>2.206</b></p> <p><i>Desmarque underswing em LB, solte e contra-movimento para frente em vôo para pendurar em HB.</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>W</i></p>	<p><b>2.306</b></p>	<p><b>2.406</b></p> <p><i>Suporte frontal interno em LB – círculo de quadril claro através de hstd com vôo para pendurar em HB (Shaposhnikova)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>W</i></p>	<p><b>2.506</b></p> <p><i>Círculo de quadril claro no HB, counter straddle sobre HB para pendurar no HB (Hindorff)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>W</i></p> <p><i>Limpe o círculo do quadril através do hstd com ½ giro (180°) em voo para se segurar HB (Khorkina)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>W</i></p>	<p><b>2.606</b></p> <p><i>Limpe o círculo do quadril no HB, contrapique sobre o HB para pendurar no HB (Shang)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>W</i></p>
<p><b>2.107</b></p>	<p><b>2.207</b></p>	<p><b>2.307</b></p> <p><i>Suporte frontal externo - círculo de quadril claro para frente no LB com hecht para pendurar no HB (Yarotska)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>W</i></p>	<p><b>2.407</b></p> <p><i>Apoio frontal externo – círculo de quadril claro para frente em LB com hecht com ½ giro (180°) para pendurar no HB (pernas juntas ou montadas)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>W</i></p>	<p><b>2.507</b></p>	<p><b>2.607</b></p>

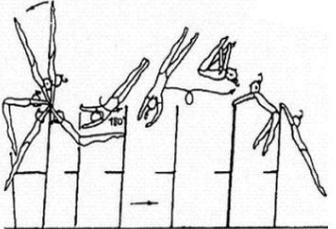
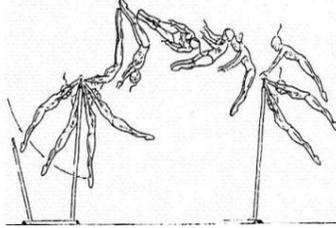
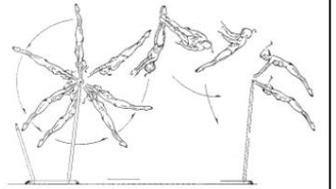
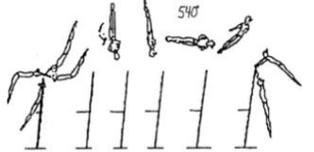
## 3.000 ÿ CÍRCULOS GIGANTES

3.101	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201</p> <p><i>Círculo gigante para frente em pegada regular, ou em um braço (Liu), também com ½ volta (180°) para hstd</i></p> 	<p>3.301</p> <p><i>Círculo gigante para trás com 1/1 volta (360°) para hstd</i></p> 	<p>3.401</p> <p><i>Círculo gigante para trás com 1½ ou 2/1 volta (540° ou 720°) para hstd, também com salto 1/1 volta (360°) para hstd (Chusovitina)</i></p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p> <p><i>Hang on HB – Swing para frente com ½ giro (180°) e voo para hstd</i></p> 	<p>3.502</p> <p><i>Pendure em HB – Balance para frente com 1½ giro (540°) e voe sobre LB para pendurar em LB (Forte)</i></p> 	<p>3.602</p>

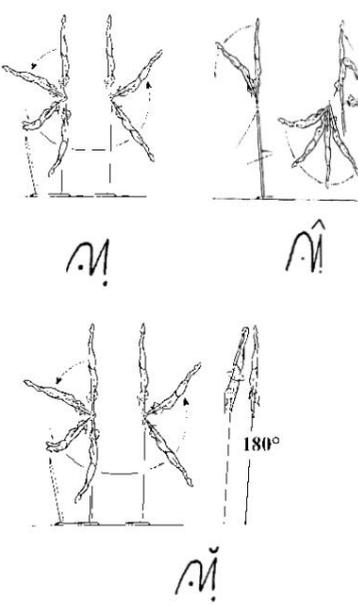
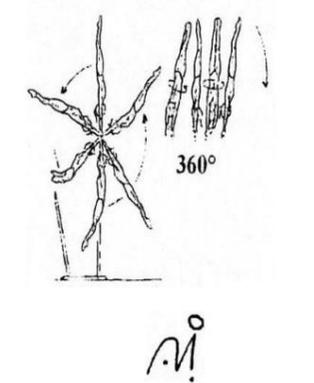
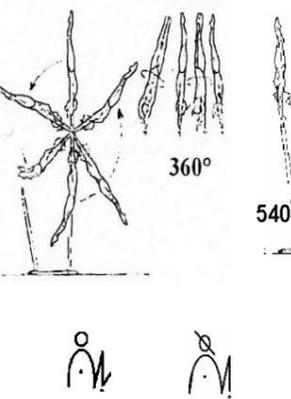
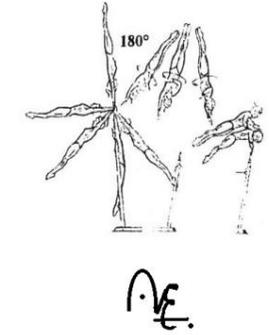
## 3.000 y CÍRCULOS GIGANTES

LMA	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403</p> <p>Long swing para frente, contra-straddle reverso hecht sobre HB para pendurar (Tkatchev) (Davydova)</p>  <p>U →</p> <p>Balançar para a frente com ½ volta (180°), salto de pique sobre HB para pendurar (Monckton)</p>  <p>U →</p>	<p>3.503</p> <p>Tkatchev acertou</p>  <p>U →</p> <p>Tkatchev com ½ volta (180°) (Kononenko)</p>  <p>U →</p> <p>Balanço longo para a frente com ½ volta (180°) - ½ volta (180°) para contra-atacar em voo sobre HB para pendurar (Shushunova)</p>  <p>U →</p>	3.603
3.104	3.204	<p>3.304</p> <p>Pendure em HB, de frente para LB – balance para a frente e role para trás (pernas montadas) para liberar o suporte em LB</p>  <p>U →</p>	<p>3.404</p> <p>Pendure em HB, de frente para LB – balanço para frente, salto para frente esticado entre as barras para liberar apoio em LB (Pak)</p>  <p>U →</p>	<p>3.504</p> <p>Pak Salto com 1/1 volta (360°) (Bhardwaj)</p>  <p>U →</p>	<p>3.604</p> <p>Voltado para fora no HB - balançar para frente e contra-salto para frente com as pernas escarranchadas para pegar HB na pegada reversa</p>  <p>U →</p>

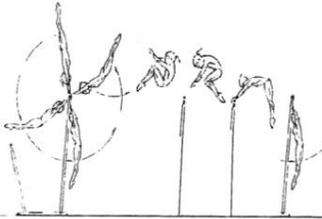
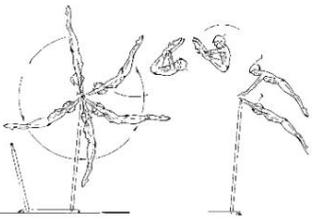
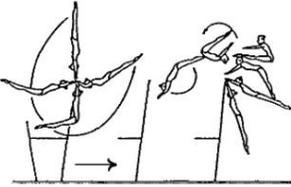
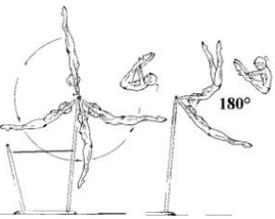
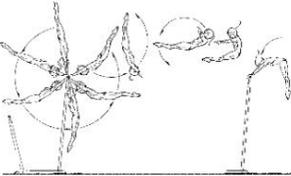
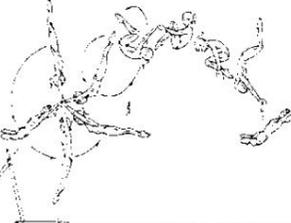
## 3.000 y CÍRCULOS GIGANTES

LMA	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	<p data-bbox="1160 161 1496 312">3.405 Balançar para frente com ½ giro (180°) e salto para frente montado (Deltchev Salto), ou balançar para frente e salto para trás com ½ giro (180°) piked (Gienger Salto) – para pendurar no HB</p>  <p data-bbox="1294 603 1370 657">U.9</p>  <p data-bbox="1294 976 1370 1031">U.9</p>	<p data-bbox="1518 161 1854 248">3.505 Balanço para frente e salto para trás com ½ giro (180°) esticado para se segurar HB</p>  <p data-bbox="1630 619 1729 689">U.9</p>	<p data-bbox="1854 903 2123 999">3.705 Balanço para frente e salto para trás esticado com 1½ volta (540°) para pendurar no HB (Hristakieva)</p>  <p data-bbox="1966 1278 2042 1348">U.9</p>

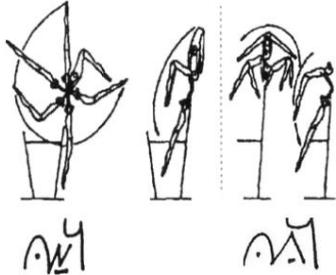
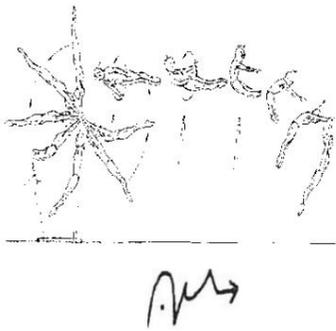
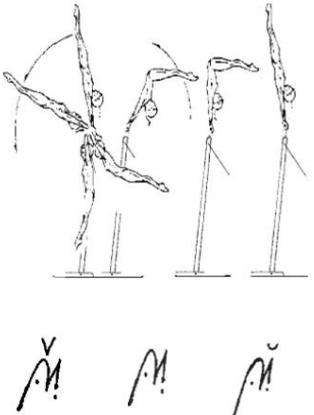
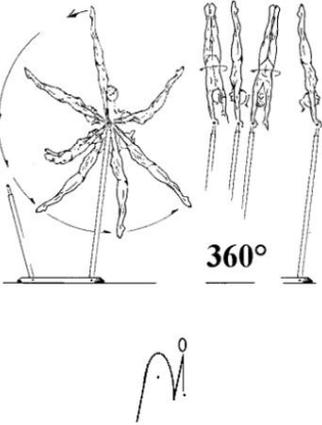
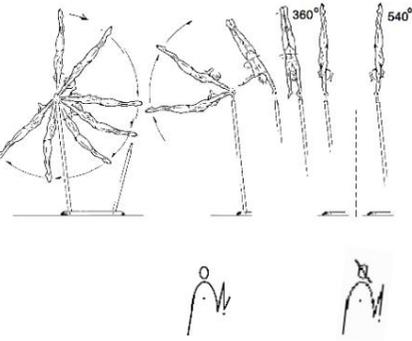
## 3.000 ÿ CÍRCULOS GIGANTES

3.106	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.106</b></p>	<p><b>3.206</b></p> <p><i>Círculo gigante para frente na pegada reversa, regular ou mista, também com pernas escarranchadas ou quadris dobrados em fase ascendente; também com ½ volta (180°) para hstd</i></p> 	<p><b>3.306</b></p> <p><i>Círculo gigante para frente com 1/1 volta (360°) para hstd</i></p> 	<p><b>3.406</b></p>	<p><b>3.506</b></p> <p><i>Círculo gigante para a frente em pegada reversa para parada com início de 1/1 volta (360°) em um braço antes da fase de parada, ou círculo gigante para frente em pegada reversa com 1½ volta (540°) para parada</i></p> 	<p><b>3.606</b></p>
<p><b>3.107</b></p>	<p><b>3.207</b></p>	<p><b>3.307</b></p> <p><i>Swing bwd – voo straddle bwd sobre LB para hstd em LB</i></p> 	<p><b>3.407</b></p> <p><i>Gire a liberação para trás e ½ volta (180°) em voo entre as barras para liberar o suporte em LB (Ejová)</i></p> 	<p><b>3.507</b></p>	<p><b>3.607</b></p>

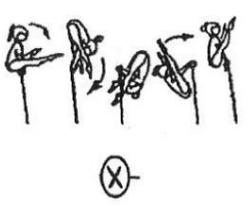
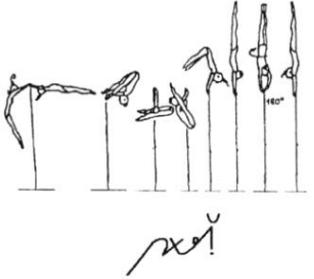
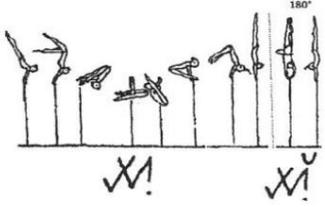
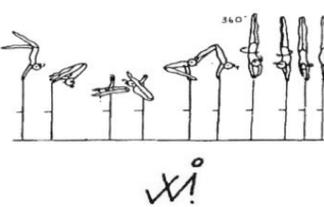
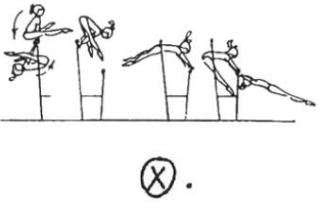
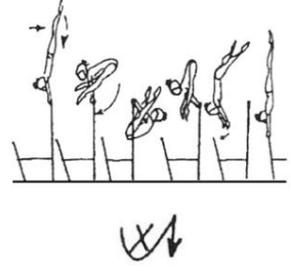
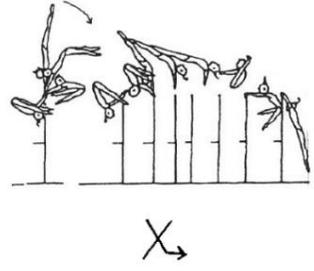
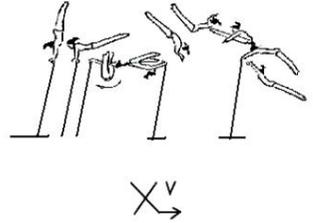
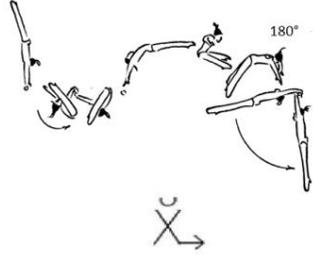
## 3.000 y CÍRCULOS GIGANTES

LMA	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	<p data-bbox="808 161 1106 233">3.308 Swing para frente salto para frente dobrado para pendurar no HB (Jaeger-Salto)</p>  	<p data-bbox="1167 161 1487 233">3.408 Jaeger Salto escarranchado para se segurar HB</p>   <p data-bbox="1167 667 1464 691">Jaeger Salto picado para pendurar no HB</p>  	<p data-bbox="1525 161 1800 256">3.508 Jaeger Salto escarranchado com 1/2 volta (180°) para pendurar no HB (Li Ya)</p>  	<p data-bbox="1861 161 2159 256">3.608 Jaeger Salto esticado para pendurar no HB (Cappuccitti)</p>   <p data-bbox="1861 730 2159 802">3.708 Balançar para frente com salto para frente dobrado sobre HB para pendurar em HB (Mo)</p>  

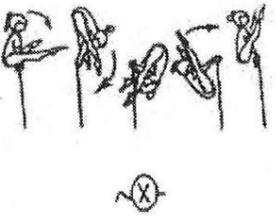
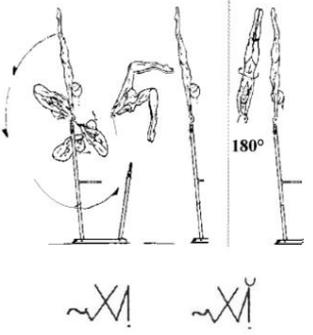
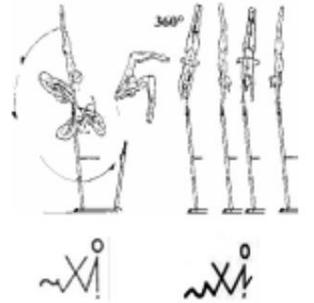
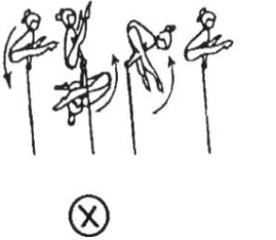
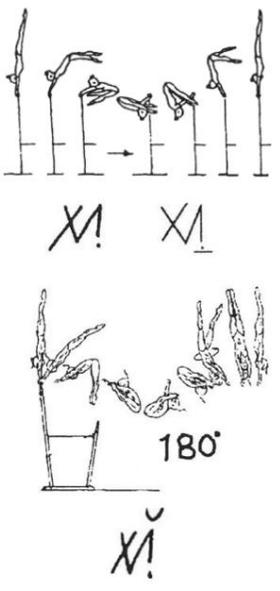
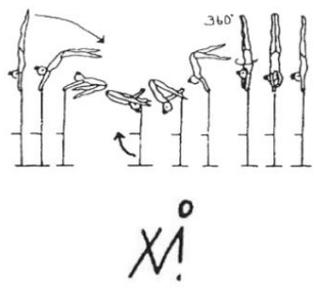
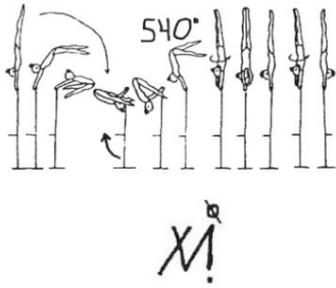
## 3.000 y CÍRCULOS GIGANTES

UMA	B	C	D	E	F
3.109	3.209	<p>3.309</p> <p>Balançar para trás com stoop livre ou abóbada de straddle e ½ volta (180°) sobre HB para pendurar (Zhang / Volpi)</p> 	<p>3.409</p> <p>Balançar para trás com ½ volta (180°) e straddle vôo para trás sobre HB para pegar HB</p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310</p> <p>Círculo gigante para frente na pegada em L com corpo esticado ou esticado (empunhadura em L gigante), também com ½ volta (180°) para hstd (Zaytseva)</p> 	<p>3.410</p> <p>Círculo gigante para frente na pegada L com 1/1 volta (360°) para hstd</p> 	<p>3.510</p> <p>Círculo gigante para frente na pegada em L com início de 1/1 volta (360°) em 1 braço antes da fase de parada, completado para parada, ou Círculo gigante para frente em pegada em L com 1½ volta (540°) para parada (qualquer técnica aceita)</p> 	3.610

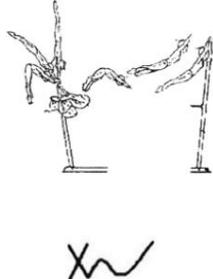
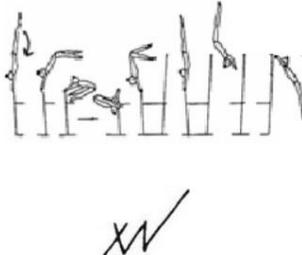
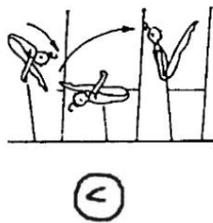
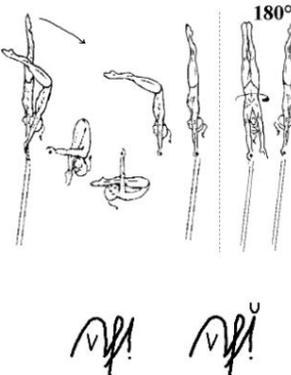
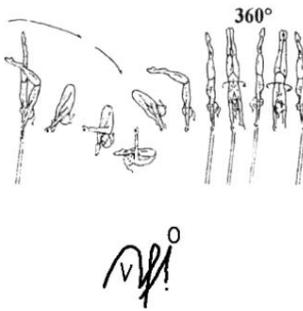
## 4.000 - CÍRCULOS DE STALDER

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101</b> Limpe o straddle circle fwd para limpar o suporte</p> 	<p><b>4.201</b> Kip no HB, passando pelo suporte de straddle claro – balançar/pressionar para hstd e ½ volta (180°) na fase hstd</p> 	<p><b>4.301</b> Stalder fwd para hstd, também com ½ volta (180°) para hstd</p> 	<p><b>4.401</b> Stalder para a frente com 1/1 volta (360°) para hstd</p> 	<p><b>4.501</b></p>	<p><b>4.601</b></p>
<p><b>4.102</b></p>	<p><b>4.202</b></p>	<p><b>4.302</b> Limpar o straddle circle para trás no HB com vôo para limpar o suporte no LB</p> 	<p><b>4.402</b> Limpar o straddle circle para frente em HB com voo para frente e hstd em LB</p> 	<p><b>4.502</b> Stalder bwd no HB com counter straddle - reverso hecht sobre o HB para pendurar  (Rica)</p> 	<p><b>4.602</b> Stalder para trás no HB com contra-pique - reverso hecht sobre o HB para pendurar (Downie)</p>  <p>Stalder bwd no HB com hecht reverso do counter straddle sobre o HB com ½ (180°) de volta para pendurar em L-grip misto (Derwael / Fenton)</p> 

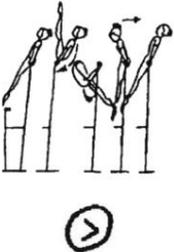
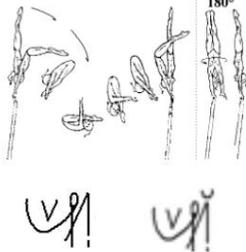
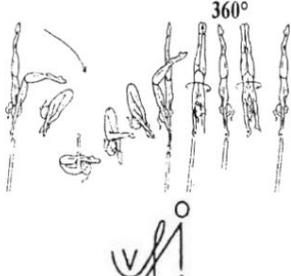
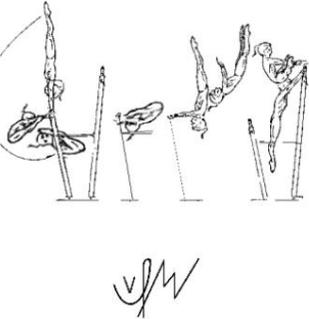
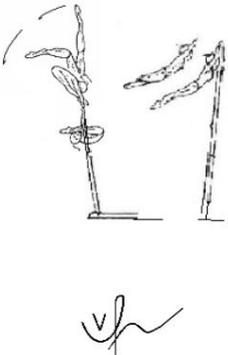
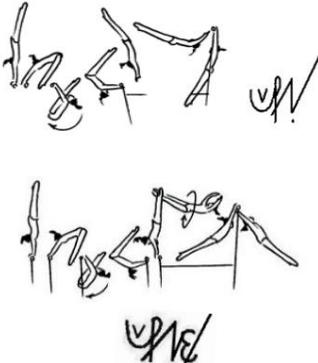
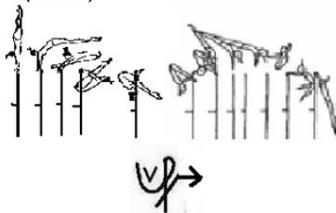
## 4.000 - CÍRCULOS DE STALDER

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.103</b></p> <p>Limpe o straddle circle para a frente no punho L para liberar o suporte</p> 	<p><b>4.203</b></p>	<p><b>4.303</b></p>	<p><b>4.403</b></p> <p>Stalder para frente em L grip para hstd, também com ½ volta (180°) para hstd (Branco)</p> 	<p><b>4.503</b></p> <p>Stalder para frente em L grip com 1/1 volta (360°) para hstd (qualquer técnica aceita)</p> 	<p><b>4.603</b></p>
<p><b>4.104</b></p> <p>Limpe o straddle circle bwd para limpar o suporte</p> 	<p><b>4.204</b></p>	<p><b>4.304</b></p> <p>Stalder bwd para hstd, também com mudança de hop grip na fase hstd ou com ½ volta (180°) para hstd</p> 	<p><b>4.404</b></p> <p>Stalder para trás com 1/1 volta (360°) para hstd (Frederick)</p> 	<p><b>4.504</b></p> <p>Stalder para trás com 1½ volta (540°) para hstd</p> 	<p><b>4.604</b></p>

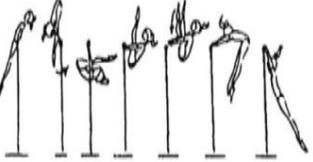
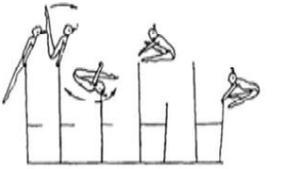
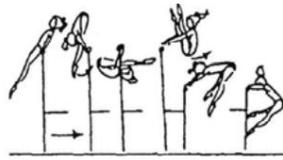
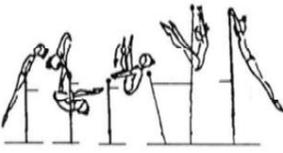
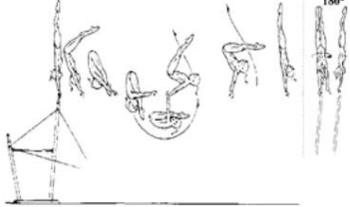
## 4.000 - CÍRCULOS DE STALDER

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.105</b></p>	<p><b>4.205</b></p> <p><i>Voltado para dentro – Stalder para trás com liberação e contra movimento para frente em voo para pendurar no HB</i></p> 	<p><b>4.305</b></p> <p><i>Voltado para dentro – Stalder bwd com hecht flight to hang on HB</i></p> 	<p><b>4.405</b></p> <p><i>Voltado para fora – Stalder bwd através de hstd com voo para pendurar HB</i></p> 	<p><b>4.505</b></p> <p><i>Stalder bwd através de hstd com voo e ½ volta (180°), para pendurar no HB</i></p> 	<p><b>4.605</b></p>
<p><b>4.106</b></p> <p><i>Suporte traseiro – círculo do assento (pique) para frente ao suporte traseiro</i></p> 	<p><b>4.206</b></p>	<p><b>4.306</b></p>	<p><b>4.406</b></p> <p><i>Limpar o círculo de pique de frente para trás, também com ½ volta (180°) para hstd</i></p> 	<p><b>4.506</b></p> <p><i>Limpe o círculo de pique para a frente com 1/1 de volta (360°) para hstd</i></p> 	<p><b>4.606</b></p>

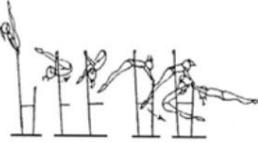
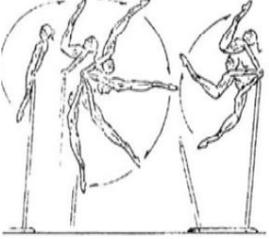
## 4.000 - CÍRCULOS DE STALDER

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.107</b></p> <p>Suporte traseiro – círculo do assento (pique) para trás em relação ao suporte traseiro</p> 	<p><b>4.207</b></p>	<p><b>4.307</b></p>	<p><b>4.407</b></p> <p>Limpe o círculo de pique de trás para frente, também com ½ volta (180°) para trás</p> 	<p><b>4.507</b></p> <p>Limpe o círculo de pique para trás com 1/1 de volta (360°) para hstd</p> 	<p><b>4.607</b></p>
<p><b>4.108</b></p>	<p><b>4.208</b></p> <p>Limpar o círculo de pique para trás no LB com contra-voo para pendurar no HB</p> 	<p><b>4.308</b></p> <p>Limpe o círculo de pique para trás no LB com vôo hecht para pendurar no HB (Zgoba)</p> 	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b></p> <p>Limpe o círculo de pique para trás através do hstd com vôo para pendurar no HB, também com ½ volta (180°) (Komova)</p>  <p>Círculo de pique limpo para trás com contra-straddle (quadril aberto antes do voo) – inverter Hecht sobre HB para pendurar (Galante)</p> 	<p><b>4.608</b></p> <p>Círculo de pique limpo para trás com contra-pique - inverta Hecht sobre HB para pendurar</p> 

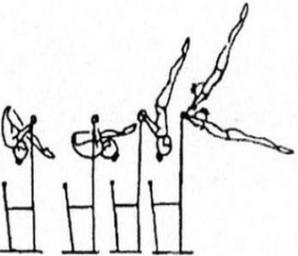
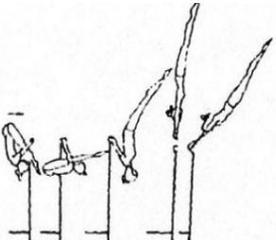
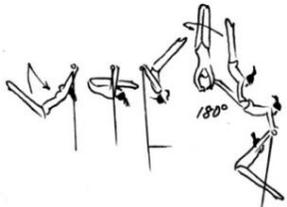
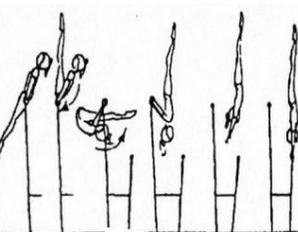
## 5.000 y CÍRCULOS DE PIKE

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.101</b></p> <p><i>Suporte traseiro em LB ou HB – assento (pique) círculo para a frente com straddle cortado para trás para pendurar na mesma barra</i></p>  	<p><b>5.201</b></p>	<p><b>5.301</b></p> <p><i>Suporte traseiro externo em HB – queda para trás para balanço de pique invertido ou círculo de assento (pique) para frente – corte de straddle para trás com vôo sobre LB para pendurar</i></p>     <p><i>Apoio traseiro em LB - assento (pique) círculo para a frente com corte de straddle para trás e mudança de punho para pendurar no HB.</i></p>  	<p><b>5.401</b></p>	<p><b>5.501</b></p> <p><i>Incline-se no círculo do assento Adler (pique) para a frente através do suporte estendido claro para terminar no punho L (desvio de até 30° permitido), também com ½ volta (180°) (Lu)</i></p>  	<p><b>5.601</b></p>

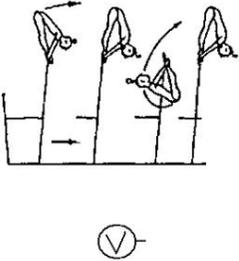
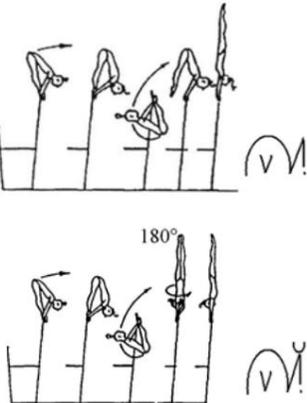
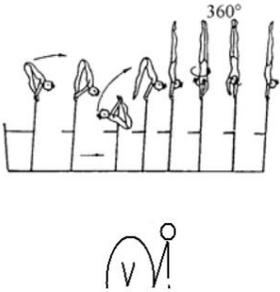
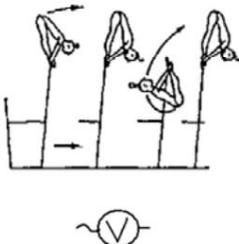
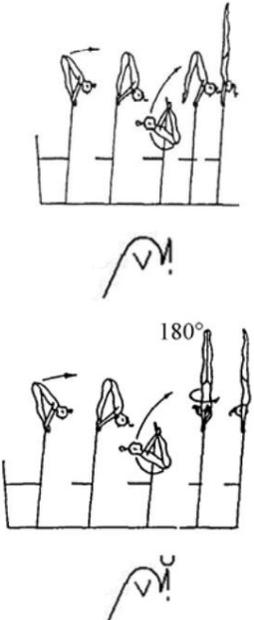
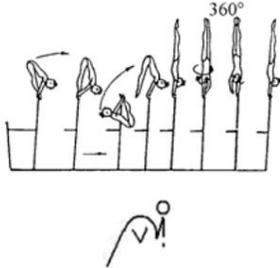
## 5.000 y CÍRCULOS DE PIKE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b></p> <p>Suporte traseiro no HB – círculo do assento para trás com liberação para pendurar no LB</p>  	<p><b>5.302</b></p> <p>Suporte de pique traseiro claro em HB (pernas juntas) – giro completo para trás para terminar em suporte traseiro claro em HB (círculo de Steinemann)</p>  	<p><b>5.402</b></p> <p>Suporte de pique traseiro claro no HB (pernas juntas) – giro completo para trás – continuando através do suporte de pique traseiro claro para trás sobre HB até o hang (Mirgoradskaja)</p>   <p>De hstd limpar o círculo de pique para trás até o suporte de pique invertido traseiro (Krasnyanska)</p>  	<p><b>5.502</b></p> <p>Limpar o suporte do pique traseiro no HB (pernas juntas) – circule o balanço para trás e continue a salto para frente esticado entre as barras para liberar suporte em LB (Teza)</p> <p>– giro circular para frente e ½ volta (180°) com vôo para hstd em LB</p>    	<p><b>5.602</b></p>
<p><b>5.103</b></p>	<p><b>5.203</b></p>	<p><b>5.303</b></p> <p>Suporte de pique traseiro claro (pernas juntas) no HB – giro de círculo completo para trás com inclinação para fora para pendurar no HB (Li Li)</p>  	<p><b>5.403</b></p> <p>Suporte de pique traseiro claro (pernas juntas) no HB – giro de círculo completo para trás com contra-voo para trás montado (Li Li)</p>  	<p><b>5.503</b></p>	<p><b>5.603</b></p>

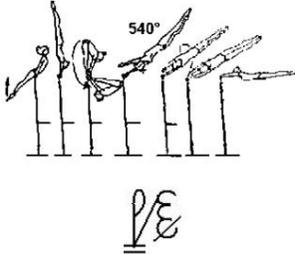
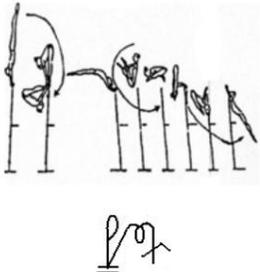
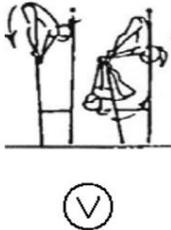
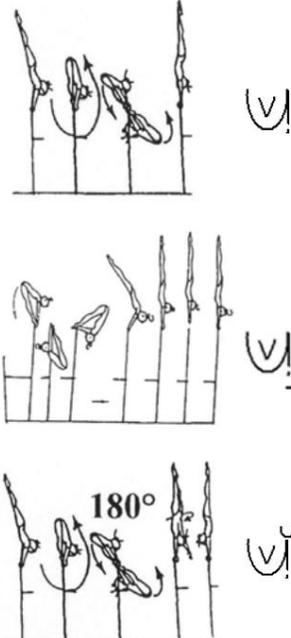
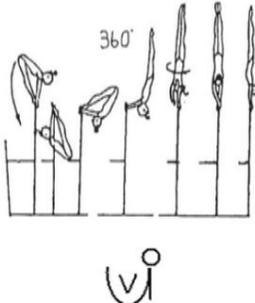
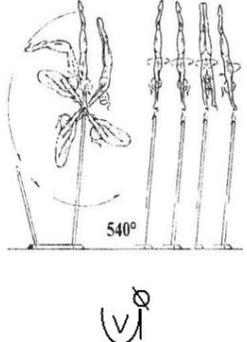
## 5.000 y CÍRCULOS DE PIKE

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.104</b></p> <p><i>Underswing para trás (balanço de pique invertido), desloque (Schleudern) para pendurar no HB</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p><b>5.204</b></p>	<p><b>5.304</b></p> <p><i>Schleudern para perto de hstd com mudança de salto para aderência regular HB</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p> <p><i>Abaixe-se no HB, desloque e solte com meia volta (180°) em voo entre as barras para pegar o LB no hang</i></p> <p><i>(Alto)</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p><b>5.404</b></p> <p><i>Underswing para trás (balanço de pique invertido) em HB – desloca com voo para hstd em LB</i></p> <p><b>(Zuchold-Schleudern)</b></p> <p><i>também de se abaixar etc...</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p><b>5.504</b></p>	<p><b>5.604</b></p>

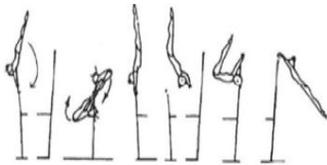
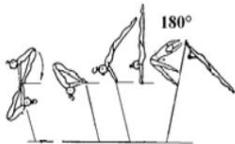
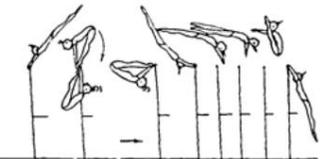
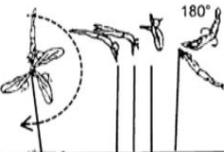
## 5.000 y CÍRCULOS DE PIKE

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.105</b> Círculo único para frente (piked ou straddle)</p> 	<p><b>5.205</b></p>	<p><b>5.305</b> Pique o círculo da sola para a frente em aperto reverso para hstd, também com ½ volta (180°) para hstd</p> 	<p><b>5.405</b> Pique o círculo da sola para a frente no aperto reverso com 1/1 volta (360°) para hstd (Hoefnagel)</p> 	<p><b>5.505</b></p>	<p><b>5.605</b></p>
<p><b>5.106</b> Círculo da sola para a frente em L-grip (piked ou straddle)</p> 	<p><b>5.206</b></p>	<p><b>5.306</b> Círculo da sola do pique para a frente em L para hstd, também com ½ volta (180°)</p> 	<p><b>5.406</b> Pique o círculo da sola para a frente no punho L com 1/1 volta (360°) para hstd</p> 	<p><b>5.506</b></p>	<p><b>5.606</b></p>

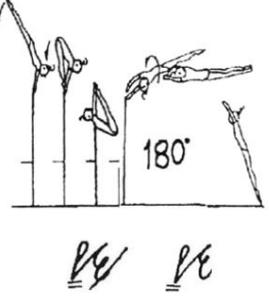
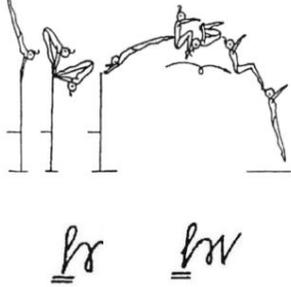
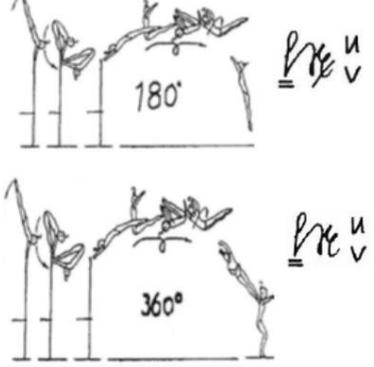
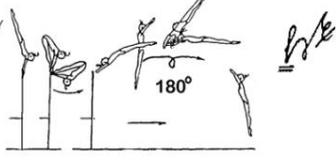
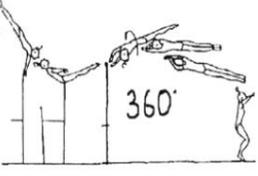
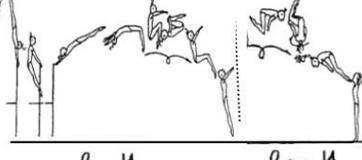
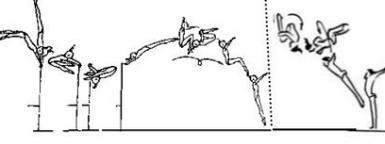
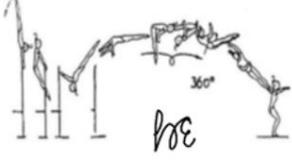
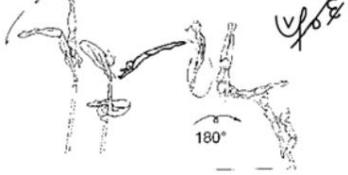
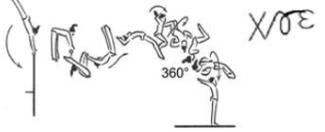
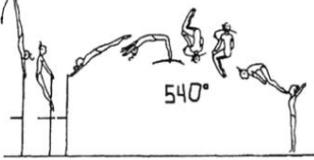
## 5.000 y CÍRCULOS DE PIKE

UMA	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Underswing em LB (suporte de pés) com contra movimento para frente em vôo para pendurar no HB</p> 	<p>5.307</p> <p>Underswing em HB ou LB com liberação manual e 1½ volta (540°) para pendurar (<b>Burda</b>)</p> 	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607</p> <p>Voitado para fora no HB – balanço inferior com apoio dos pés counter salto fwd montado para pegar no HB</p> <p>(Kim)</p> 
<p>5.108</p> <p>Círculo único para trás (piked ou straddle)</p> 	<p>5.208</p>	<p>5.308</p> <p>Círculo da sola do pique de frente para trás, também com mudança de hop-grip para reverse grip na fase de hstd, também com ½ volta (180°)</p> 	<p>5.408</p> <p>Círculo da sola do pique para trás com 1/1 volta (360°) para hstd</p> 	<p>5.508</p> <p>Círculo da sola do pique para trás com 1½ volta (540°) para hstd (<b>Lucke</b>)</p> 	<p>5.608</p>

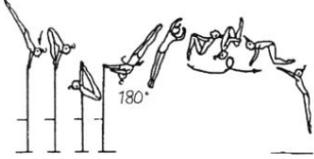
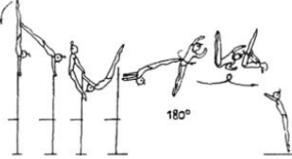
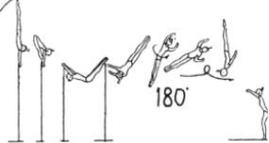
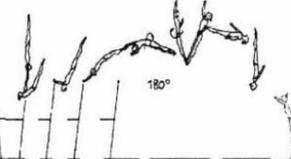
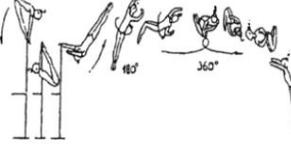
## 5.000 ÷ CÍRCULOS DE PIKE

UMA	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p data-bbox="1034 153 1339 252">5.409 Suporte frontal interno em LB - círculo único de pique para frente e para trás com vôo para pendurar no HB (<b>Maloney</b>)</p>  	<p data-bbox="1402 153 1706 331">5.509 Voltado para fora em LB - círculo único do pique para frente e para trás com vôo e ½ volta (180°) (<b>Van Leuven</b>), ou 1/1 volta (360°) para pendurar no HB (<b>Seitz</b>)</p>  <p data-bbox="1559 344 1592 360">180°</p>   	5.610
5.110	5.210	5.310	<p data-bbox="1034 671 1301 767">5.410 Pike único círculo bwd contador straddle-reverse hecht sobre HB para pendurar (<b>Ray</b>)</p>  	<p data-bbox="1402 671 1715 743">5.510 Pique único círculo <b>bwd</b> contra pique hecht sobre HB para pendurar (<b>Igreja</b>)</p>  	<p data-bbox="1783 671 2096 767">5.610 Pike único círculo para trás com contra-straddle hecht sobre HB com ½ volta (180°) para pendurar em L-grip misto (<b>Tweddle</b>)</p>  <p data-bbox="2029 823 2063 839">180°</p>  <p data-bbox="1783 1070 2107 1166">Círculo da sola do pique para trás com o contador esticado - reverso hecht na posição de layout sobre o HB para pendurar (<b>Nabieva</b>)</p>  

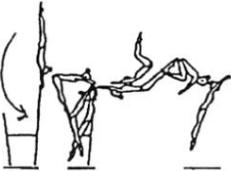
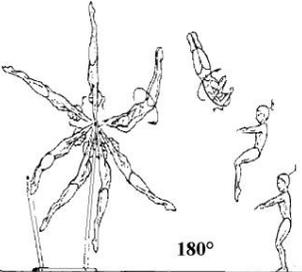
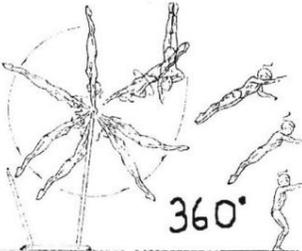
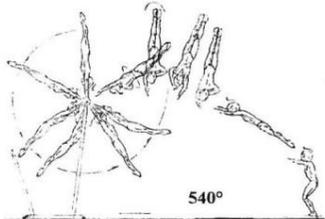
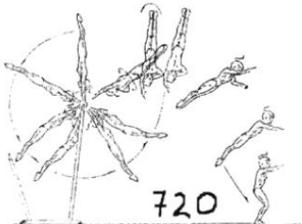
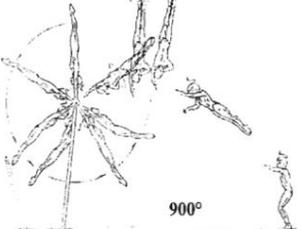
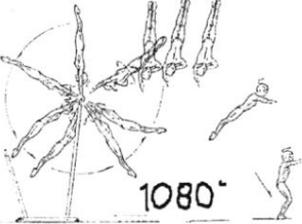
## 6.000 DESMONTES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.101</b></p> <p>A partir de HB – underswing com ½ volta (180°) ou 1/1 volta (360°) para ficar em pé</p>  <p>180°</p> <p><i>h/e</i> <i>h/e</i></p>	<p><b>6.201</b></p> <p>De HB – underswing com salto para frente dobrado ou piked</p>  <p><i>h/s</i> <i>h/v</i></p>	<p><b>6.301</b></p> <p>De HB – underswing com mortal para frente dobrado ou piked com ½ giro (180°) ou 1/1 giro (360°)</p>  <p>180°</p> <p>360°</p> <p><i>h/e</i> <i>h/v</i></p>	<p><b>6.401</b></p> <p>De HB – underswing com mortal para frente dobrado com 1½ giro (540°)</p>  <p>540°</p> <p><i>h/e</i></p> <p>De HB – underswing com salto para frente esticada com ½ volta (180°) (mouros)</p>  <p>180°</p> <p><i>h/e</i></p>	<p><b>6.501</b></p>	<p><b>6.601</b></p>
<p><b>6.102</b></p> <p>A partir de HB – underswing claro com ½ volta (180°) ou 1/1 volta (360°) para ficar em pé</p>  <p>360°</p> <p><i>h/e</i> <i>h/e</i></p>	<p><b>6.202</b></p>	<p><b>6.302</b></p> <p>A partir de HB – underswing claro com mortal para frente dobrado ou piked também com ½ giro (180°)</p>  <p><i>h/v</i> <i>h/e</i></p> <p>Limpar o círculo de straddle com mortal para frente dobrado (Plichta) também com ½ (180°) de volta (Alt)</p>  <p><i>h/v</i> <i>h/e</i></p>	<p><b>6.402</b></p> <p>A partir de HB – balanço inferior claro com mortal para frente dobrado com 1/1 de volta (360°)</p>  <p>360°</p> <p><i>h/e</i></p> <p>Desmarque o underswing do pique para o mortal estendido para frente com ½ giro (180°) (Brunner)</p>  <p>180°</p> <p><i>h/e</i></p> <p>A partir de HB – limpar o círculo de straddle com mortal para frente dobrado com 1/1 de torção (360°) (Petz)</p>  <p>360°</p> <p><i>h/e</i></p>	<p><b>6.502</b></p> <p>A partir de HB – underswing claro com mortal para frente dobrado com 1½ giro (540°)</p>  <p>540°</p> <p><i>h/e</i></p>	<p><b>6.602</b></p>

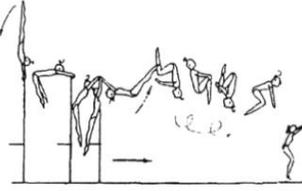
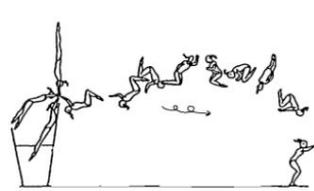
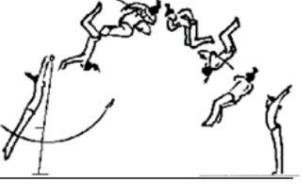
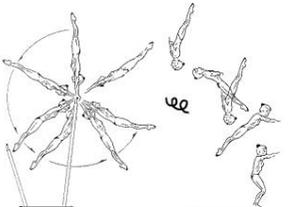
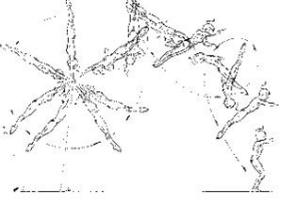
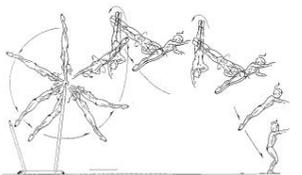
## 6.000 DESMONTES

6.103	6.203	6.303	6.403	6.503	6.603
		<p data-bbox="723 181 1070 280">De HB – underswing com <math>\frac{1}{2}</math> ou underswing claro com <math>\frac{1}{2}</math> giro (180°) para mortal para trás dobrado ou piked (Comaneci)</p>  <p data-bbox="846 501 936 555"><u>hce<sup>u</sup></u></p>  <p data-bbox="857 796 947 850"><u>hce<sup>u</sup></u></p>	<p data-bbox="1142 181 1422 229">De HB – underswing com <math>\frac{1}{2}</math> volta (180°) para mortal para frente esticado</p>  <p data-bbox="1243 467 1332 521"><u>hce</u></p> <p data-bbox="1142 585 1489 657">De HB – underswing claro com <math>\frac{1}{2}</math> giro (180°) para salto para frente esticado (Okino)</p>  <p data-bbox="1243 866 1332 936"><u>hce</u></p> <p data-bbox="1142 1000 1467 1096">De HB – underswing com <math>\frac{1}{2}</math> volta (180°) para mortal para trás dobrado com 1/1 giro (360°) (Kraeker)</p>  <p data-bbox="1265 1329 1355 1383"><u>hce</u></p>		

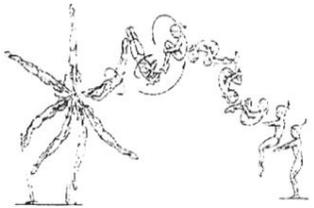
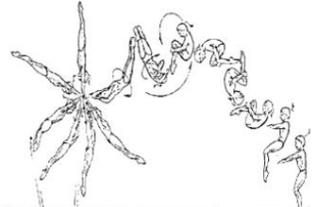
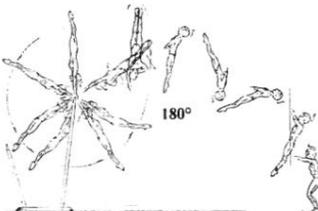
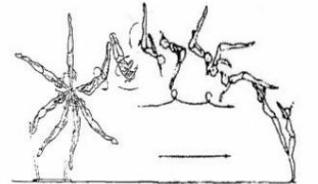
## 6.000 DESMONTES

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.104</b>  <i>Swing para frente para salto para frente dobrado, picado ou esticado (flyaway)</i></p>  <p><i>U.E. 1/4</i></p>	<p><b>6.204</b>  <i>Swing para frente para mortal para trás dobrado, ou esticado com 1/2 giro (180°) ou 1/1 giro (360°) (flyaway)</i></p>  <p><i>U.E. 1/2</i></p>  <p><i>U.E. 1/1</i></p>	<p><b>6.304</b>  <i>Balanço para frente para mortal para frente esticado com 1 1/2 giro (540°) ou 2/1 giro (720°)</i></p>  <p><i>U.E.</i></p>  <p><i>U.E.</i></p>	<p><b>6.404</b>  <i>Swing para frente para mortal para frente esticado com 2 1/2 giros (900°) (Ji)</i></p>  <p><i>U.E.</i></p>	<p><b>6.504</b>  <i>Balanço para frente para mortal para frente esticado com 3/1 de volta (1080°) (Bar)</i></p>  <p><i>U.E.</i></p>	<p><b>6.604</b></p>

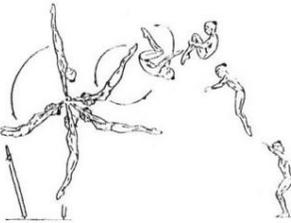
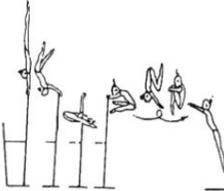
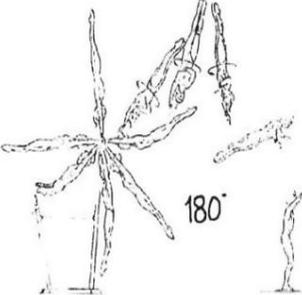
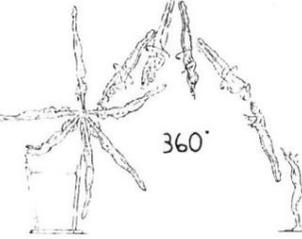
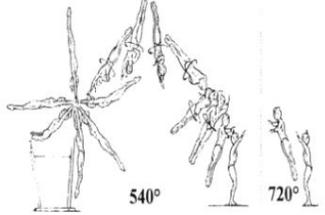
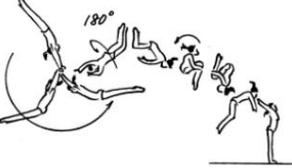
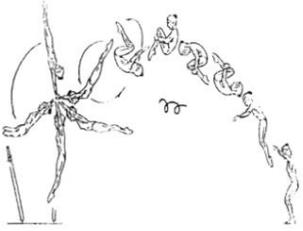
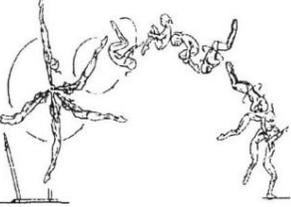
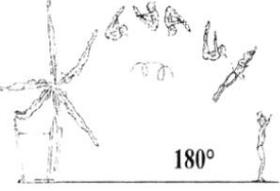
## 6.000 DESMONTES

LMA	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205</p> <p>Balançar para frente para salto duplo para trás escondido</p>  <p>Ull</p>	<p>6.305</p> <p>Swing para frente para salto duplo para frente</p>  <p>Ull</p>	<p>6.405</p> <p>Balançar para frente para duplo mortal para trás dobrado ou picado com 1/1 de volta (360°) no primeiro ou segundo mortal (Morio / Chusovitina)</p>  <p>Ull<sup>n</sup></p>  <p>Ull<sup>n</sup></p>	<p>6.505</p> <p>Swing para frente para duplo mortal para trás dobrado com 1½ giro (540°) (Mustafina)</p>  <p>Ull<sup>E</sup></p>	<p>6.605</p> <p>Balanço para frente para duplo mortal para trás dobrado com 2/1 de volta (720°) (Fabrichnova)</p>  <p>Ull<sup>E</sup></p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406</p> <p>Balanço para frente para salto duplo para frente esticado</p>  <p>Ull</p>	<p>6.506</p> <p>Balanço para frente para duplo mortal para frente esticado com 1/1 de volta (360°) em primeiro ou segundo salto</p>  <p>Ull Ull<sup>E</sup></p>	<p>6.606</p> <p>6.706</p> <p>Balanço para frente para duplo mortal para frente esticado com 2/1 de volta (720°) (Raio)</p>  <p>Ull</p>

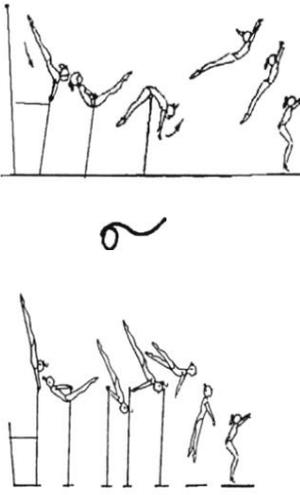
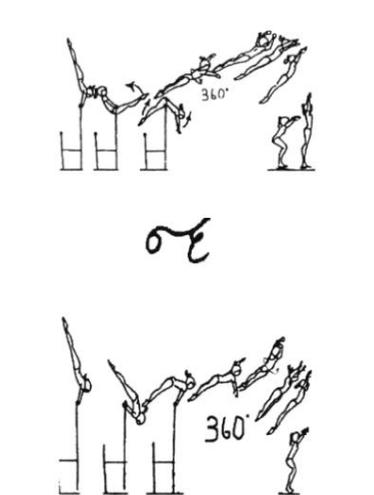
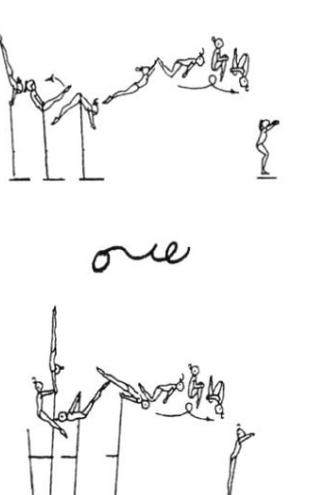
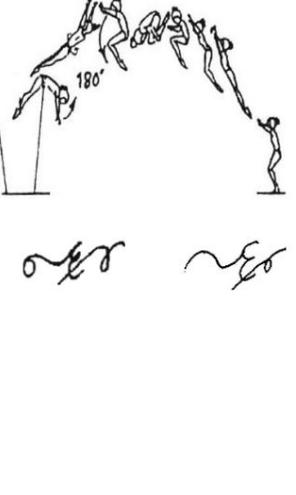
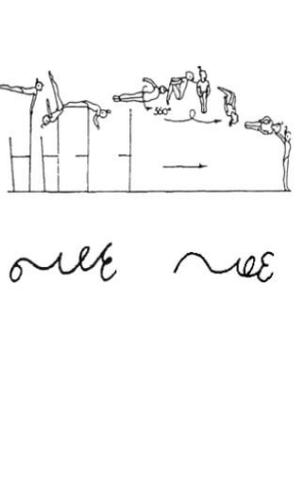
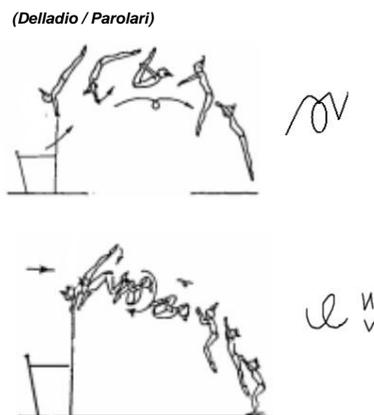
## 6.000 DESMONTES

6.107	6.207	6.307	6.407	6.507	6.607
			<p data-bbox="1137 183 1491 255">Swing para frente para mortal para trás dobrado com <math>\frac{1}{2}</math> giro (<math>180^\circ</math>) – em mortal para frente dobrado (Fontaine)</p>  <p data-bbox="1232 550 1332 614">Ullll</p> <p data-bbox="1137 726 1491 766">Swing para frente com <math>\frac{1}{2}</math> giro (<math>180^\circ</math>) para duplo mortal para frente dobrado</p>  <p data-bbox="1220 1029 1332 1093">Ullll</p>	<p data-bbox="1514 183 1832 279">Swing para frente para mortal para frente esticado com <math>\frac{1}{2}</math> giro (<math>180^\circ</math>) – em mortal para frente esticado (Branco)</p>  <p data-bbox="1601 550 1702 614">Ullll</p> <p data-bbox="1514 726 1832 790">Swing para frente com <math>\frac{1}{2}</math> giro (<math>180^\circ</math>) para duplo mortal para frente piked (Giovannini / Li Ya)</p>  <p data-bbox="1624 1061 1713 1117">Ullll</p> <p data-bbox="1859 965 2105 1069">6.707 Swing para frente para triplo salto para frente dobrado (Maganha)</p>  <p data-bbox="1948 1292 2038 1348">Ullll</p>	

6.000 DESMONTES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.108</b></p> <p>Balançar para frente para salto para frente dobrado, arremessado ou esticado ou limpar o círculo de straddle para frente em HB para salto para frente dobrado</p>  <p><i>Handwritten notation: Aro 1/2</i></p>  <p><i>Handwritten notation: Aro</i></p>	<p><b>6.208</b></p> <p>Swing para frente para mortal para frente dobrado ou esticado com 1/2 giro (180°) ou 1/1 giro (360°)</p>  <p>180°</p> <p><i>Handwritten notation: AroE 1/2</i></p>  <p>360°</p> <p><i>Handwritten notation: AroE 1/1</i></p>	<p><b>6.308</b></p> <p>Swing para frente para mortal para frente alongado com 1 1/2 giro (540°) ou 2/1 giro (720°) (Pechstein)</p>  <p>540°      720°</p> <p><i>Handwritten notation: AroE 1 1/2      AroE 2/1</i></p> <p>Do punho em L, gire para trás, 1/2 (180°) virar, para duplo salto para trás dobrado (Ventilador)</p>  <p>180°</p> <p><i>Handwritten notation: AroE 1/2</i></p>	<p><b>6.408</b></p> <p>Swing para frente para salto duplo para frente escondido</p>  <p><i>Handwritten notation: AroE</i></p>	<p><b>6.508</b></p> <p>Swing para frente para duplo mortal para frente dobrado com 1/2 giro (180°) também mortal para frente com 1/2 giro (180°) em mortal para trás dobrado (Araí)</p>  <p><i>Handwritten notation: AroE 1/2      AroE 1/2</i></p>	<p><b>6.608</b></p> <p>Swing para frente para duplo mortal para frente com 1/2 giro (180°) (Penteque)</p>  <p>180°</p> <p><i>Handwritten notation: AroE 1/2</i></p>

## 6.000 DESMONTES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.109</b></p>	<p><b>6.209</b></p> <p><i>Círculo do quadril para trás (também claro) ligado LB ou HB - hecht</i></p> 	<p><b>6.309</b></p> <p><i>Círculo do quadril para trás (também claro) em LB ou HB - hecht com 1/1 volta (360°)</i></p> 	<p><b>6.409</b></p> <p><i>Círculo do quadril para trás (também claro) em LB ou HB - hecht com salto para trás dobrado (Mukhina)</i></p> 	<p><b>6.509</b></p> <p><i>Círculo do quadril para frente (também claro) em LB ou HB - hecht com 1/2 giro (180°) para salto para frente dobrado</i></p> 	<p><b>6.609</b></p> <p><i>Círculo do quadril para trás (também claro) em LB ou HB - hecht com 1/1 volta (360°) para mortal para trás dobrado (Ma)</i></p> 
<p><b>6.110</b></p>	<p><b>6.210</b></p> <p><i>Em HB - salto para frente dobrado</i></p> 	<p><b>6.310</b></p> <p><i>Em HB - salto para frente espetado ou mortal para trás dobrado ou picado (Delladio / Parolari)</i></p> 	<p><b>6.410</b></p>	<p><b>6.510</b></p>	<p><b>6.610</b></p>



Where Innovation Meets Gymnastics



an **ABEo** company

🇺🇸 | 800.331.8068

🇨🇦 | 800.563.6479

🌐 | spiethamerica

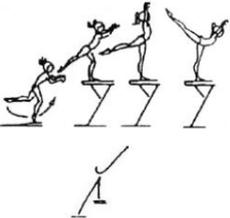
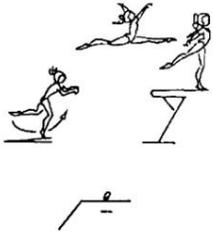
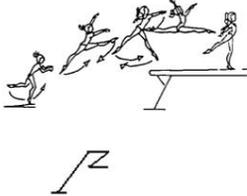
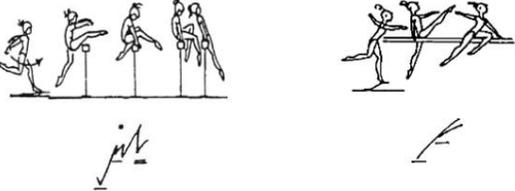
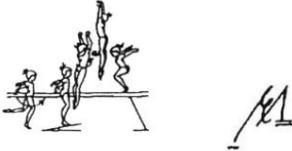
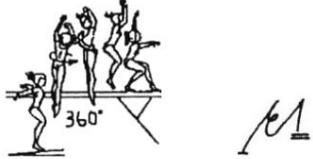
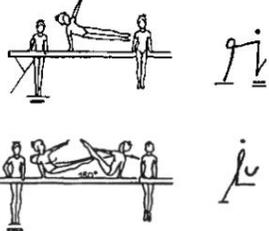
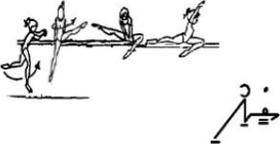
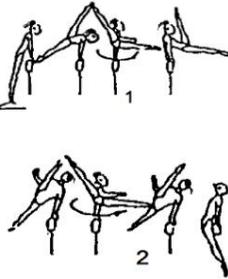
© 2020 SPIETH Anderson International Inc.



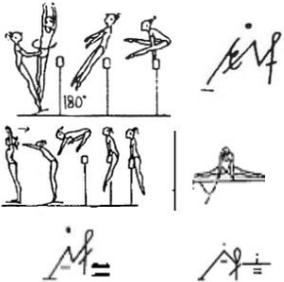
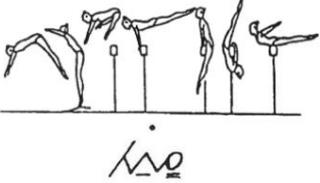
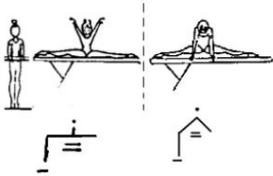
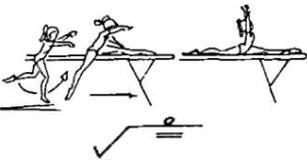
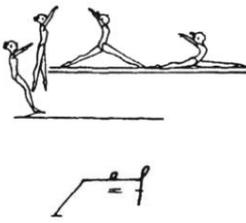
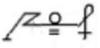
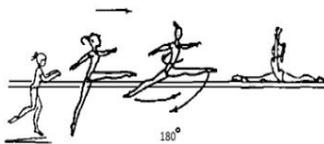


**Trave de Equilíbrio - Elementos**

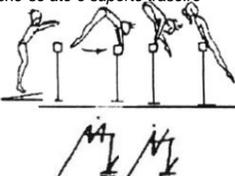
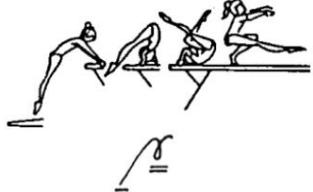
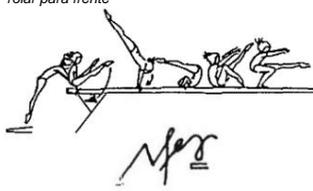
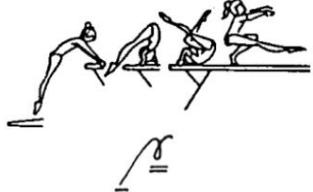
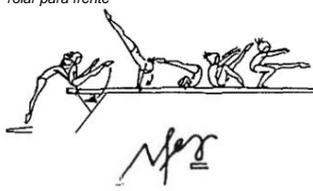
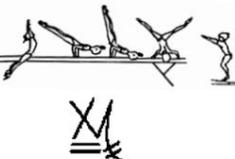
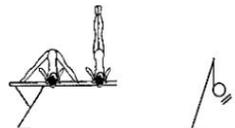
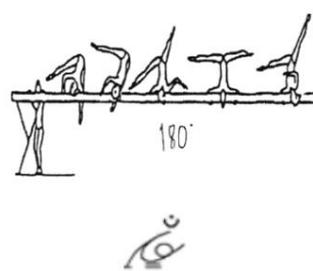
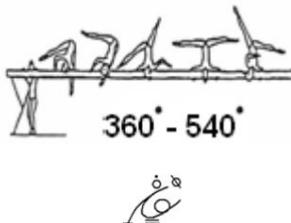
1.000 ÿ MONTES

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101 (D)</b> Salto - na aterrissagem deve mostrar a posição do arabesco (mínimo da perna na horizontal)</p> 	<p><b>1.201 (D)</b> Salto dividido (180°)</p> 	<p><b>1.301</b></p>	<p><b>1.401 (D)</b> Salto para frente com mudança de perna (balanço de perna livre a 45°) para abertura cruzada</p> 	<p><b>1.501</b></p>	<p><b>1.601</b></p>
<p>(D) = A ser contado como elemento de dança</p>					
<p><b>1.102 (D)</b> Salto de ladrão – decolagem de uma perna – salto livre sobre a trave, uma perna após a outra para o apoio traseiro – aproximação de 90° da trave ou Salto em tesoura sobre a trave para cruzar sentado na coxa – abordagem diagonal irradiar</p> 	<p><b>1.302 (D)</b> Salto em linha reta com ½ volta (180°) em fase de voo para ficar em pé – decolagem de ambos os pés</p> 	<p><b>1.402 (D)</b> Salto com 1/1 volta (360°) na fase de voo para ficar em pé, decolagem de ambas as pernas – aproximação na extremidade ou diagonal irradiar</p> 	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>	<p><b>1.602</b></p>
<p><b>1.103</b> Flanco para apoio traseiro também com ½ volta (180°)</p>  <p>Salto com apoio de mão, ¾ de volta (270°) no apoio para cruzar sentado na coxa</p> 	<p><b>1.203</b></p>	<p><b>1.303</b> Dois flairs voadores</p>  <p>2e6</p>	<p><b>1.403</b> 3 flautas voadoras (Homem)</p>  <p>Dois círculos de flanco seguidos de perna "Flair" (Baitova)</p> 	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>

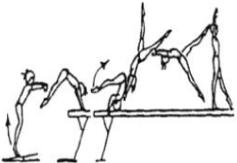
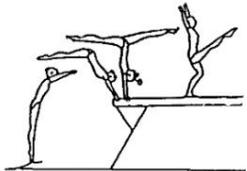
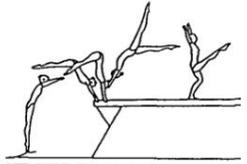
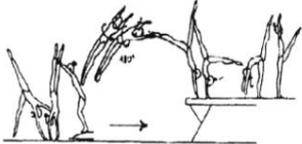
## 1.000 ÿ MONTES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104</b></p>	<p><b>1.204 (D)</b> Salte com ½ giro (180°) para liberar o suporte do straddle, ou pule para a frente através da posição do straddle sobre a trave para o suporte frontal ou para a abertura lateral – aproximação de 90° da trave</p> 	<p><b>1.304 (D)</b> Straddle pike jump para a frente sobre a trave do arredondamento para o círculo imediato do quadril para a frente – aproximação de 90° da trave (Beukes)</p> 	<p><b>1.404</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 20px auto;">(D) = A ser contado como elemento de dança</div>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>
<p><b>1.105 (D)</b> Salte (com apoio de mão) para posição de sentar ou straddle com divisão lateral (deve mostrar divisão sem mãos tocando o feixe como final posição) (na posição de straddle o tronco deve tocar a trave) decolagem dois pés</p>  <p>Salto para cross split sit a partir da decolagem com um pé – aproximação diagonal à trave (com apoio de mão)</p> 	<p><b>1.205</b></p>	<p><b>1.305 (D)</b> Salto livre para cross split sit – decolagem de ambas as pernas – aproximação diagonal à trave</p>  <p>Mude o salto da perna para o cross-split sentado livre – abordagem diagonal para a trave (pau)</p> 	<p><b>1.405 (D)</b> Salto com mudança de perna e ½ volta (180°) para longe da trave para o cross split sit livre – aproximação diagonal da trave (pau)</p>  	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>

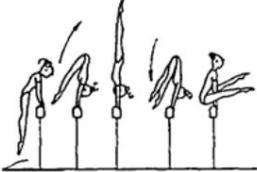
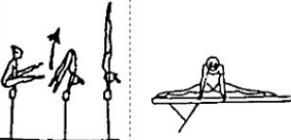
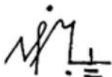
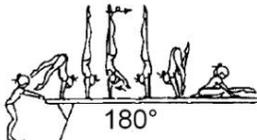
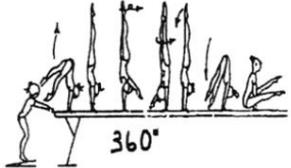
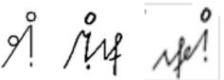
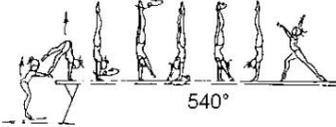
## 1.000 ÿ MONTES

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b></p> <p><i>Do suporte lateral - agache-se ou agache-se até o suporte traseiro</i></p> 	<p><b>1.206</b></p>	<p><b>1.306</b></p>	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107</b></p>  <p><i>Saltar para rolar para frente no final ou no meio do feixe</i></p> <p><i>Salte para liberar o suporte do straddle na extremidade da viga - gire para frente para rolar para frente</i></p> 	<p><b>1.207</b></p> <p><i>Saltar para rolar para frente no final ou no meio do feixe</i></p>  <p><i>Salte para liberar o suporte do straddle na extremidade da viga - gire para frente para rolar para frente</i></p> 	<p><b>1.307</b></p>	<p><b>1.407</b></p>	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>
<p><b>1.108</b></p> <p><i>Roda com flexão de ambos os braços através do suporte de peito para balançar para baixo</i></p>  <p><i>Fique ao lado da trave e salte para o suporte de peito com os dois braços dobrados</i></p> 	<p><b>1.208</b></p> <p><i>Salte com ½ volta (180°) sobre o ombro até o pescoço, ½ volta (180°) para o peito (Silivas)</i></p> 	<p><b>1.308</b></p> <p><i>Salte com ½ volta (180°) por cima do ombro para o apoio do pescoço, 1/1 ou 1½ volta (360° - 540°) para o apoio do pescoço</i></p> 	<p><b>1.408</b></p>	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>

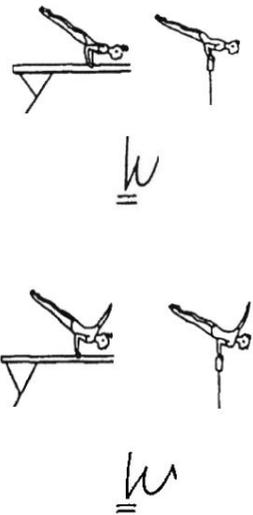
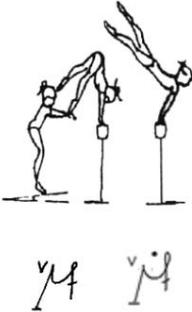
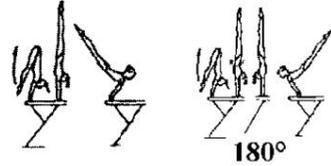
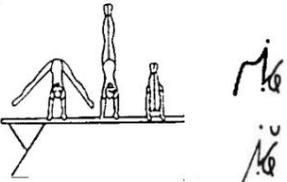
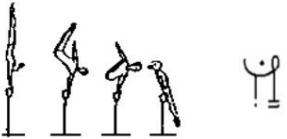
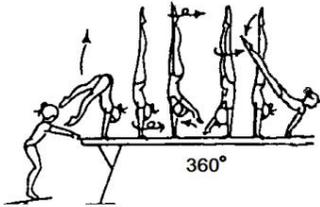
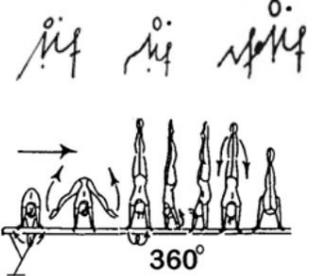
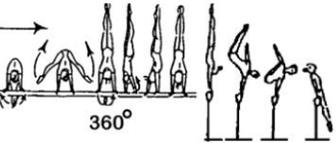
## 1.000 ÿ MONTES

LMA	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	<p data-bbox="745 140 1079 212">1.309 <i>Do suporte transversal voltado para a extremidade da viga - cabeçote</i></p>  <p data-bbox="891 459 936 499">L</p> <p data-bbox="745 571 1079 643"><i>Do suporte cruzado de frente para a extremidade da trave - pule para hstd com ângulo de quadril (pique) para passagem frontal</i></p>  <p data-bbox="882 855 949 895">M</p> <p data-bbox="745 967 1079 1054"><i>Do suporte cruzado de frente para a extremidade da trave - salte para o apoio com o ângulo do quadril (pique) para a cambalhota para a frente com um passo para fora ou aterrisse em 2 pés</i></p>  <p data-bbox="882 1270 949 1334">M</p>	1.409	1.509	<p data-bbox="1843 140 2132 228">1.609 <i>Arredondamento no final da trave - flic flac com ½ volta (180°) e passagem para frente (Dunn)</i></p>  <p data-bbox="1944 520 2033 576">M</p>

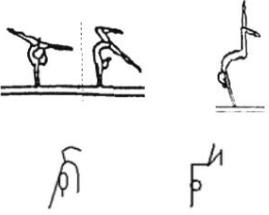
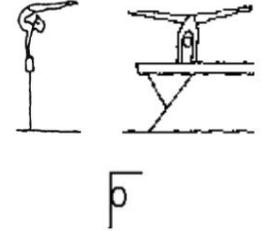
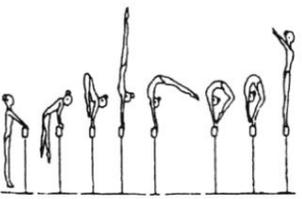
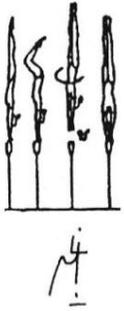
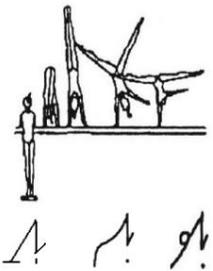
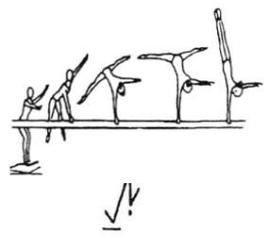
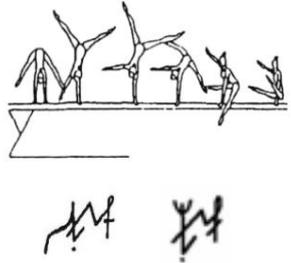
## 1.000 ÿ MONTES

1.110	B	C	D	E	F/G
	<p data-bbox="409 140 716 263"><b>1.210</b> Salte, pressione ou gire para hstd (2 seg.) – abaixe até a posição final tocando o feixe; também com ½ volta (180°) em hstd.</p>      	<p data-bbox="745 140 1066 236"><b>1.310</b> Salte, pressione ou gire para hstd com 1/1 - 1½ volta (360° - 540°) - abaixe para a posição final tocando o feixe</p>    	<p data-bbox="1111 140 1167 161"><b>1.410</b></p>	<p data-bbox="1476 140 1532 161"><b>1.510</b></p>	<p data-bbox="1843 140 1899 161"><b>1.610</b></p>

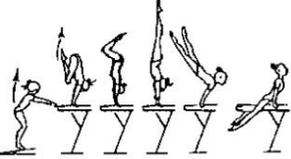
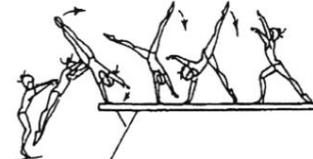
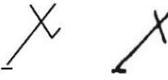
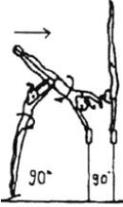
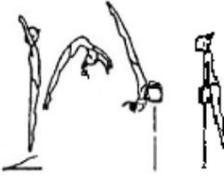
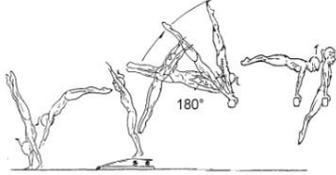
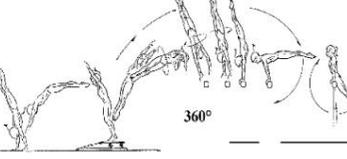
## 1.000 y MONTES

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.111</b></p> <p>Planche com apoio em um ou ambos os braços dobrados (2 seg.), também pernas em posição de abertura cruzada</p> 	<p><b>1.211</b></p> <p>Salte com os quadris dobrados para liberar o suporte frontal acima do mínimo horizontal a 45° (Planche) (2 seg.) - abaixe para a posição final opcional</p> 	<p><b>1.311</b></p> <p>Salte com os quadris esticados para planche (2 seg.)</p> <p><b>(Shushunova)</b></p>  <p>Pule, pressione ou balance para hstd – mais baixo para planche (2 seg.) também com ½ volta (180°) em hstd</p>  <p>Pule, pressione ou balance para hstd – abaixe para limpar o suporte do pique (2 seg.) também com ½ volta (180°) em hstd</p>  <p>Pule, pressione ou balance para hstd (2 seg.), solte uma mão para pousar em um pé, ou com o swing para baixo; também com ½ volta (180°) em hstd</p> 	<p><b>1.411</b></p> <p>Saltar, pressionar ou balançar para hstd – 1/1 volta (360°) em hstd – descer para planche (2 seg.), ou para limpar o suporte de pique (2 seg.)</p>   <p>Salte, pressione ou balance para hstd – 1/1 de volta (360°) em hstd – solte uma mão com swing down swd</p> <p><b>(Li Yifang)</b></p>  	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>

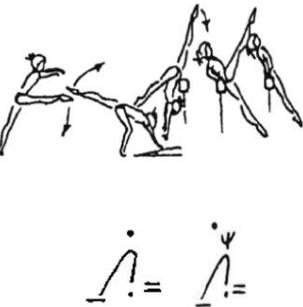
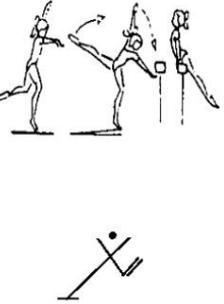
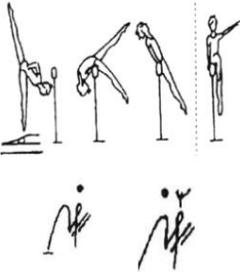
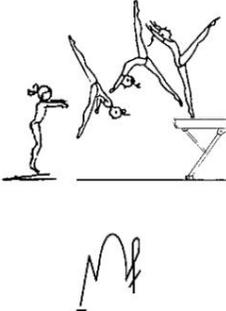
## 1.000 ÿ MONTES

1.112	B	C	D	E	F/G
	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Hstd em posição cruzada com grande vão de arco, também com uma perna na vertical, outra perna dobrada (2 seg.) - abaixe para a posição final opcional</p>  <p>Hstd com apoio de perna horizontal (2 seg.) - reverso planche em diferentes variações - mais baixo para a posição final opcional</p> 	<p>1.412</p> <p>Salte ou pressione para o lado Hstd – walkover da frente para o suporte lateral em ambas as pernas (Philips)</p>  	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Pressione para o lado hstd, com flexão - alongamento das pernas – pule com ¼ de volta (90°) para cruzar hstd - abaixe até a posição final opcional</p> 	<p>1.313</p> <p>Pressione ou gire para hstd mude o peso para um braço hstd (2 seg.) – abaixe para a posição final opcional</p> 	<p>1.413</p> <p>Salte ou pressione em um braço para abaixar para a posição final opcional, também pule, pressione ou gire para hstd – mude o peso para o lado hstd em um braço (2 seg.), abaixando para liberar o suporte do straddle em um braço, também com ¼ de volta (90°) (Classificação)</p> 		<p>1.613</p>

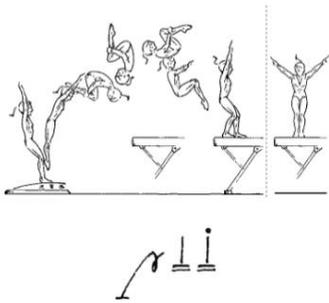
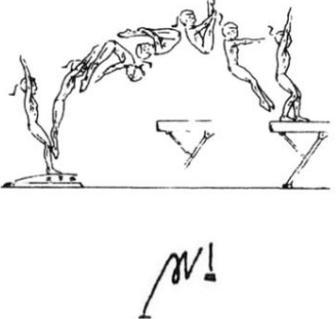
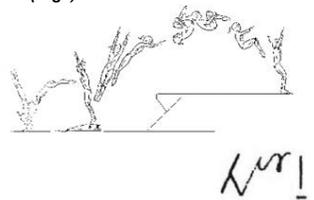
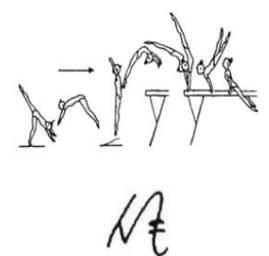
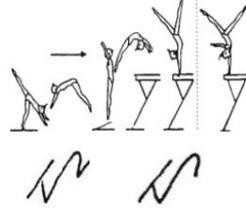
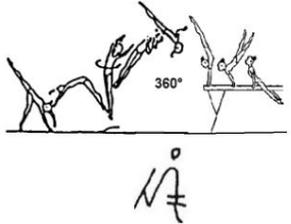
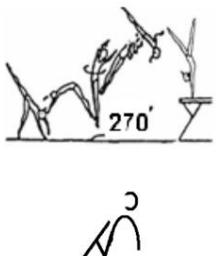
## 1.000 ÿ MONTES

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.114</b></p> <p>Salte para a parada com as pernas dobradas ou retas – abaixe para a posição final opcional</p>  	<p><b>1.214</b></p> <p>Cartwheel em um ou ambos os braços</p>  	<p><b>1.314</b></p> <p>Aproximação de 90° à trave – salto com ¼ de volta (90°) e quadris estendidos através de um apoio momentâneo em um braço com ¼ de volta imediato (90°) e apoio no segundo braço para o lado do apoio - abaixe até a posição final opcional</p>   <p>Do suporte traseiro (de costas para a viga), flic flac sobre a viga até a posição da vela, terminando no suporte frontal</p>  	<p><b>1.414</b></p> <p>Arredondamento na frente da trave – salto com ½ torção (180°) para perto do lado hstd – abaixe para a posição opcional (Gurova)</p>  	<p><b>1.514</b></p> <p>Arredondamento na frente da trave – flic-flac com 1/1 torção (360°) para o círculo do quadril para trás (Zamolodchikova)</p>  	<p><b>1.614</b></p>

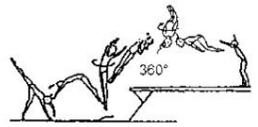
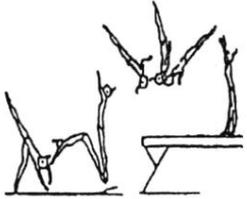
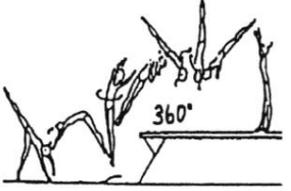
## 1.000 ÿ MONTES

LIMA	B	C	D	E	F/G
1.115	<p data-bbox="409 140 694 287">1.215 Mola de mão para a frente com repulsão da mão do trampolim para o apoio traseiro – ou com ¼ de volta (90°) para cruzar o assento na coxa – 90° de aproximação da trave</p>  <p data-bbox="409 722 683 790">Cartwheel, agarrando sob a viga, para o suporte frontal – aproximação de 90° da viga</p> 	<p data-bbox="745 140 1041 236">1.315 Caminhada livre (aérea) para frente ao suporte traseiro – ou com ¼ de volta (90°) para cruzar o assento na coxa</p> 	1.415	1.515	<p data-bbox="1845 140 2141 236">1.615 Passagem aérea em frente ao suporte cruzado - abordagem no final da feixe, decolar de ambos os pés</p> 

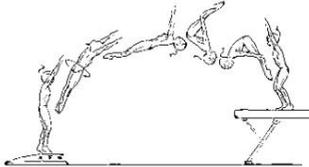
## 1.000 ÿ MONTES

LMA	B	C	D	E	F/G
1.116	1.216	1.316	<p>1.416</p> <p>Salto para a frente dobrado para cruzar ou cavalete lateral - abordagem no final do feixe</p> 	<p>1.516</p> <p>Salto para a frente acionado para ficar de pé – aproximar-se no final do feixe</p> 	<p>1.616</p> <p>Salto para frente dobrado com ½ torção (180°)</p> <p>(Anjo Wong Hiu Ying)</p>  <p>1.716</p> <p>Arredondamento no final do feixe – decolar para trás. com ½ volta (180°) – salto dobrado para frente. ficar de pé</p> <p>(Erge)</p> 
1.117	1.217	<p>1.317</p> <p>Arredondamento no final da trave – flic-flac através de hstd com swing para baixo para cross straddle sentar</p> 	<p>1.417</p> <p>Arredondamento no final da trave – flic-flac através de hstd – apoio em um ou ambos os braços – para cruzar o suporte na viga</p>  <p>Arredondamento no final da trave – flic-flac com 1/1 torção (360°) em balanço para baixo para cruzar o assento</p> <p>(Tsavdaridou)</p> 	<p>1.517</p> <p>Arredondamento no final da trave – flic-flac com ¾ de torção (270°) para cruzar o suporte na trave</p> 	1.617

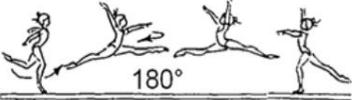
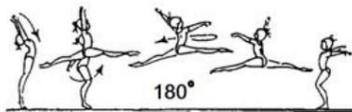
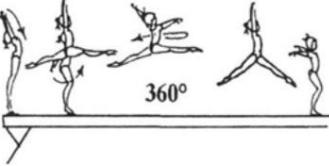
## 1.000 ÿ MONTES

LIMA	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.418	<p>1.518</p> <p>Arredondamento no final da trave – salto para trás dobrado, em pique ou esticado com degrau para fora para cruzar ou cavalete lateral na trave</p>  <p>he</p>  <p>hev</p>  <p>he'</p>	<p>1.618</p> <p>Arredondamento no final da trave – mortal para trás dobrado com 1/1 torção (360°) para cruzar a trave (<b>guarnição</b>)</p>  <p>he<sup>n</sup></p> <p>Arredondamento no final da trave – salto para frente esticado para cruzar a trave na trave</p>  <p>he<sup>11</sup></p> <p>1.718</p> <p>Arredondamento no final da trave – mortal para trás esticado com 1/1 torção (360°) para cruzar a trave na trave</p>  <p>he<sub>1</sub></p>

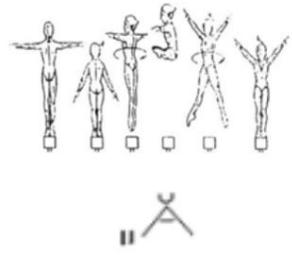
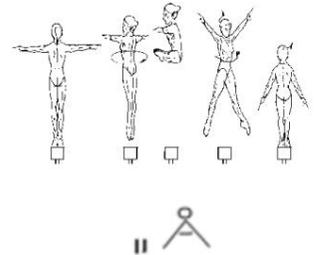
## 1.000 ÿ MONTES

1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619
					<p data-bbox="1845 169 2141 213"><i>Saltar para a frente com ½ torção (180°) – salto para trás picado</i></p>  <p data-bbox="1957 443 2065 513"><i>pen</i></p>

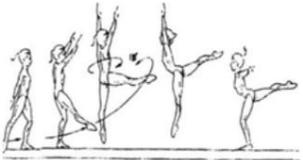
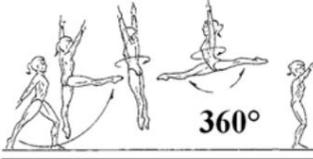
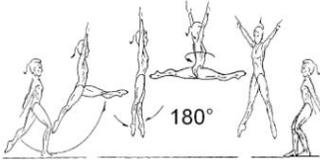
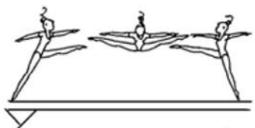
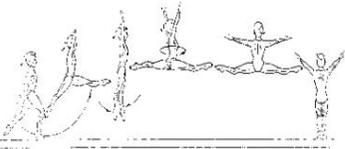
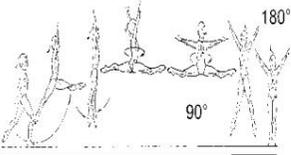
## 2.000 - SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b></p> <p>Salto dividido para frente (separação das pernas 180°)</p>   	<p><b>2.201</b></p>	<p><b>2.301</b></p> <p>Salto dividido para frente com ½ volta (180°).</p>  <p>180°</p> 	<p><b>2.401</b></p>	<p><b>2.501</b></p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b></p> <p>Salto dividido (separação das pernas 180°) da posição cruzada</p>  	<p><b>2.302</b></p> <p>Salto dividido com ½ volta (180°) da posição cruzada</p>  <p>180°</p> 	<p><b>2.402</b></p> <p>Salto dividido com 1/1 volta (360°) da posição cruzada</p>  <p>360°</p> 	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.602</b></p> <div data-bbox="1592 847 2175 1038" style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>Salto da posição lateral terminando em posição cruzada, ou vice-versa – considerar como elementos realizados em posição cruzada (90° adicionais não diferenciam o elemento)</p> </div>

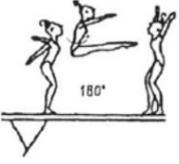
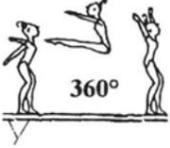
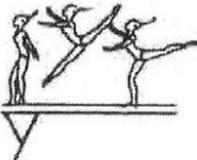
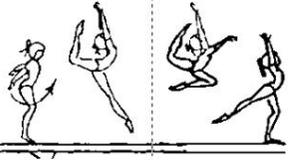
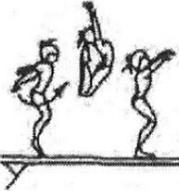
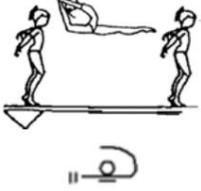
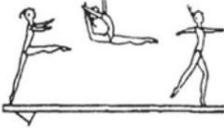
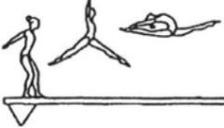
## 2.000 - SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2.203(*)</b>  <i>Straddle pike jump (ambas as pernas acima da horizontal), ou salto de divisão lateral da posição cruzada</i></p>  <p>The diagram shows two types of jumps. The top one is a straddle pike jump, with a stick figure in a pike position and a horizontal bar above it. The bottom one is a lateral split jump, with a stick figure in a split position and a horizontal bar above it. Below each is a simplified stick figure icon representing the jump.</p>	<p><b>2.303</b>  <i>Straddle pike jump com 1/2 volta (180°) da posição cruzada</i></p>  <p>The diagram shows a sequence of five stick figures illustrating a straddle pike jump with a 180-degree rotation from a crossed position. Below is a simplified stick figure icon.</p>	<p><b>2.403</b>  <i>Straddle pike com 1/1 volta (360°) da posição transversal</i></p>  <p>The diagram shows a sequence of five stick figures illustrating a straddle pike jump with a 360-degree rotation from a transverse position. Below is a simplified stick figure icon.</p>	<p><b>2.503</b></p>	<p><b>2.603</b></p>
<p>Salto da posição lateral terminando em posição cruzada, ou vice-versa – considerar como elementos realizados em posição cruzada (90° adicionais não diferenciam o elemento)</p>					

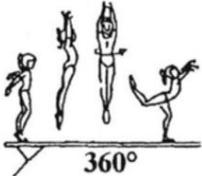
## 2.000 - SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.104</b></p>	<p><b>2.204</b> Fouetté hop com ½ giro (180°) para pousar em arabesco (perna livre acima da horizontal)</p>  		<p><b>2.404</b> Fouette hop com mudança de perna para divisão cruzada (separação de perna 180°) (tour jeté)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>2.504</b> Tour jeté com ½ volta adicional (180°)</p>  <p>360°</p> 	<p><b>2.604</b></p>
<p><b>2.105</b> Salto para frente com mudança de pernas para a posição de lobo (ângulo do quadril a 45°)</p>  	<p><b>2.205</b></p>	<p><b>2.305</b> Salto para frente com troca de perna (balanço de perna livre para 45°) para divisão cruzada (separação de 180° &lt; após troca de perna) (Mudar Salto)</p>  	<p><b>2.405</b> Mudar Salto com ½ volta (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>2.505</b> Mude o salto para a posição do anel (separação das pernas 180°)</p>  	<p><b>2.605</b></p>
<p><b>2.106</b></p>	<p><b>2.206</b> Salto com ¼ de volta (90°) para a posição de straddle pike (ambas as pernas acima da horizontal), para pousar em um ou ambos os pés</p>  	<p><b>2.306</b> Salto para frente com mudança de perna e ¼ de volta (90°) para abertura lateral (180°) ou posição de straddle pike (Johnson)</p>  	<p><b>2.406</b></p>	<p><b>2.506</b> Johnson com ½ volta adicional (180°)</p>  <p>180° 90°</p> 	<p><b>2.606</b></p>

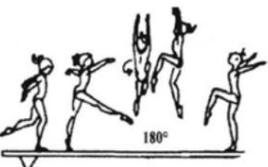
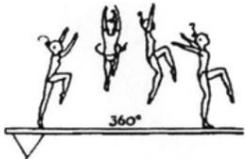
## 2.000 - SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.107</b> Pike jump da posição cruzada (quadril &lt;math&gt;&lt;90^\circ&lt;/math&gt;)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>2.207</b> Pike jump da posição cruzada com <math>\frac{1}{2}</math> volta (180°)</p>  <p style="text-align: center;">U V</p>	<p><b>2.307</b> p</p>	<p><b>2.407</b> Salto de pique da posição cruzada com 1/1 volta (360°)</p>  <p style="text-align: center;">O V</p>	<p><b>2.507</b></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Salto da posição lateral terminando em posição cruzada, ou vice-versa – considerar como elementos realizados em posição cruzada (90° adicionais não diferenciam o elemento)</p> </div>	<p><b>2.607</b></p>
<p><b>2.108</b> Sissone (separação das pernas 180° na diagonal / 45° no chão) decolar com os dois pés, pousar em um pé</p>  <p style="text-align: center;">" 1/2</p>	<p><b>2.208(*)</b> Salto em anel (pé traseiro na altura da cabeça, corpo arqueado e cabeça caída para trás, separação das pernas 180°), ou salto em argola</p>  <p style="text-align: center;">" 2 - " 2</p>	<p><b>2.308</b> Salto com arco superior das costas e liberação da cabeça com pés na altura da cabeça/anel fechado (Salto de ovelha)</p>  <p style="text-align: center;">" W</p>	<p><b>2.408(*)</b> Salto dividido para a posição do anel (separação das pernas 180°)</p>  <p style="text-align: center;">" O</p> <p>Salto do anel dividido (separação das pernas 180°)</p>  <p style="text-align: center;">" O</p> <p>Salte para cruzar a divisão com o corpo arqueado e a cabeça caída para trás (Yang Bo)</p>  <p style="text-align: center;">" 2</p>	<p><b>2.508</b></p>	<p><b>2.608</b></p>

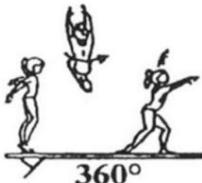
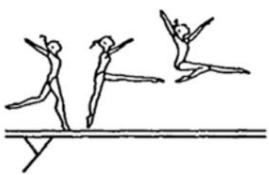
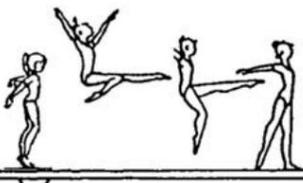
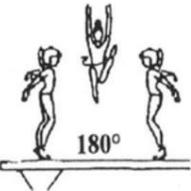
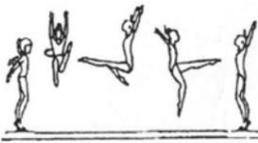
## 2.000 - SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

2.109	B	C	D	E	F/G
	<p data-bbox="427 161 723 252"><b>2.209 (*)</b> <i>Pule com ½ volta (180°) perna livre estendido acima da horizontal ao longo</i></p>  <p data-bbox="591 424 622 480">Y</p> <p data-bbox="427 560 723 608"><i>Salto/ salto esticado com 1/1 volta (360°) da posição cruzada</i></p>  <p data-bbox="591 871 622 911">O</p>	<p data-bbox="813 161 862 172"><b>2.309</b></p>	<p data-bbox="1189 161 1556 233"><b>2.409</b> <i>Salto/ salto esticado com 1½ volta (540°) da posição cruzada</i></p>  <p data-bbox="1346 456 1377 504">Ø</p>	<p data-bbox="1597 161 1646 172"><b>2.509</b></p>	<p data-bbox="1930 161 1980 172"><b>2.609</b></p>

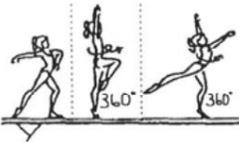
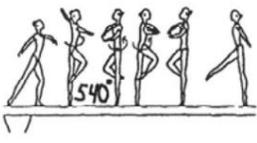
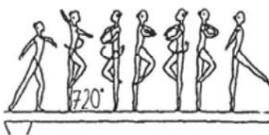
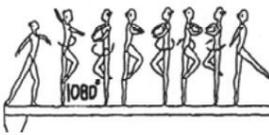
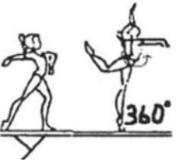
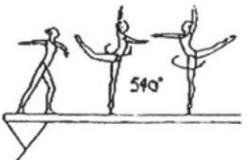
## 2.000 - SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.110 (*)</b> Salto de gato (joelhos acima da horizontal alternadamente)</p>  <p>M</p> <p>Tesoura salta para frente (pernas acima da horizontal)</p>  <p>≡</p>	<p><b>2.210</b> salto de gato com ½ volta (180°)</p>  <p>M</p>	<p><b>2.310</b> salto de gato com 1/1 volta (360°)</p>  <p>M</p>	<p><b>2.410</b></p>	<p><b>2.510</b></p>	<p><b>2.610</b></p>

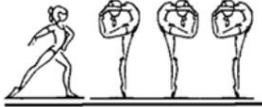
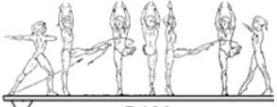
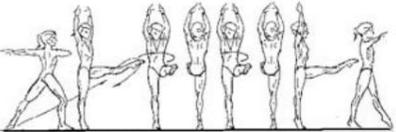
## 2.000 - SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.111</b></p>	<p><b>2.211</b> Tuck hop ou salto com ½ giro (180°) da posição cruzada (ângulo do quadril e joelho a 45°)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p><b>2.311</b> Tuck hop ou salto com 1/1 de volta (360°) da posição cruzada</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p><b>2.411</b> Tuck hop ou salto com 1½ volta (540°) da posição cruzada</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p><b>2.511</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Salto da posição lateral terminando em posição cruzada, ou vice-versa – considerar como elementos realizados em posição cruzada (90° adicionais não diferenciam o elemento)</p> </div>	<p><b>2.611</b></p>
<p><b>2.112(*)</b> Lobo hop ou salto da posição cruzada (ângulo do quadril a 45°, joelhos juntos)</p>    	<p><b>2.212</b> Lobo hop ou salto com ½ volta (180°) da posição cruzada</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p><b>2.312</b></p>	<p><b>2.412</b> Lobo hop ou salto com 1/1 volta (360°) da posição cruzada</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p><b>2.512</b> Lobo hop ou salto com 1½ volta (540°) da posição cruzada</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p><b>2.612</b></p>

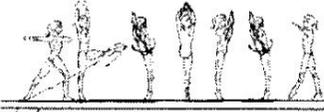
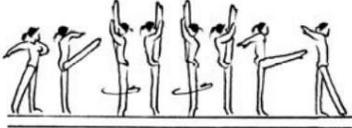
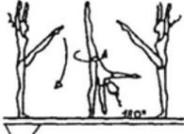
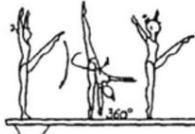
## 3.000 ÷ VOLTAS GINÁSTICAS C

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b></p> <p>1/1 volta (360°) em uma perna – perna livre opcional abaixo da horizontal</p>  <p style="text-align: center;">○</p>	<p><b>3.201</b></p> <p>1½ volta (540°) em uma perna – perna livre opcional abaixo da horizontal</p>  <p style="text-align: center;">⊘</p>	<p><b>3.301</b></p>	<p><b>3.401</b></p> <p>2/1 volta (720°) em uma perna – perna livre opcional abaixo da horizontal</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p><b>3.501</b></p> <p>3/1 volta (1080°) em uma perna – perna livre opcional abaixo da horizontal (Okino)</p>  <p style="text-align: center;">⊛</p>	<p><b>3.601</b></p>
<p><b>3.102</b></p>	<p><b>3.202</b></p>	<p><b>3.302</b></p> <p>1/1 volta (360°) em uma perna, coxa da perna livre na horizontal, para trás para cima durante toda a volta</p>  <p style="text-align: center;">♩</p>	<p><b>3.402</b></p> <p>1½ volta (540°) em uma perna, coxa da perna livre na horizontal, para trás para cima durante toda a volta</p>  <p style="text-align: center;">♩</p>	<p><b>3.502</b></p>	<p><b>3.602</b></p>

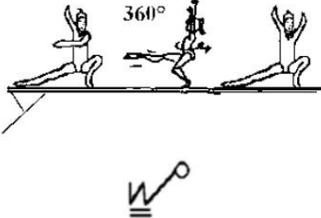
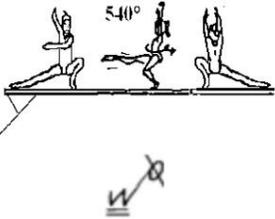
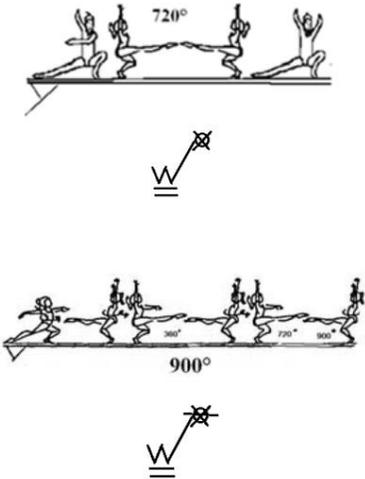
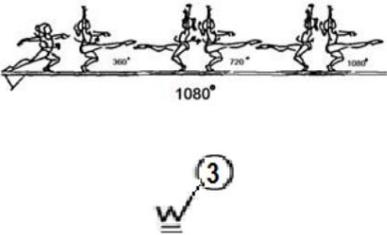
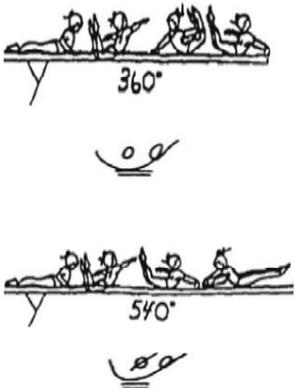
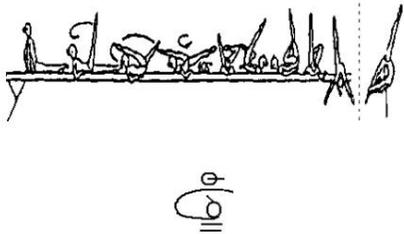
## 3.000 y VOLTAS GINÁSTICAS C

3.103	3.203	3.303	3.403	3.503	3.603
			<p data-bbox="1144 156 1496 252">3.403 1/1 volta (360°) pirueta com a perna livre segura bwd com as duas mãos (Preziosa)</p>  <p data-bbox="1323 421 1384 448">360°</p> 		
3.104	3.204	<p data-bbox="779 726 1093 842">3.304 1/1 volta (360°) com o calcanhar da perna livre estendida para a frente na horizontal durante toda a volta (a perna de apoio pode estar reta ou dobrada)</p>  <p data-bbox="943 1038 1003 1066">360°</p> 	<p data-bbox="1144 726 1518 815">3.404 1½ volta (540°) com o calcanhar da perna livre estendida para a frente na horizontal durante toda a volta, (a perna de apoio pode estar reta ou dobrada)</p>  <p data-bbox="1323 1050 1384 1077">540°</p> 	<p data-bbox="1570 726 1944 842">3.504 2/1 volta (720°) com o calcanhar da perna livre estendida para a frente na horizontal durante toda a volta (a perna de apoio pode estar reta ou dobrada) (Wevers)</p>  <p data-bbox="1733 1050 1794 1077">720°</p> 	3.604

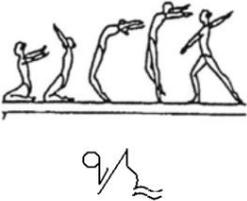
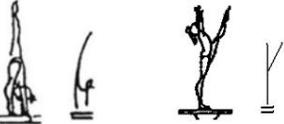
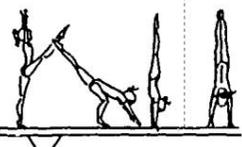
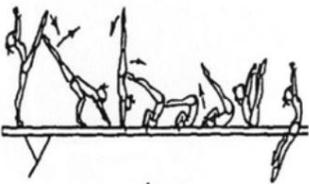
## 3.000 ÿ VOLTAS GINÁSTICAS C

3.105	B	D	E	F/G	
	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b></p> <p>1/1 volta (360°) com a perna livre para cima em posição de abertura de 180° durante toda a volta</p>  <p>360°</p> 	<p><b>3.405</b></p> <p>1 ½ volta (540°) com a perna livre levantada em posição de abertura de 180° durante toda a volta (Galante)</p>  <p>540°</p> 	<p><b>3.505</b></p> <p>2/1 volta (720°) com a perna livre levantada em posição de abertura de 180° durante toda a volta (Sugihara)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>3.605</b></p>
<p><b>3.106</b></p>	<p><b>3.206</b></p> <p>½ giro de ilusão (180°) através de abertura em pé (separação de pernas de 180°) com/sem toque breve na trave com uma mão</p>  	<p><b>3.306</b></p>	<p><b>3.406</b></p> <p>1/1 volta de ilusão (360°) através da abertura em pé (separação das pernas de 180°) com/sem toque breve na trave com uma mão</p>  	<p><b>3.506</b></p>	<p><b>3.606</b></p>

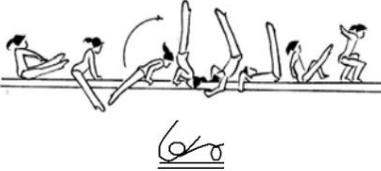
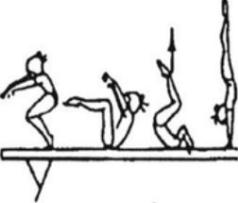
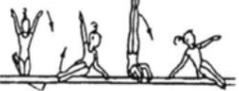
## 3.000 y VOLTAS GINÁSTICAS C

3.107	B	D	E	F/G	
<p><b>3.107</b></p>	<p><b>3.207</b></p> <p>1/1 volta (360°) na dobra fique em uma perna - perna livre esticada ao longo da volta</p> 	<p><b>3.307</b></p> <p>1½ volta (540°) na dobra ficar em uma perna - perna livre esticada durante toda a volta</p> 	<p><b>3.407(*)</b></p> <p>2/1 volta (720°) ou 2½ volta (900°) na dobra ficar em uma perna - perna livre esticada ao longo da volta (<b>Humphrey</b>)</p> 	<p><b>3.507</b></p> <p>3/1 volta (1080°) na dobra ficar em uma perna - perna livre esticada ao longo da volta (<b>Mitchell</b>)</p> 	<p><b>3.607</b></p>
<p><b>3.108</b></p>	<p><b>3.208(*)</b></p> <p>1/1 volta a 1½ volta (360°- 540°) em decúbito ventral – suporte alternado das mãos permitido</p> 	<p><b>3.308</b></p>	<p><b>3.408</b></p> <p>1¼ (450°) de volta na posição de kip (ângulo quadril-perna fechado) (<b>Li Li</b>)</p> 	<p><b>3.508</b></p>	<p><b>3.608</b></p>

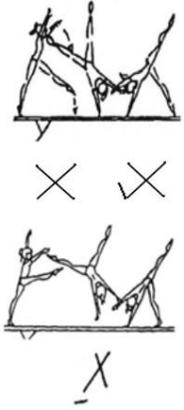
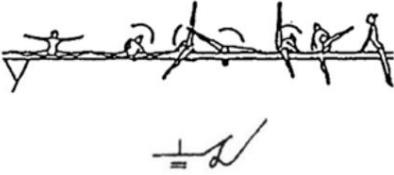
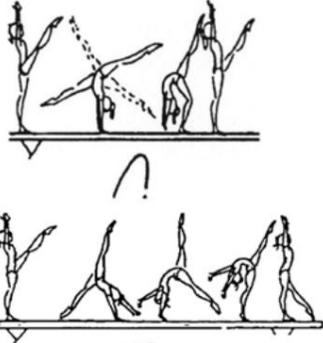
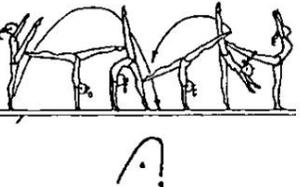
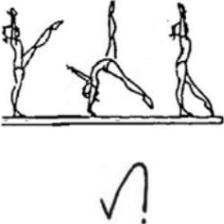
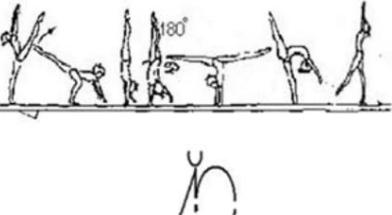
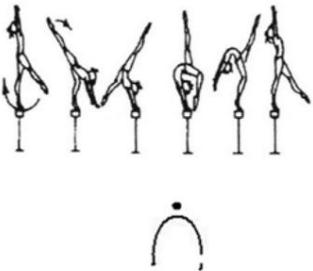
## 4.000 – PORÕES E NÃO VOO ACROBÁTICO

LIMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101 (D)</b> A partir da posição sentada ajoelhada, levante-se com a onda do corpo através do suporte de equilíbrio dos dedos dos pés</p> 	<p><b>4.201</b></p>	<p><b>4.301</b></p> <div data-bbox="1010 268 1615 368" style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) Para ser contado como elemento de dança</p> </div>	<p><b>4.401</b></p>	<p><b>4.501</b></p>	<p><b>4.601</b></p>
<p><b>4.102 (D) (*)</b> Afastado em pé para frente com apoio de mão na frente da perna de apoio (separação de pernas 180°) – Escala de agulha (2 seg.)</p>  <p>Balança para a frente, perna de apoio estendida (separação das pernas 180°) - 2 seg.</p> 	<p><b>4.202</b> Suporte de pique claro (2 seg.)</p> 	<p><b>4.302</b></p>	<p><b>4.402</b></p>	<p><b>4.502</b></p>	<p><b>4.602</b></p>
<p><b>4.103</b> Chute para o lado ou cruzado hstd (2s), abaixe para a posição final tocando a trave</p> 	<p><b>4.203</b> Chute para cruzar hstd – rolar para frente com ou sem apoio de mão para a posição de sentar ou dobrar o suporte</p> 	<p><b>4.303</b></p>	<p><b>4.403</b></p>	<p><b>4.503</b></p>	<p><b>4.603</b></p>

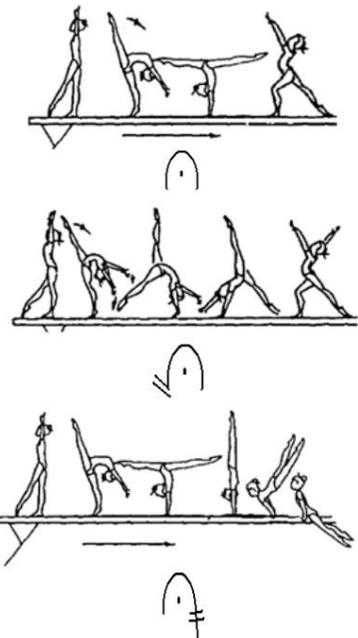
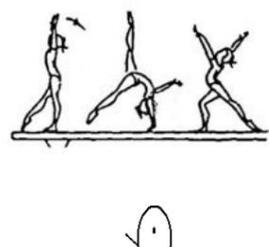
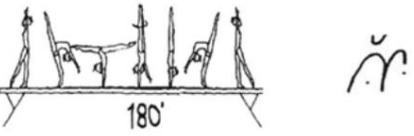
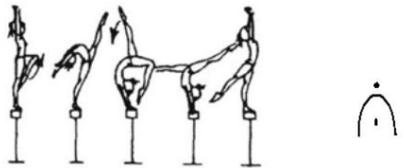
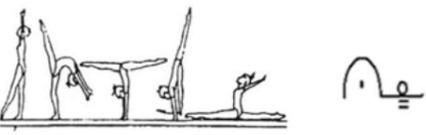
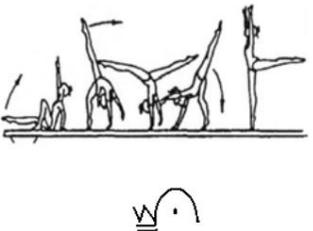
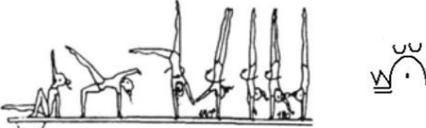
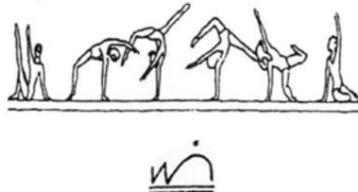
## 4.000 – PORÕES E NÃO VOO ACROBÁTICO

4.104	B	C	D	E	F/G
	<p data-bbox="472 161 775 233"><b>4.204</b> <i>Rolar para frente sem apoio de mão para a posição de sentar ou dobrar o suporte</i></p>  <p data-bbox="472 437 864 499"><i>Do cross sit, balance para frente e para trás com o ombro para frente com extensão do quadril para a posição de sentar ou para dobrar o suporte</i></p> 	<p data-bbox="900 161 1397 233"><b>4.304</b> <b>Rolamento</b> livre de ombros para frente com extensão de quadril e sem apoio de mão para posição sentada ou dobrada</p>  			
		<p data-bbox="900 719 1420 762"><b>4.305</b> <i>Rolar de trás para frente - abaixar para a posição final tocando a viga</i></p>  			
	<p data-bbox="472 1093 869 1187"><b>4.206</b> <i>Roll swd, body tucked – ou roll swd esticado através do suporte do pescoço, também com ½ volta (180°) sobre o ombro</i></p>    	<p data-bbox="900 1093 1093 1136"><b>4.306</b> <b>Roll swd</b> , corpo esticado</p>  			

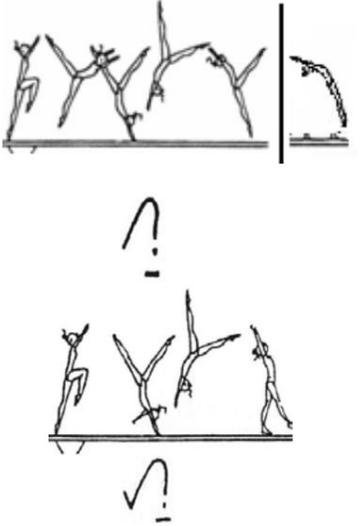
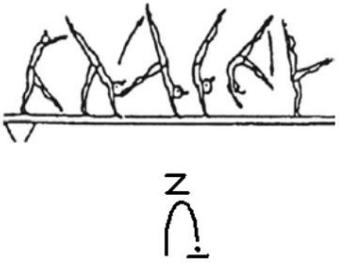
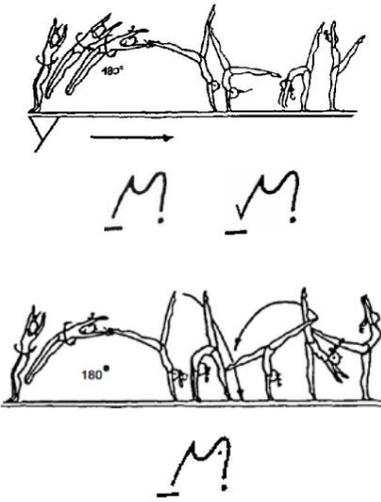
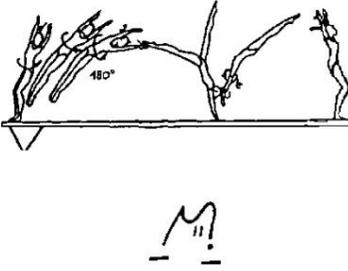
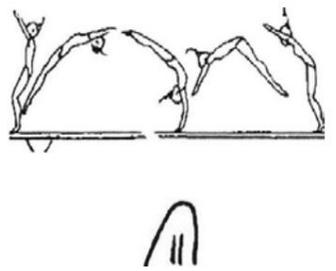
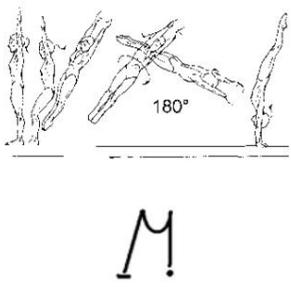
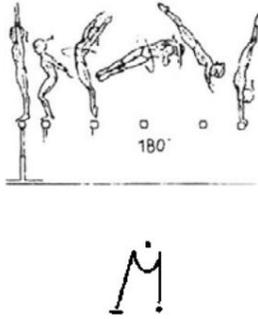
## 4.000 – PORÕES E NÃO VOO ACROBÁTICO

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.107</b> Cartwheel, também com apoio em um braço, ou Cartwheel com fase de voo antes ou depois do apoio de mão</p> 	<p><b>4.207</b></p>	<p><b>4.307</b> Divisão lateral – roll swd esticado, pernas separadas – posição final opcional</p> 	<p><b>4.407</b></p>	<p><b>4.507</b></p>	<p><b>4.607</b></p>
<p><b>4.108</b> Walkover fwd, com/sem apoio de mão alternativo (Tinsica)</p>  <p>Walkover frente, frente (Tic-Toc)</p> 	<p><b>4.208</b> Walkover fwd, com apoio de um braço alternativo (Tinsica)</p> 	<p><b>4.308</b> Chute para cruzar hdst com ½ giro (180°) para walkover fwd</p>  <p>Walkover para a frente na posição lateral para o cavalete lateral</p> 	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b></p>	<p><b>4.608</b></p>

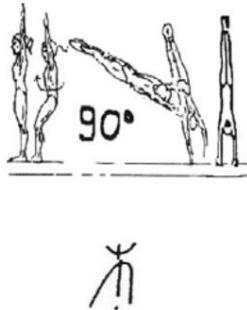
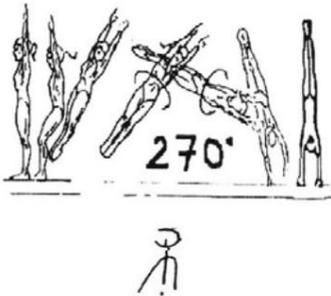
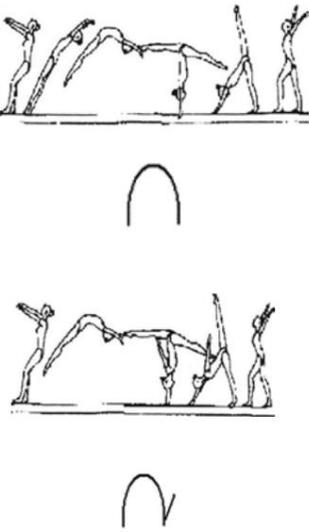
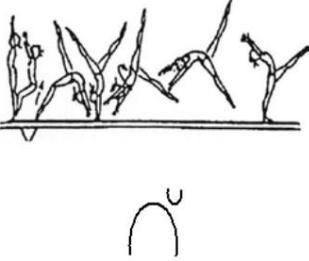
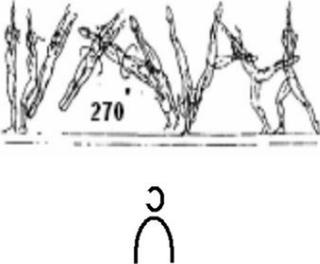
## 4.000 – PORÕES E NÃO VOO ACROBÁTICO

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.109</b></p> <p>Walkover para trás, com/sem apoio de mão alternado, também com balanço para baixo para sentar cruzado</p> 	<p><b>4.209</b></p> <p>Walkover bwd, com apoio de um braço</p> 	<p><b>4.309</b></p> <p>Walkover para frente com 1/2 volta (180°) para walkover para frente</p>  <p>Walkover para trás na posição lateral para o descanso lateral</p>  <p>Walkover para trás com inclinação através de uma perna para cruzar o split sit</p> 	<p><b>4.409</b></p>	<p><b>4.509</b></p>	<p><b>4.609</b></p>
<p><b>4.110</b></p>	<p><b>4.210</b></p> <p>De tuck sit alongado – walkover bwd (Valdez)</p> 	<p><b>4.310</b></p> <p>Valdez com 1/1 volta (360°) inferior à posição final tocando o feixe</p>  <p>Chute para trás através do plano horizontal com apoio em um braço</p> <p>(Guarnição)</p> 	<p><b>4.410</b></p>	<p><b>4.510</b></p>	<p><b>4.610</b></p>

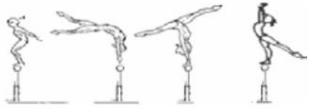
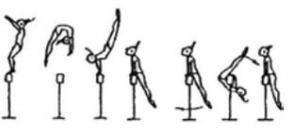
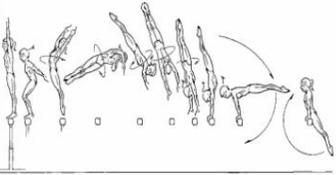
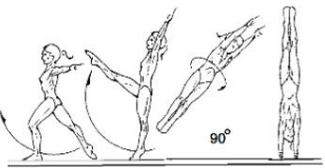
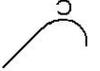
## 5.000 ÷ VÔO ACROBÁTICO

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.101</b></p>	<p><b>5.201</b></p> <p><i>Mola para a frente com voo para pousar em uma ou ambas as pernas (mesmo elemento), também com apoio em um braço</i></p> 	<p><b>5.301</b></p> <p><i>Mola de mão para a frente com mudança de perna para dentro fase de voo</i></p> 	<p><b>5.401</b></p> <p><i>Salto para trás (decolagem flic-flac) com ½ torção (180°) através de hstd para walkover fwd (Onodi)</i></p> <p>também com apoio em um braço, ou para tic-toc</p> 	<p><b>5.501</b></p> <p><i>Salte para trás (decolagem flic-flac) com ½ torção (180°) para aterrissar em 2 pés (Worley)</i></p> 	<p><b>5.601</b></p>
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b></p> <p><i>Flic-flac para pousar com os dois pés</i></p> 	<p><b>5.302</b></p> <p><i>Flic-flac com ½ torção (180°) a hstd (2 seg.) - abaixe até a posição final opcional</i></p> 	<p><b>5.402</b></p> <p><i>Flic-flac da posição lateral com ½ torção (180°) para o lado hstd mais baixo para a posição final opcional (Kolesnikova)</i></p> 	<p><b>5.502</b></p>	<p><b>5.602</b></p>

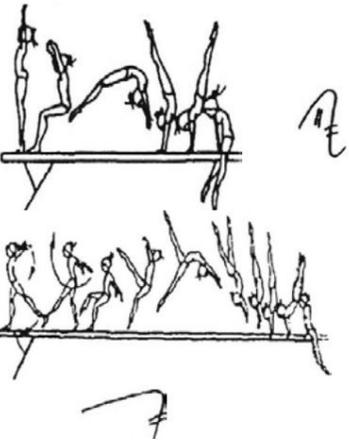
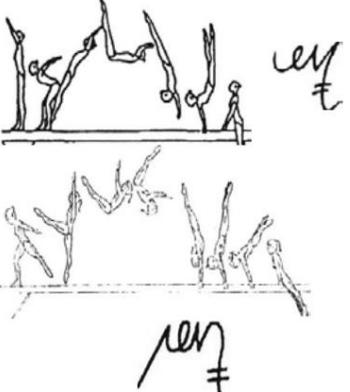
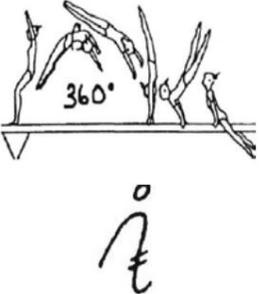
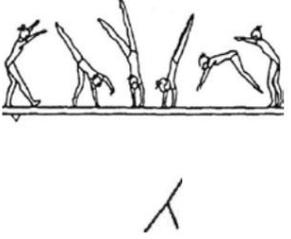
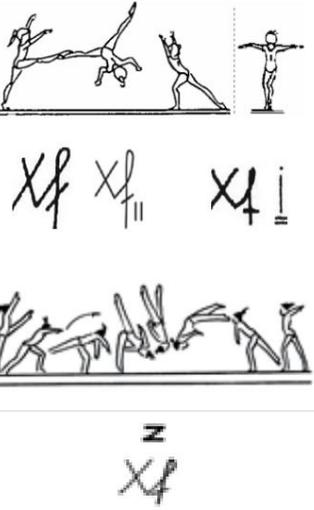
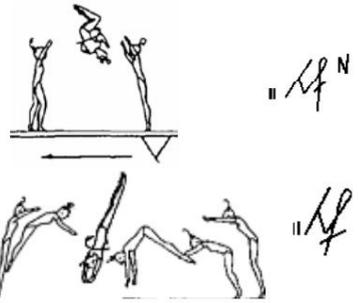
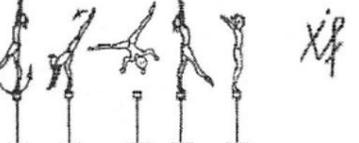
## 5.000 ÿ VÔO ACROBÁTICO

LMA	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	<p>5.303</p> <p><i>Flic-flac com ¼ de torção (90°) para hstd (2 seg.) - abaixe para a posição final opcional</i></p> 	<p>5.403</p> <p><i>Flic-flac com ¾ de torção (270°) para o lado hstd (2 seg.) - abaixe para a posição final opcional (Omelianchik)</i></p> 	5.503	5.603
5.104	<p>5.204</p> <p><i>Flic-flac com step-out, também com suporte em um braço</i></p> 	<p>5.304</p> <p><i>Flic-flac com ½ torção (180°) após apoio de mão</i></p> 	<p>5.404</p> <p><i>Flic-flac com min. ¼ de torção (270°) antes do apoio de mão (Kochetkova)</i></p> 	5.504	5.604

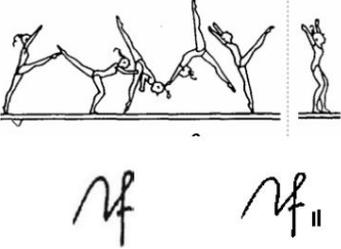
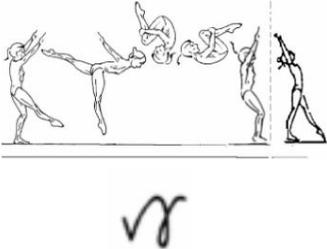
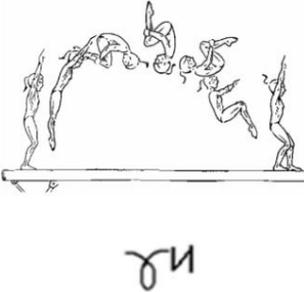
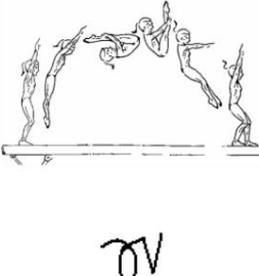
## 5.000 ÿ VÔO ACROBÁTICO

LIMA	B	C	D	E	F/G
5.105	5.205	5.305	<p data-bbox="1081 161 1473 236">5.405 Flic-flac com step-out da posição lateral (Tousek)</p>   <p data-bbox="1081 483 1473 528">Flic-flac da posição lateral para o apoio frontal ou com círculo de quadril para trás</p>  	<p data-bbox="1496 161 1865 260">5.505 Flic-flac da posição lateral com 1/1 torção (360°) para o círculo do quadril para trás (Teza)</p>  	5.605
5.106	<p data-bbox="297 807 667 874">5.206 Gainer flic-flac também com suporte em Um braço</p>    	<p data-bbox="689 807 1059 930">5.306 Gainer flic-flac com ¼ de torção (90°) para hstd (2 seg.) - abaixe para a posição final opcional (Kiti)</p>  	<p data-bbox="1081 807 1473 911">5.406 Gainer flic-flac com min. ¼ de torção (270°) antes do apoio de mão (Khorkina)</p>  	5.506	5.606

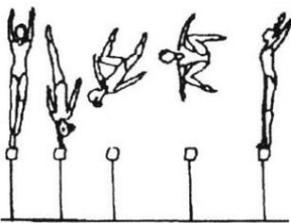
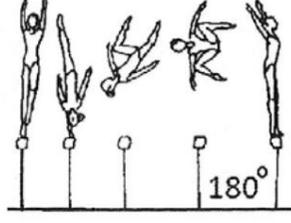
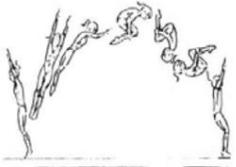
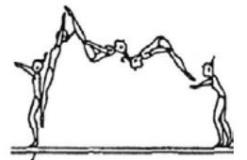
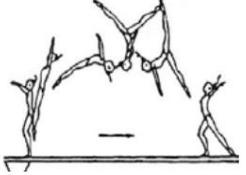
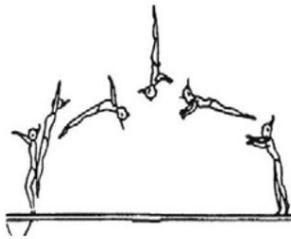
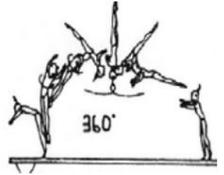
## 5.000 ý VÔO ACROBÁTICO

LIMA	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Flic-flac ou Gainer flic-flac – com fase de voo alta e balanço para baixo para cruzar sentar escarranchar</p> 	<p>5.307</p> <p>Flic-flac ou Gainer flic-flac - com piking e alongamento dos quadris na fase de vôo e balanço para baixo para sentar-se cruzado</p> <p>(Rua)</p> 	<p>5.407</p> <p>Flic-flac com 1/1 de torção (360°) – balançar para baixo para cruzar o assento</p> <p>(Rulfova)</p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208</p> <p>Arredondamento</p> 	<p>5.308</p>	<p>5.408</p> <p>Roda livre (aérea) - pousando em um ou ambos os pés, em posição cruzada ou lateral, também com troca de perna</p> 	<p>5.508</p> <p>Arredondamento gratuito (aéreo) dobrado ou picado - decolar de 2 pés</p>  <p>Estrela livre (aérea) na posição lateral</p> <p>(Colussi)</p> 	<p>5.608</p>

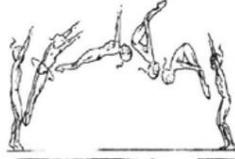
## 5.000 y VÔO ACROBÁTICO

LIMA	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	5.409 <i>Caminhada livre (aérea) em frente, pousando em um ou ambos os pés</i> 	5.509	5.609
5.110	5.210	5.310 <i>Salto para a frente dobrado, decolagem de uma perna para ficar em um ou dois pés (Liukin)</i> 	5.410 <i>Salto fwd dobrado para cruzar o suporte</i> 	5.510 <i>Salto fwd piked para cross stand</i> 	5.610

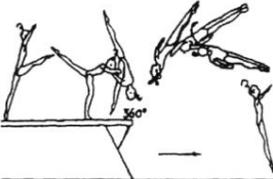
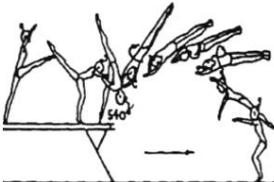
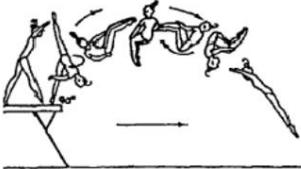
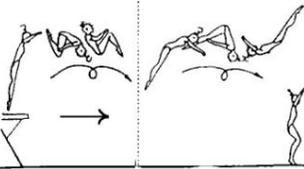
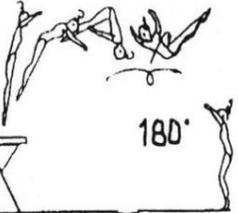
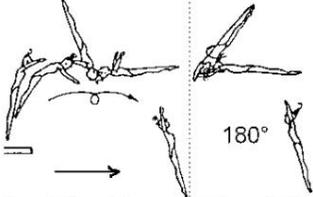
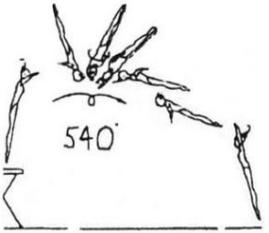
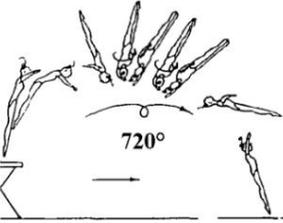
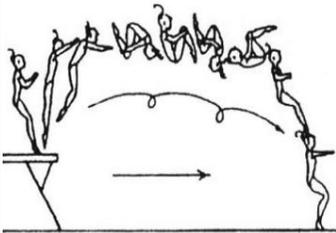
## 5.000 ÿ VÔO ACROBÁTICO

LMA	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	<p>5.411</p> <p>Salto swd dobrado decola de uma perna para o suporte lateral</p>  <p style="text-align: center;">du</p>	<p>5.511</p> <p>Salto swd dobrado com ½ volta (180°) decolagem de uma perna para o descanso lateral (Schaefer)</p>  <p style="text-align: center;">du</p>	<p>5.611</p> <p>Salto árabe dobrado (decolagem para trás com ½ torção [180°], salto para a frente)</p>  <p style="text-align: center;">   /r</p>
5.112	5.212	<p>5.312</p> <p>Salto para trás dobrado, picado ou esticado (saia)</p>  <p style="text-align: center;">u</p>  <p style="text-align: center;">u</p>  <p style="text-align: center;">u</p>	5.412	<p>5.512</p> <p>Salto para trás esticado com as pernas juntas</p>  <p style="text-align: center;">u   </p>	<p>5.612</p> <p>Salto para trás dobrado com 1/1 torção (360°) (Shishova)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">En</p> <p>5.712</p> <p>Salto para trás esticado com 1/1 torção (360°) (Shishova)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">E/</p>

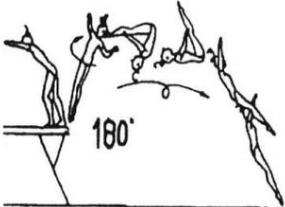
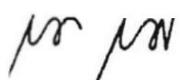
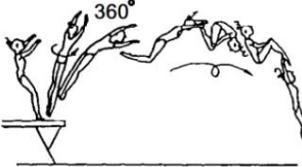
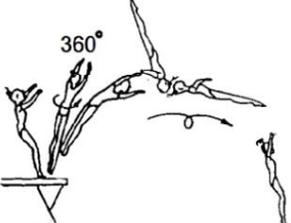
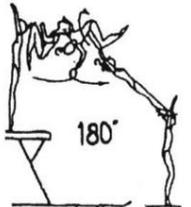
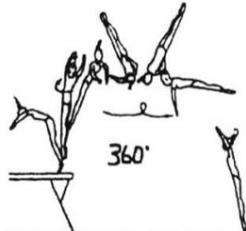
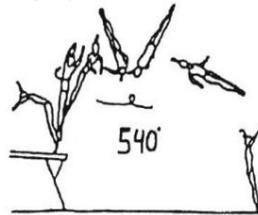
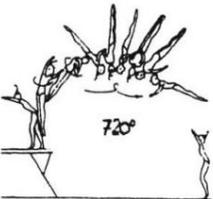
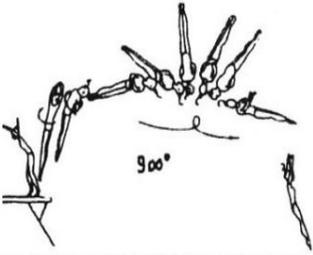
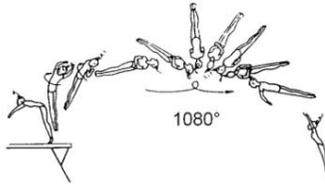
## 5.000 ÿ VÔO ACROBÁTICO

LIMA	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	<p data-bbox="689 156 1059 236">5.313 Gainer salto para trás dobrado, picado ou esticado - passo para fora</p>  <p data-bbox="824 451 925 515"><i>re</i></p>  <p data-bbox="745 802 1014 874"><i>rev re</i></p>	5.413	5.513	<p data-bbox="1888 156 2179 236">5.613 Salto para frente com 1/2 torção (180°) – mortal para trás dobrado</p>  <p data-bbox="1966 435 2067 499"><i>re</i></p> <p data-bbox="1888 587 2078 611">– picadinho (<i>Produnova</i>)</p> <p data-bbox="1955 643 2078 715"><i>rev</i></p>

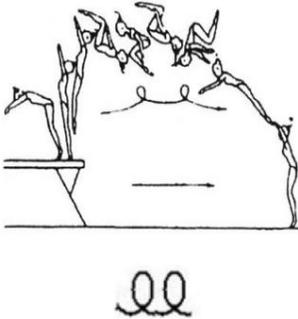
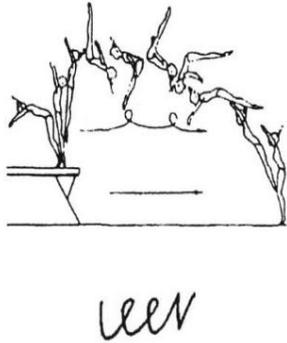
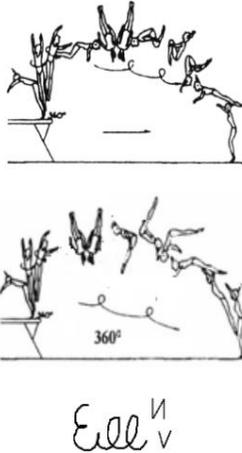
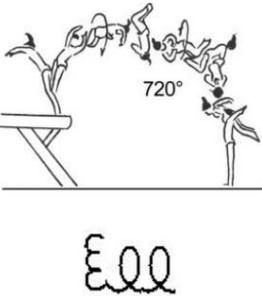
6.000 - DESMONTES

LMA	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>6.101</b> Caminhada gratuita (aérea) fwd com ½ torção (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>6.201</b> Caminhada livre (aérea) para frente com 1/1 torção (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.301</b> Caminhada livre (aérea) para frente com 1½ torção (540°)</p>  <p>540°</p> 	<p><b>6.401</b></p>	<p><b>6.501</b> Roda livre (aérea) em salto para trás dobrado (Kim)</p>  	<p><b>6.601</b></p>
<p><b>6.102</b> Salto fwd dobrado ou picado, também com ½ torção (180°)</p>    <p>180°</p> 	<p><b>6.202</b> Salto para frente esticado, também com ½ torção (180°)</p>  <p>180°</p>  <p><b>6.202</b> Salto para frente dobrado com 1/1 torção (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.302</b> Salto para frente esticado com 1/1 torção (360°) ou 1½ torção (540°)</p>  <p>360°</p>   <p>540°</p> 	<p><b>6.402</b> Salto para frente esticado com 2/1 torção (720°) (Araújo)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>6.502</b></p>	<p><b>6.602</b> Salto duplo para frente dobrado</p>  

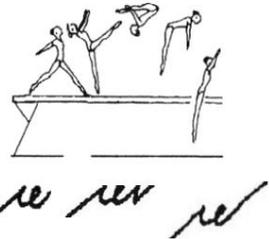
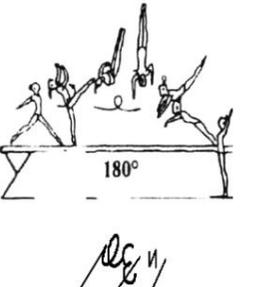
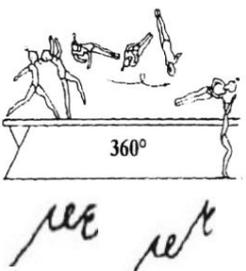
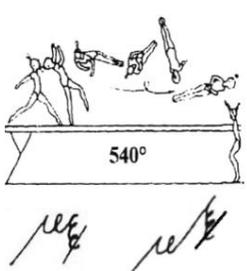
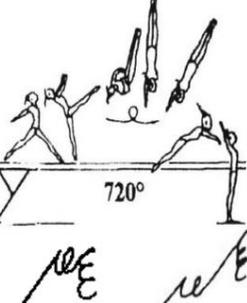
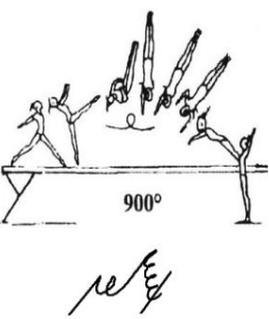
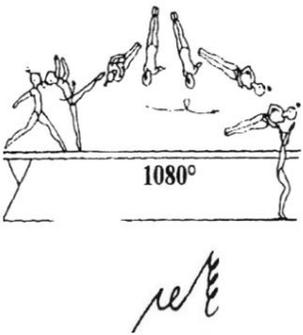
6.000 - DESMONTES

LIMA	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>6.103</b></p>	<p><b>6.203</b> Salto para frente, com ½ torção (180°), salto para frente dobrado ou picado (salto árabe)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>6.303</b> Salto esticado para frente com 1/1 de torção (360°) e mortal para frente dobrado ou picado,</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.403</b> Salto esticado para frente com 1/1 giro (360°) e salto para frente esticado</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.503</b></p>	<p><b>6.603</b> Duplo salto árabe em frente, escondido (Patterson)</p>  
<p><b>6.104</b> Salto para trás dobrado, picado ou esticado, também com ½ torção (180°)</p>    <p>180°</p> 	<p><b>6.204</b> Salto para trás dobrado ou esticado com 1/1 torção (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.304</b> Salto para trás dobrado ou esticado com 1½ torção (540°) (Domingues)</p>  <p>540°</p>  <p>Salto para trás esticado com 2/1 torção (720°)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>6.404</b> Salto para trás esticado com 2½ torções (900°)</p>  <p>900°</p> 	<p><b>6.504</b></p>	<p><b>6.604</b> Salto para trás esticado com 3/1 torção (1080°)</p>  <p>1080°</p> 

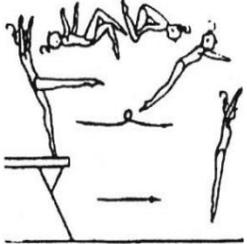
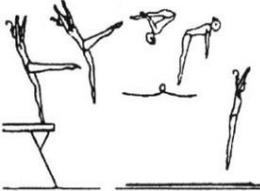
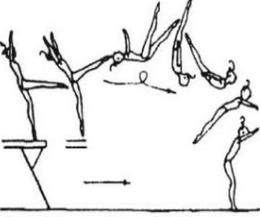
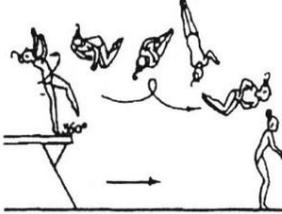
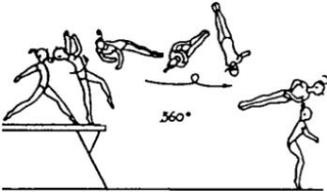
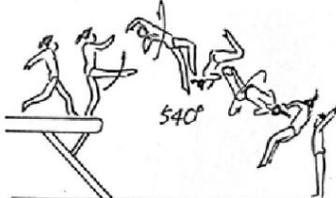
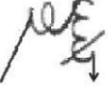
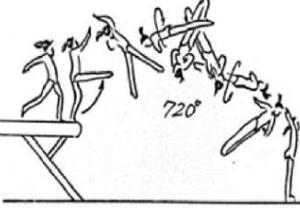
6.000 - DESMONTES

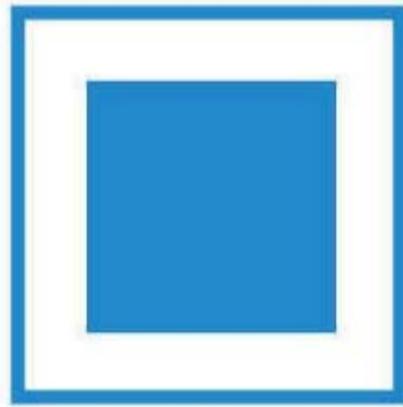
6.105	6.205	6.305	<p>6.405</p> <p><i>Salto duplo para trás dobrado</i></p> 	<p>6.505</p> <p><i>Salto duplo para trás picado</i></p> 	<p>6.605</p> <p>6.705</p> <p><i>Duplo mortal para trás dobrado ou empinado com 1/1 giro (360°)</i></p>  <p>6.805</p> <p><i>Duplo mortal para trás dobrado com 2/1 torção (720°) (Bilis)</i></p> 
-------	-------	-------	--	---	--

## 6.000 - DESMONTES

LMA	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>6.106</b> Gainer mortal encolhido, picado ou esticado para o lado da trave, também com ½ torção (180°) (encolhido ou esticado)</p>  	<p><b>6.206</b> Gainer mortal dobrado ou esticado com 1/1 de torção (360°) para o lado da trave</p> 	<p><b>6.306</b> Gainer mortal para trás dobrado ou esticado com 1½ torção (540°) (Bohmerova) ou 2/1 torção (720°) para o lado da viga</p>  	<p><b>6.406</b> Gainer salto para frente esticado com 2½ torções (900°) para o lado da viga (Khorkina)</p> 	<p><b>6.506</b></p>	<p><b>6.606</b> Gainer mortal para trás esticado com 3/1 de torção (1080°) para o lado da trave</p> 

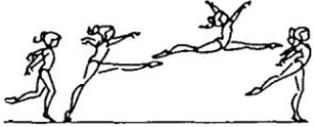
## 6.000 - DESMONTES

LMA	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>6.107</b></p>	<p><b>6.207</b> Gainer mortal dobrado ou picado no final da trave</p>    	<p><b>6.307</b> Gainer salto esticado com as pernas juntas no final da trave</p>   <p>Gainer mortal dobrado com 1/1 de torção (360°) no final da trave (Kim)</p>  	<p><b>6.407</b> Gainer mortal esticado com 1/1 torção (360°) no final da trave (Steingruber)</p>   <p>Gainer mortal dobrado com 1½ torção (540°) no final da trave (Olafsdóttir)</p>  	<p><b>6.507</b> Gainer mortal alongado com 2/1 torção (720°) no final da trave (Jurkowska-Kowalska)</p>  	<p><b>6.607</b></p>

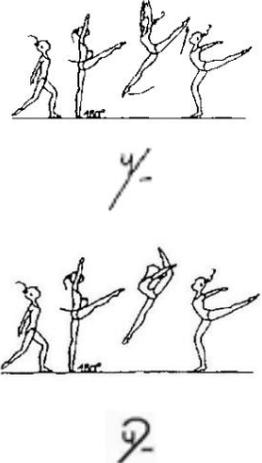
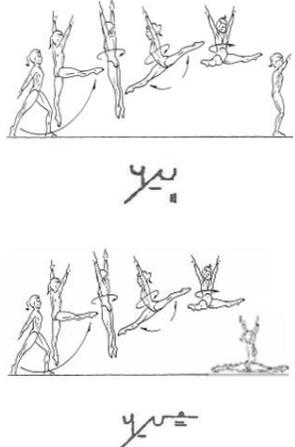
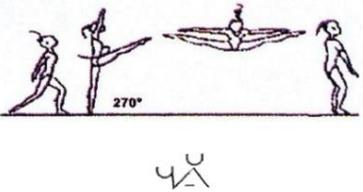
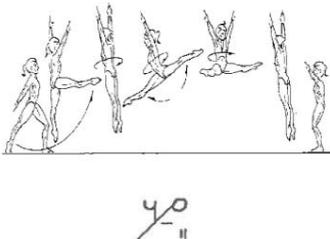


**Exercício de chão - Elementos**

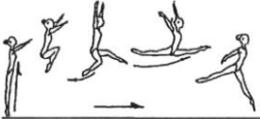
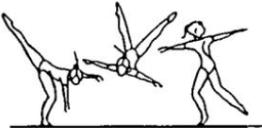
## 1.000 – SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101</b> Salto dividido para frente (separação das pernas 180°)</p>   	<p><b>1.201</b> Salto dividido com ½ volta (180°)</p>  	<p><b>1.301</b> Salto dividido com 1/1 volta (360°)</p>  	<p><b>1.401</b></p>	<p><b>1.501</b></p> <div data-bbox="1621 400 2047 549" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*) Elementos na mesma caixa com um (*) asterisco recebem crédito apenas uma vez em ordem cronológica</p> </div>	<p><b>1.601</b></p>

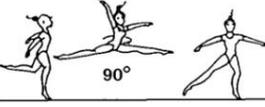
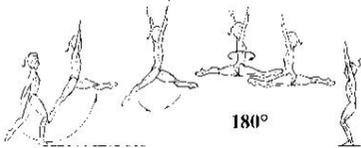
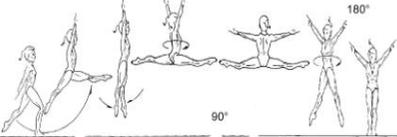
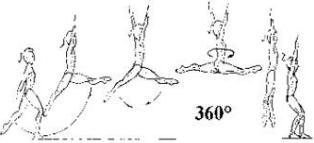
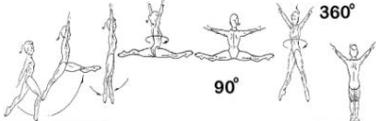
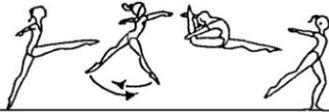
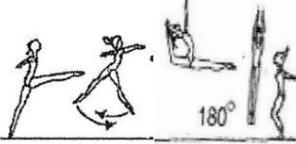
## 1.000 – SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

1.102	B	C	D	E	F/G
	<p><b>1.202 (*)</b>  <i>Fouette Hop com mudança de perna para divisão cruzada (separação de perna 180°) também para posição de anel (tour jeté)</i></p>  <p>Handwritten code: 4-</p>	<p><b>1.302 (*)</b>  <i>Tour jeté com ¼ volta adicional (180°), aterrissando em um ou ambos os pés, ou na posição de split sit</i></p> <p><b>(Prodnova)</b></p>  <p>Handwritten code: 4u</p> <p><i>Salto para a frente, através da técnica de tour jeté, com ¾ de volta (270°) para a posição straddle pike com ¼ de volta adicional (90°), pousando em um ou ambos os pés</i></p> <p><b>(Csillag)</b></p>  <p>Handwritten code: 4u</p>	<p><b>1.402</b>  <i>Tour jeté com 1/1 volta adicional (360°), pousando em um ou ambos os pés</i></p> <p><b>(Gogean)</b></p>  <p>Handwritten code: 4o</p>	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>

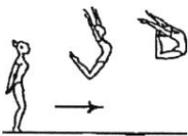
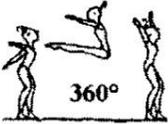
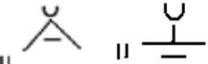
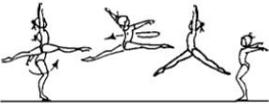
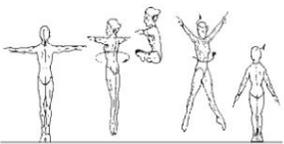
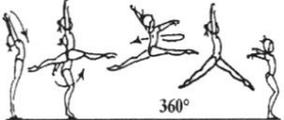
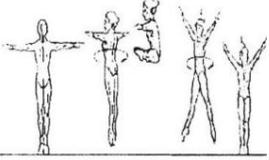
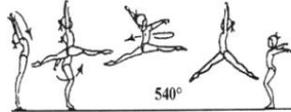
## 1.000 – SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LIMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.103</b></p> <p><i>Tuck jump com separação das pernas para cross split (180°) durante a fase de voo</i></p>  <p><i>ne</i></p>	<p><b>1.203 (*)</b></p> <p><i>Borboleta para frente torso paralelo ao chão, ligeiramente arqueado, pernas escarranchadas e pés acima da altura do quadril durante o voo.</i></p>  <p><i>V</i></p> <p><i>Borboleta para trás torso paralelo ao chão, ligeiramente arqueado, pernas escarranchadas e pés na altura ou ligeiramente abaixo do quadril durante o voo.</i></p>  <p><i>A</i></p>	<p><b>1.303</b></p>	<p><b>1.403</b></p>	<p><b>1.503</b></p> <div data-bbox="1473 354 1895 472" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Elementos na mesma caixa com um (*) asterisco recebem crédito apenas uma vez em ordem cronológica</p> </div>	<p><b>1.603</b></p>

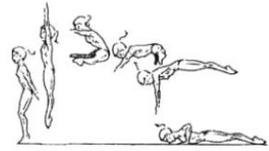
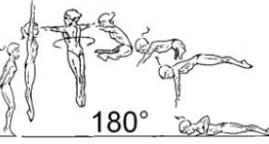
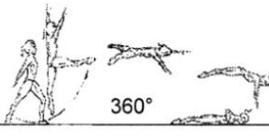
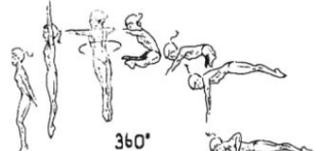
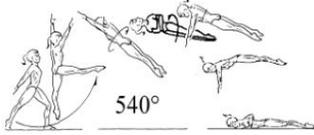
## 1.000 – saltos de ginástica, saltos e saltos

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104 (*)</b> Salte para a frente com ¼ de volta (90°) para a posição de straddle pike (ambas as pernas acima da horizontal) ou abertura lateral para pousar em um ou ambos os pés.</p>   <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p><b>1.204</b> Mude o salto com ¼ de volta (90°) para a abertura lateral ou para a posição de straddle pike (ambas as pernas acima da horizontal) <b>(Johnson)</b></p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p><b>1.304 (*)</b> Mude o salto com ½ volta (180°) na fase de voo <b>(Frolova)</b></p>  <p style="text-align: center;">Z A</p> <p>Johnson com ½ volta adicional (180°)</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p><b>1.404 (*)</b> Mude o salto com 1/1 de volta (360°) na fase de voo</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p> <p>Johnson com 1/1 de volta adicional (360°) <b>(Bulimar)</b></p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>
<p>(*) Elementos na mesma caixa com um (*) asterisco recebem crédito apenas uma vez em ordem cronológica</p>					
<p><b>1.105</b> Salto para frente com mudança de pernas para a posição de lobo</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p><b>1.205</b> Salto para frente com mudança de perna (balanço de perna livre para 45°) para abertura cruzada (separação de 180°) &lt; após a mudança de perna) (Salto de mudança)</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p><b>1.305</b> Mude o salto para a posição do anel (separação de 180° das pernas)</p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p><b>1.405</b> Mude o salto para a posição do anel com ½ volta (180°) <b>(Sankova)</b></p>  <p style="text-align: center;">Z A</p>	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>

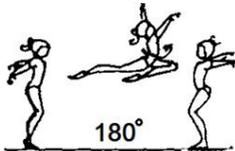
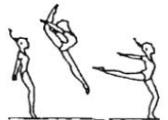
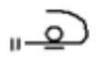
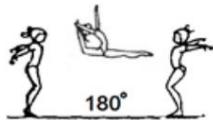
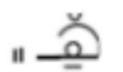
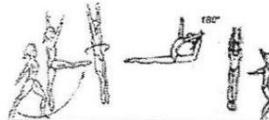
## 1.000 – SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b></p> <p>Salto de pique (quadril &lt; 90°)</p>  	<p><b>1.206</b></p> <p>Salte com o arco superior das costas e solte a cabeça com os pés quase se tocando cabeça (salto de ovelha)</p>  	<p><b>1.306</b></p> <p>Pike jump (quadril &lt; 90°) com 1/1 volta (360°)</p>  	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107 (*)</b></p> <p>Straddle pike jump (ambas as pernas acima da horizontal) ou side split jump (separação das pernas 180°)</p>  	<p><b>1.207 (*)</b></p> <p>Straddle pike ou salto dividido lateral com ½ volta (180°)</p>   <p>Split Jump com ½ volta (180°)</p>  	<p><b>1.307 (*)</b></p> <p>Straddle pike ou salto dividido lateral com 1/1 de volta (360°) (Papa)</p>   <p>Split Jump com 1/1 volta (360°)</p>  	<p><b>1.407 (*)</b></p> <p>Straddle pike ou salto dividido lateral com 1½ volta (540°)</p>   <p>Split Jump com 1½ volta (540°)</p>  	<p><b>1.507</b></p> <div data-bbox="1653 647 2074 759" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(*) Elementos na mesma caixa com um (*) asterisco recebem crédito apenas uma vez em ordem cronológica</p> </div>	<p><b>1.607</b></p>

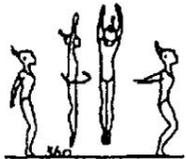
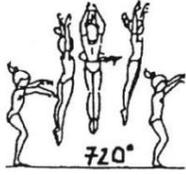
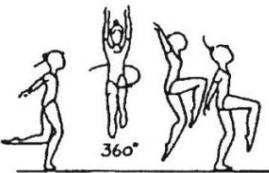
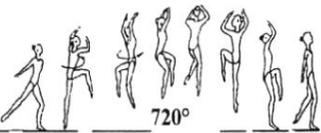
## 1.000 – SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

LMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.108 (*)</b>  <i>Straddle pike (ambas as pernas acima da horizontal), ou salto dividido lateral aterrissagem no apoio frontal (também com ½ volta (180°)</i></p>    <p>180°</p>  <p><i>Pule com 1/1 de volta (360°) para montar e aterrissar no suporte deitada na frente</i></p>  <p>360°</p> 	<p><b>1.208 (*)</b>  <i>Straddle pike (ambas as pernas acima da horizontal) ou salto dividido lateral com 1/1 de volta (360°) aterrissando no apoio frontal deitado</i></p>  <p>360°</p>  <p><i>Salte com 1½ giro (540°) no plano horizontal para pousar no apoio frontal</i></p>  <p>540°</p> 	<p><b>1.308</b></p>	<p><b>1.408</b></p>	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>

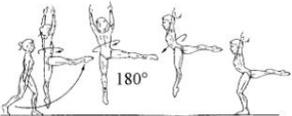
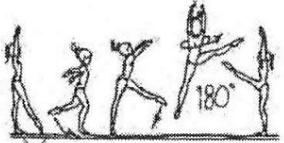
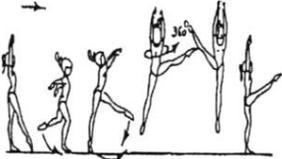
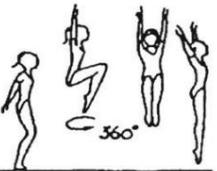
1.000 – SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.109 (*)</b> Salto dividido (separação das pernas 180°)</p>   <p>Salto de veados</p>   <p>Salto de veados com 1/2 volta (180°)</p>   <p>Sissone (separação das pernas 180° na diagonal/ 45° no chão) decolar dois pés, aterrissar em um pé</p>  	<p><b>1.209 (*)</b> Salto em anel (pé traseiro na altura da cabeça, corpo arqueado e cabeça caída para trás, separação de 180° das pernas)</p>   <p>Salto de veados (pé traseiro na altura da cabeça, corpo arqueado e cabeça caída para trás)</p>   <p>Salto dividido para a posição do anel (separação de 180° das pernas)</p>   <p>Salto dividido para a posição do anel com 1/2 volta (180°)</p>  	<p><b>1.309</b> Salto de anel dividido (separação de 180° das pernas)</p>  	<p><b>1.409 (*)</b> Tour jeté, para a posição do anel com 1/2 volta adicional (180°) <b>(Ferrari)</b></p>   <p>Salto dividido para a posição do anel com 1/1 de volta (360°) <b>(Jurkowska-Kowalska)</b></p>   <p>Salto dividido para a posição do anel com 1/2 volta (180°) <b>(Ting)</b></p>  	<p><b>1.509</b></p> <div data-bbox="1646 486 2072 598" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(*) Elementos na mesma caixa com um (*) asterisco recebem crédito apenas uma vez em ordem cronológica</p> </div>	<p><b>1.609</b></p>

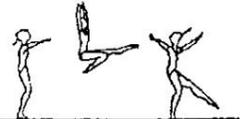
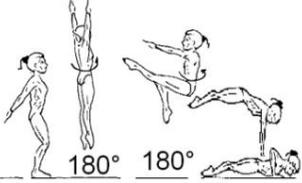
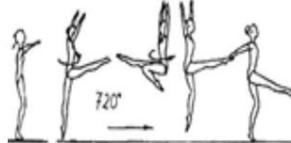
## 1.000 – SALTO DE GINÁSTICA, SALTO E SALTO

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.110</b> Salto esticado ou salto com 1/1 volta (360°)</p>  	<p><b>1.210</b></p>	<p><b>1.310</b> Salto alongado ou salto com 2/1 de volta (720°)</p>  	<p><b>1.410</b></p>	<p><b>1.510</b></p>	<p><b>1.610</b></p>
<p><b>1.111</b> Salto com mudança de perna alternada (joelhos acima da horizontal) (Salto de gato)</p>  	<p><b>1.211</b> Salto de gato com 1/1 volta (360°)</p>  	<p><b>1.311</b> Salto de gato com 2/1 de volta (720°)</p>  	<p><b>1.411</b></p>	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>

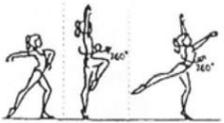
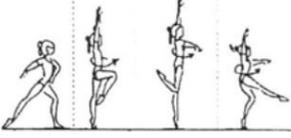
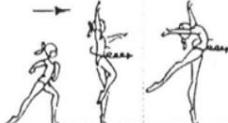
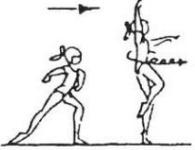
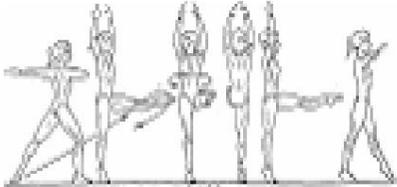
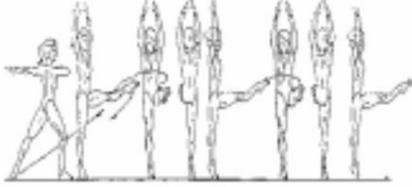
## 1.000 – SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.112</b> Pule com ½ (180°) de volta para pousar em arabesco com perna livre acima da horizontal (Fouetté-hop)</p>  	<p><b>1.212</b> Pule com a perna livre de ½ volta (180°) estendida acima da horizontal ao longo</p>  	<p><b>1.312</b> Salto com 1/1 volta (360°), perna livre estendido acima da horizontal ao longo</p>  	<p><b>1.412</b></p>	<p><b>1.512</b></p>	<p><b>1.612</b></p>
<p><b>1.113</b></p>	<p><b>1.213</b> Tuck hop ou salto com 1/1 volta (360°)</p>  	<p><b>1.313 (*)</b> Tuck hop ou salto com 2/1 de volta (720°) também aterrissando no apoio frontal deitado</p>   	<p><b>1.413</b></p>	<p><b>1.513</b></p>	<p><b>1.613</b></p>

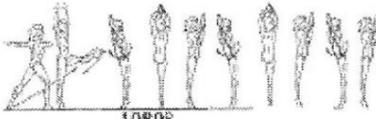
## 1.000 – SALTOS DE GINÁSTICA, SALTOS E SALTOS

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.114</b></p> <p><i>Pule ou pule com uma perna dobrada e o outro – estendido em linha reta, para frente acima da horizontal com os joelhos juntos (Lobo hop ou salto)</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p><b>1.214 (*)</b></p> <p><i>Lobo hop ou salto com 1/1 de volta (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">   <u>W</u> ○</p> <p><i>Lobo hop ou salto com 1/1 de volta (360°) aterrissando no apoio deitado na frente</i></p>  <p style="text-align: center;">   <u>W</u> / <u>W</u> /</p>	<p><b>1.314</b></p>	<p><b>1.414</b></p>	<p><b>1.514</b></p> <p><i>Lobo hop ou salto com 2/1 de volta (720°)</i></p>  <p style="text-align: center;">   <u>W</u> ⊗</p>	<p><b>1.614</b></p>

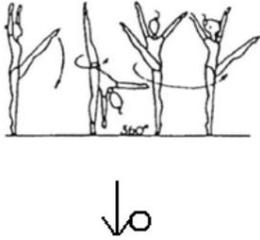
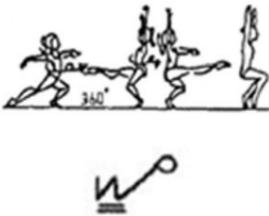
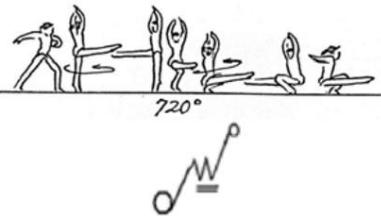
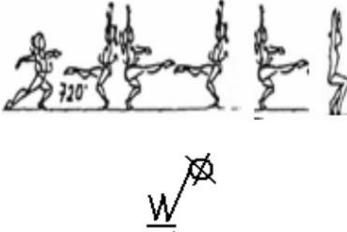
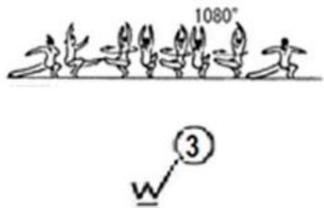
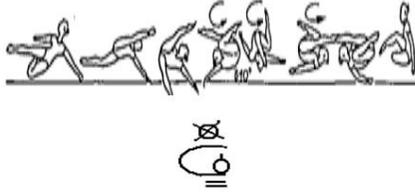
## 2.000 – VOLTAS GINÁSTICAS

UMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b></p> <p><i>1/1 volta (360°) em uma perna – perna livre opcional abaixo da horizontal</i></p>  <p>360°</p> 	<p><b>2.201</b></p> <p><i>2/1 volta (720°) em uma perna – perna livre opcional abaixo da horizontal</i></p>  <p>720°</p> 	<p><b>2.301</b></p> <p><i>3/1 volta (1080°) em uma perna – perna livre opcional abaixo da horizontal</i></p>  <p>1080°</p> 	<p><b>2.401</b></p>	<p><b>2.501</b></p> <p><i>4/1 volta (1440°) em uma perna – perna livre opcional abaixo da horizontal (<b>Gomez</b>)</i></p>  <p>1440°</p> 	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b></p> <p><i>1/1 volta (360°) com o calcanhar da perna livre estendida para a frente na horizontal durante toda a volta (a perna de apoio pode estar reta ou dobrada)</i></p>  <p>360°</p> 	<p><b>2.302</b></p>	<p><b>2.402</b></p> <p><i>2/1 volta (720°) com o calcanhar da perna livre estendida para a frente na horizontal durante toda a volta (a perna de apoio pode estar reta ou dobrada)</i></p>  <p>720°</p> 	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.602</b></p>

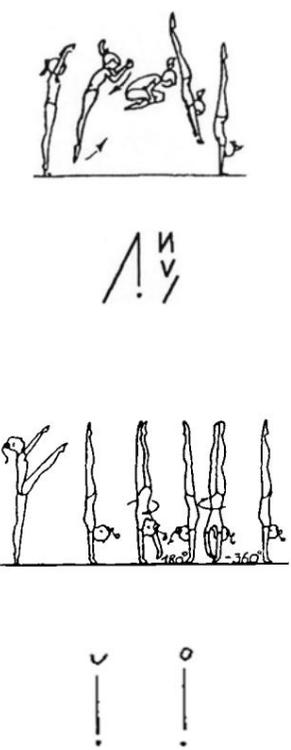
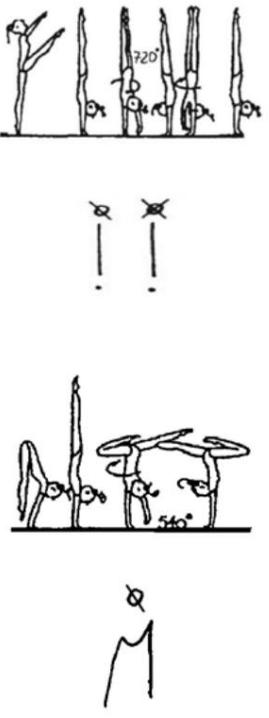
## 2.000 – VOLTAS GINÁSTICAS

2.103	B	2.303	C	2.403	D	E	F/G
2.103	<p><b>2.203</b></p> <p>1/1 volta (360°) com a perna livre mantida para cima em posição de abertura de 180° durante toda a volta</p>  <p>360°</p> 	2.303	<p><b>2.403</b></p> <p>2/1 volta (720°) com a perna livre levantada em posição de abertura de 180° durante toda a volta (<b>Memmel</b>)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>2.503</b></p> <p>3/1 volta (1080°) com a perna livre levantada em posição de abertura de 180° durante toda a volta (<b>Mustafina</b>)</p>  <p>1080°</p> 	2.603		
2.104	<p><b>2.204</b></p> <p>1/1 volta (360°) na atitude para trás (joelho da perna livre na horizontal ao longo da volta)</p>  <p>360°</p> 	2.304	<p><b>2.404 (*)</b></p> <p>2/1 volta (720°) na atitude para trás (joelho da perna livre na horizontal ao longo da volta) (<b>Sêmenova</b>)</p>  <p>720°</p>  <p>2/1 volta (720°) com a perna livre segura com ambas as mãos para trás/para cima durante toda a volta (<b>Berar</b>)</p>  <p>720°</p> 	2.504	2.604		
2.105	<p><b>2.205</b></p> <p>1/1 volta (360°) em escala FWD com perna livre acima da horizontal durante toda a volta</p>  <p>360°</p> 	2.305	2.405	2.505	2.605		

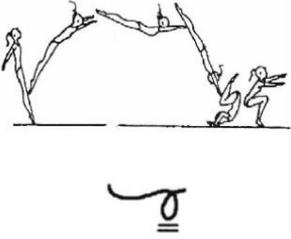
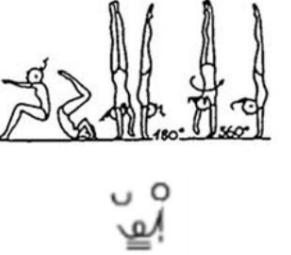
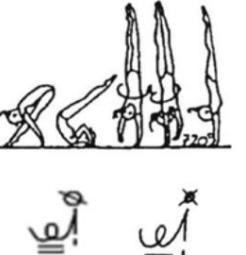
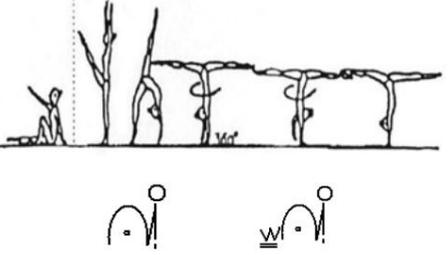
## 2.000 – VOLTAS GINÁSTICAS

LIMA	B	C	D	E	F/G
2.106	<p>2.206</p> <p>1/1 volta de ilusão (360°) através da abertura em pé sem tocar o chão com a mão</p> 	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	<p>2.207</p> <p>1/1 volta (360°) na posição vertical em uma perna - perna livre esticada durante toda a volta</p> 	<p>2.307</p> <p>2/1 (720°) pirueta começando com a perna livre na horizontal, descendo para completar a volta em posição de lobo (Nguyen)</p> 	<p>2.407</p> <p>2/1 volta (720°) na posição vertical sobre uma perna - perna livre esticada durante toda a volta (sem início de volta com um empurrão das mãos no chão)</p> 	<p>2.507</p> <p>3/1 de volta (1080°) na posição vertical sobre uma perna - perna livre esticada durante toda a volta (sem início de volta com um empurrão das mãos no chão) (Mitchell)</p> 	2.607
2.108	<p>2.208</p> <p>2/1 giro (720°) ou mais nas costas na posição kip (anca-perna &lt; fechada)</p> 	2.308	2.408	2.508	2.608

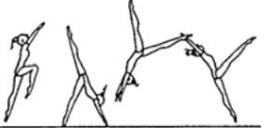
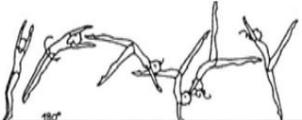
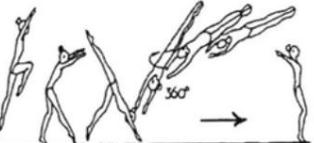
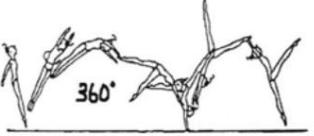
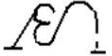
## 3.000 ỹ ELEMENTOS DE SUPORTE DE MÃO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b></p> <p><i>Jump kick ou pressione para hstd – movimento de retorno opcional, também com ½ e 1/1 volta (180°- 360°) em hstd</i></p> 	<p><b>3.201</b></p> <p><i>Jump kick ou pressione para hstd com 1½ - 2/1 volta (540°- 720°) em hstd – movimento de retorno opcional</i></p> 	<p><b>3.301</b></p>	<p><b>3.401</b></p>	<p><b>3.501</b></p>	<p><b>3.601</b></p>

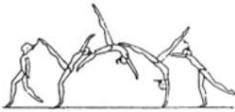
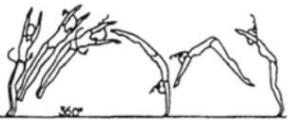
## 3.000 ÿ ELEMENTOS DE SUPORTE DE MÃO

LUMA	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.102</b> <i>Rolo de Hecht</i></p> 	<p><b>3.202</b></p>	<p><b>3.302</b></p>	<p><b>3.402</b></p>	<p><b>3.502</b></p>	<p><b>3.602</b></p>
<p><b>3.103</b> <i>Role de trás para frente com ½ ou 1/1 volta (180° - 360°) em hstd</i></p> 	<p><b>3.203</b> <i>Role para trás para hstd com 1½ - 2/1 (540° - 720°) de volta em hstd</i></p> 	<p><b>3.303</b></p>	<p><b>3.403</b></p>	<p><b>3.503</b></p>	<p><b>3.603</b></p>
<p><b>3.104</b> <i>Walkover para trás do stand ou tuck-sit estendido para hstd com 1/1 volta (360°) em hstd – movimento de retorno opcional</i></p> 	<p><b>3.204</b></p>	<p><b>3.304</b></p>	<p><b>3.404</b></p>	<p><b>3.504</b></p>	<p><b>3.604</b></p>

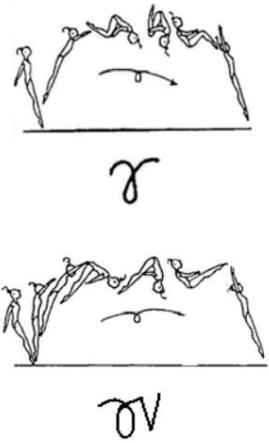
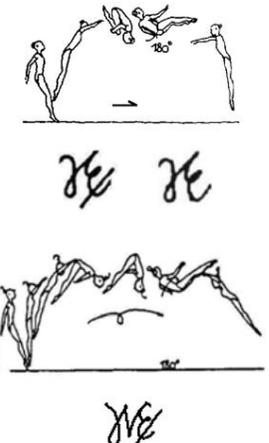
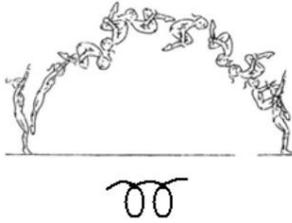
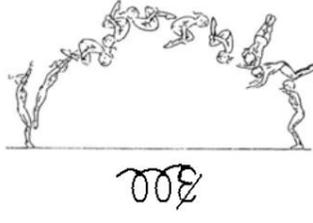
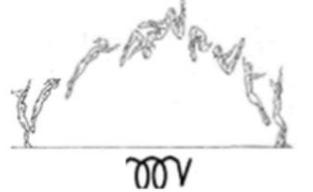
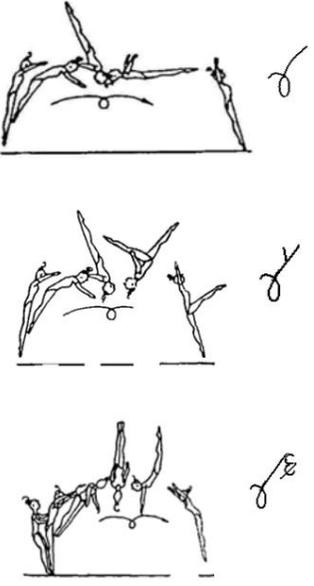
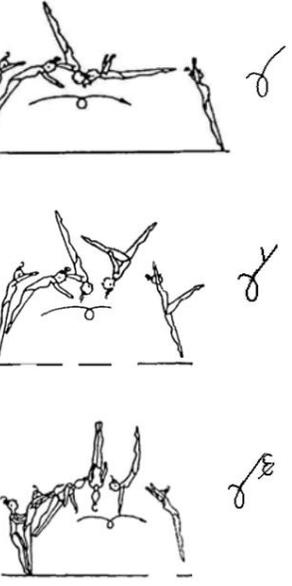
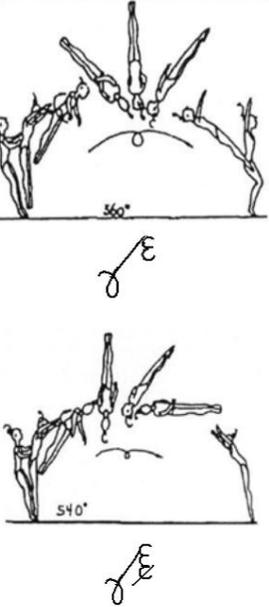
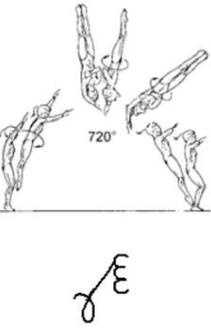
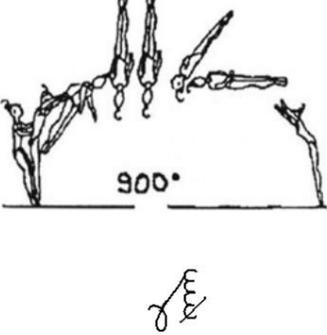
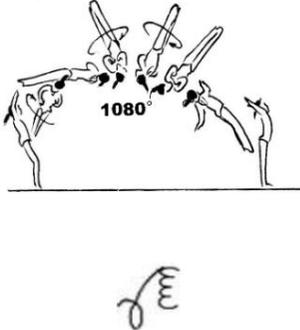
## 3.000 y ELEMENTOS DE SUPORTE DE MÃO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b></p> <p><i>Handspring à frente, decolagem de uma perna ou Flyspring à frente, decolagem de ambas as pernas – com ou sem fase hecht antes do apoio de mão – pouso opcional</i></p>     <p><i>Salte para a frente com 1/2 torção (180°) para a cambalhota para a frente – aterrissagem opcional</i></p>  	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b></p> <p><i>Handspring para frente com 1/1 torção (360°) após o apoio de mão ou antes (Mostepanova)</i></p>    	<p><b>3.405</b></p>	<p><b>3.505</b></p>	<p><b>3.605</b></p>
<p><b>3.106</b></p> <p>Arredondamento</p>  	<p><b>3.206</b></p>	<p><b>3.306</b></p>	<p><b>3.406</b></p>	<p><b>3.506</b></p>	<p><b>3.606</b></p>

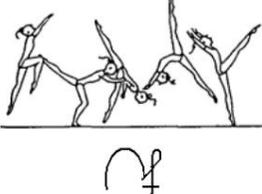
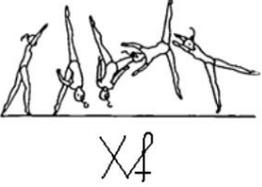
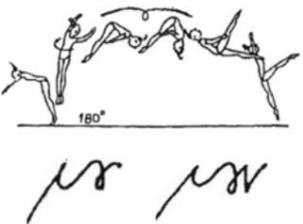
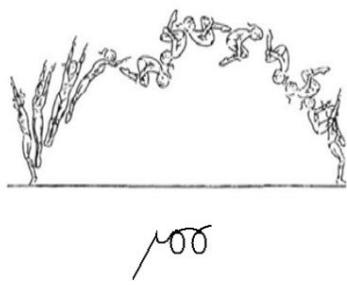
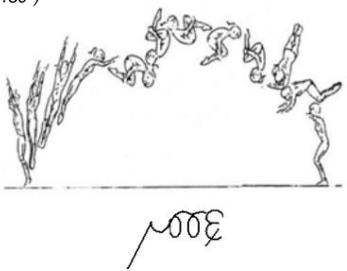
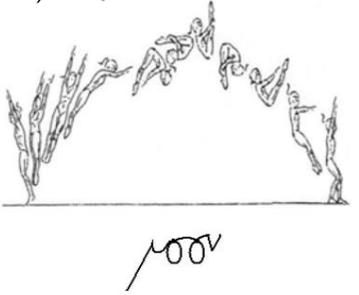
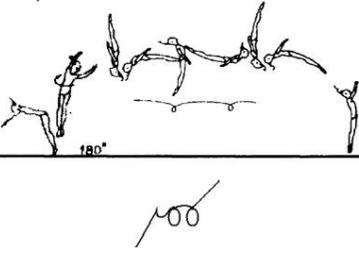
## 3.000 y ELEMENTOS DE SUPORTE DE MÃO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.107</b>  <i>Todas as variações flic-flac e gainer flic-flac, também com apoio de um braço</i></p>       <p><i>Arabian (decolagem para trás) com ¼ de torção (90°) – roda livre (aérea) – continuando com ¼ de torção (90°) para o apoio frontal (Tsavaridou)</i></p>  	<p><b>3.207</b>  <i>Flic-flac com 1/1 torção (360°) antes do apoio das mãos</i></p>  	<p><b>3.307</b></p>	<p><b>3.407</b></p>	<p><b>3.507</b></p>	<p><b>3.607</b></p>

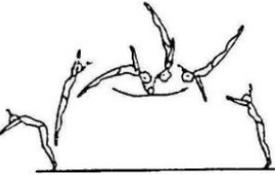
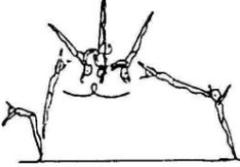
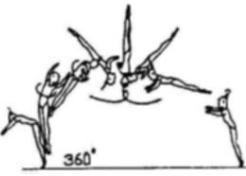
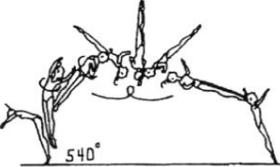
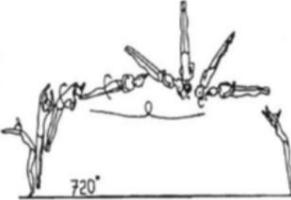
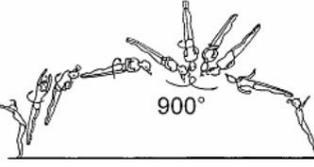
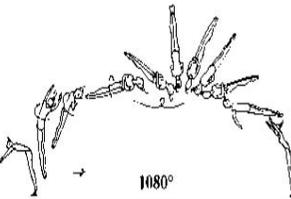
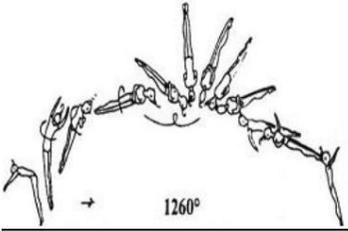
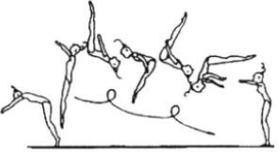
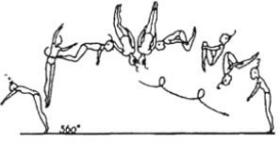
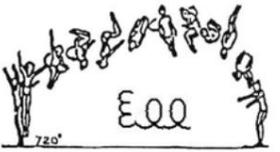
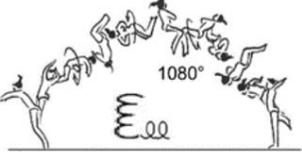
4.000 – SALTOS FRENTE E LATERAL

LIMA	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>4.101</b> Salto fwd dobrado ou picado</p> 	<p><b>4.201</b> Salto para a frente dobrado com 1/2 ou 1/1 torção (180° ou 360°), também Salto para a frente dobrado com 1/2 torção (180°)</p> 	<p><b>4.301</b></p>	<p><b>4.401</b></p>	<p><b>4.501</b> Salto duplo para frente dobrado (Podkopayeva)</p> 	<p><b>4.601</b> Salto duplo para frente dobrado com 1/2 torção (180°) (Podkopayeva)</p>  <p>Salto duplo para frente picado (Dowell)</p> 
<p><b>4.102</b></p> 	<p><b>4.202</b> Salto para frente esticado, também com 1/2 torção (180°)</p> 	<p><b>4.302</b> Salto para frente esticado com 1/1 ou 1/2 torção (360° ou 540°)</p> 	<p><b>4.402</b> Salto para frente esticado com 2/1 torção (720°) (Tarasevich)</p> 	<p><b>4.502</b> Salto para frente esticado com 2 1/2 torções (900°) (Cojocar)</p> 	<p><b>4.602</b> Salto para frente esticado com 3/1 torção (1080°) (Maldonado)</p> 

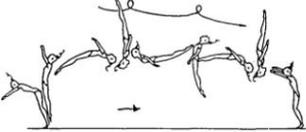
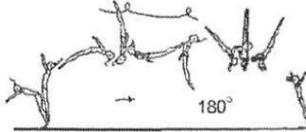
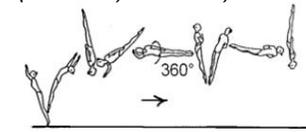
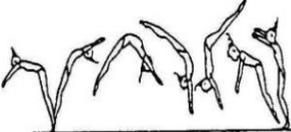
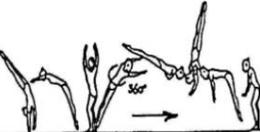
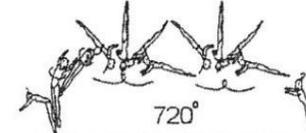
## 4.000 – SALTOS FRENTE E LATERAL

UMA	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103</p> <p><i>Caminhada gratuita (aérea) fwd</i></p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104</p> <p><i>Roda livre (aérea) ou arredondamento gratuito (aéreo)</i></p> 	<p>4.304</p> 	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>	
<p>4.105</p> <p><i>Da decolagem para frente de uma ou ambas as pernas – salto swd dobrado ou piked</i></p> 	<p>4.205</p> <p><b>mortal</b> árabe dobrado ou picado, (decolagem para trás com ½ torção [180°], salto para a frente) – pouso opcional</p> 	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505</p> <p>Árabe duplo salto dobrado (Andreasen) / (Jentsch)</p>  <p>Duplo salto árabe dobrado com ½ torção (180°)</p> 	<p>4.605</p> <p>salto duplo árabe piked (Dos Santos)</p>  <p>4.805</p> <p>salto duplo árabe esticado (Dos Santos)</p> 

5.000 - SALTOS PARA TRÁS

LMA	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p><b>5.101</b> Salto para trás dobrado, picado ou esticado</p>  	<p><b>5.201</b> Salto para trás esticado com ½, ou mortal para trás dobrado ou esticado com 1/1 torção (180° ou 360°)</p>    	<p><b>5.301</b> Salto para trás esticado com 1½ ou 2/1 torção (540° ou 720°)</p>    	<p><b>5.401</b> Salto para trás esticado com 2½ torções (900°)</p>  	<p><b>5.501</b> Salto para trás esticado com 3/1 torção (1080°)</p>  	<p><b>5.601</b> Salto para trás esticado com 3½ torção (1260°)</p>  
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b></p>	<p><b>5.302</b></p>	<p><b>5.402</b> Salto duplo para trás dobrado (Kim)</p>   <p>Pique de salto duplo para trás</p>  	<p><b>5.502</b> Duplo salto para trás dobrado ou picado com 1/1 torção (360°) (Mukhina)</p>  	<p><b>5.602 / 5.702</b></p> <p><b>5.802</b> Duplo mortal para trás dobrado com 2/1 giro (720°) (Silvas)</p>   <p><b>5.1002</b> Duplo mortal para trás dobrado com 3/1 de torção (1080°) (Biles)</p>  

## 5.000 - SALTOS PARA TRÁS

LMA	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 <i>Salto duplo para frente esticado</i></p>   <p>5.703 <i>Duplo Salto para trás esticado com ½ torção (180°) (Biles)</i></p>   <p>5.803 <i>Duplo mortal para frente esticado com 1/1 torção (360°) (Chusovitina) / Touzhikova</i></p>  
<p>5.104 <i>Chicote salto para trás</i></p>  	<p>5.204 <i>Chicote mortal para trás com ½ torção (180°)</i></p>  	<p>5.304 <i>Chicote mortal para trás com 1/1 giro (360°)</i></p>  	<p>5.404</p>	<p>5.504</p>	<p>5.903 <i>Duplo Salto para trás esticado com 2/1 torção (720°) (Moors)</i></p>  



## PARTE V

## APÊNDICES



# VTB — OFFICIAL FIG PARTNER



[vtb.ru](http://vtb.ru)

VTB Bank (PJSC)  
CBR General Banking License No. 1000.  
Advertising.

Tabela de cofre da FIG 2022

GRUPO I			GRUPO II			GRUPO III			GRUPO IV			GRUPO V		
1,00		1,60	Qualificação: 1 salto deve ser executado. Esta pontuação do cofre conta para o total de equipe e AA											
1,01		2,00	Se a ginasta estiver registrada na lista de largada para se qualificar para as Finais de Aparelho, um 2º salto deve ser realizado											
1,02		2,60	Pontuação média de ambos os saltos = Pontuação Final											
1,03		3,20	Finais por equipes e AA: 1 salto deve ser realizado											
1,04		3,60	Final do Aparelho: Os 2 cofres devem ser de grupos diferentes e ter diferentes fases de 2º voo											
1,05		4,00												
1,10		2,00	2,10		3,60	3,10		3,20	4,10		3,00	5,10		3,80
1,11		2,40	2,11		3,80	3,11		3,40	4,11		3,20	5,11		4,00
1,12		2,80				3,12		3,80	4,12		3,60			
			2,12		4,20	3,13		4,20	4,13		4,00	5,12		4,40
			2,13		4,60	3,14		4,60	4,14		4,40	5,13		4,80
1,20		1,60	2,20		3,80	3,20		3,40	4,20		3,20	5,20		4,00
1,21		2,40	2,21		4,00							5,21		4,20
1,22		2,60												
1,23		3,20	2,22		4,40							5,22		4,60
1,24		3,60												
1,30		3,20	2,30		4,40	3,30		3,80	4,30		3,60	5,30		4,60
1,31		3,60	2,31		4,60	3,31		4,00	4,31		3,80	5,31		4,80
			2,32		5,00	3,32		4,40	4,32		4,20	5,32		5,20
1,40		2,00	2,33		5,40	3,33		4,80	4,33		4,60	5,33		5,60
			2,34		5,80	3,34		5,20	4,34		5,00	5,34		6,00
						3,35		5,60	4,35		5,40			
1,50		2,20	2,40		4,80				4,40		3,60			
1,51		2,60	2,41		5,20				4,41		4,00			
1,52		3,00							4,42		4,20			
1,53		3,40	2,50		6,00				4,50		3,80			
1,60		2,40							4,51		4,20			
1,61		2,80							4,52		4,60			
1,62		3,20							4,53		5,00			

↓	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1. 01	L L						
↑ 02	U UL	TEL					
03	LE LE	LE LE					
04	U U	U U	U U				
05	U U						
06	U U	U U	U U	U U			
07		U U	U U	U U			
08		U U	U U	U U			
09				U U	U U	U U	U U
10		U U	U U	U U			
11				U U			
2. 01	U U	U U	U U	U U			
02		U U	U U				
03			U U	U U	U U		
04	U U			U U			
05	U U		U U	U U	U U		
06		U U		U U	U U	U U	
07			U U	U U			
3. 01		U U	U U	U U			
02				U U	U U		
03				U U	U U		
04			U U	U U	U U	U U	
05				U U	U U		U U
06		U U	U U		U U		
07			U U	U U			
08			U U	U U	U U	U U	
09			U U	U U			
10			U U	U U	U U		

↓	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
4. 01	⊗	⊗	X! X!	X!			
X 02			⊗	⊗	X	X	X
03	⊗			~X! ~X!	~X! ~X!		
04	⊗		X! X!	X!	X!		
05		X	X	X	X		
06	⊗			U! U!	U!		
07	⊗			U! U!	U!		
08		U	U		U U U U	U	
5. 01	⊗		⊗ ⊗ ⊗		U U	U U	
U 02		U	U	U U	U U		
03			U	U			
04	U		U U	U U			
05	U		U U	U!			
06	U		U U	U!			
07		U	U			U	
08	U		U U	U	U		
09				U	U U U		
10				U	U U	U U	
6. 01	U U	U	U U	U U			
02	U U		U U X X	U U X X	U U		
03			U U	U U	U U		
04	U U	U U	U U	U U	U U		
05		U U	U U	U U	U U	U U	
06				U U	U U		U U
07				U U	U U		U U
08	U U	U U	U U	U U	U U	U U	
09		U U	U U	U U	U U	U U	
10			U U	U U			

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
2.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
3.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
4.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800
5.01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
6.01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								

	A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500
1.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
2.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					

	A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500	F-.600	G-.700	H-.800	I-.900	J-1.00
3.01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
4.01										
02										
0,3										
04										
05										
5.01										
02										
03										
04										

Qualificação  AA  Finais do Aparelho  Finais por equipe

#	# Realizado		#	# Realizado	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deduções			Deduções
		Pontuação final			Pontuação final
#	# Realizado		#	# Realizado	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deduções			Deduções
		Pontuação final			Pontuação final
#	# Realizado		#	# Realizado	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deduções			Deduções
		Pontuação final			Pontuação final
#	# Realizado		#	# Realizado	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deduções			Deduções
		Pontuação final			Pontuação final
#	# Realizado		#	# Realizado	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deduções			Deduções
		Pontuação final			Pontuação final

The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnastrada a great success and constantly support our member Federations.

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.



TOKIO  
INKARAMI

## Official Partners of the FIG



0,1	0,2	CR	cv	0,1	0,2	CR	cv	0,1	0,2	CR																																																				
D + D (ou mais)	D (voo) → ou ↗ + C (ou mais) no HB (deve ser executado <i>nesta ordem</i> ) E + E (um deve ser vôo) F + D (ambos os voos) <b>DMT D (ou mais)</b>	HB LB  Voo →  2 garras diferentes (Sem elenco, MT, DMT)  Não voo com má postura giro de 360° (Não MT)	Acro Flight (incluindo MT, não DMT) (deve ser rebote)  Dança e Misto  B - Dance/Mixed & Acro	C + C B + D (para trás/esta ordem) B + E  C + C (dança) A + C (voltas) B + D (misto) B + B + C (DMT mín. C)	C / D + D (ou mais) B + D (dir. de avanço) B + F  D + D (ou mais)  <b>DMT D (ou mais)</b>	2 danças diferentes (1 salto ou salto com 180° split / straddle)  Turn (Gr. 3) ou Roll / Flairs  Série Acro (2 ele. 1 salto)  Direção Acro (para frente/para trás e para trás)	Acro Indireto  Acro Direto  Misturado (somente neste pedido) Voltas	B / C + D  A + A + D  D (salto) + B (dança) E (salto) + A (dança) D + B	C + E D + D A + A + E  A + E C + D  <b>DMT D (ou mais)</b>	2 danças diferentes (saltos ou saltos) 1 com divisão/straddle de 180°  Salto com curva LA (mín. 360°)  Salto com duplo BA  Salto para frente e para trás dentro da mesma ou diferente linha acro  Edição de música (sem estrutura) Falta de sincronia. entre movimento e batida musical no final do exercício Música de fundo																																																				
Saltar de LB para HB 0,5 Segure em HB, pés em LB, segure LB 0,5 Mais de 2 do mesmo elemento em DMT 0,1			Má postura corporal (cabeça, ombros, tronco) 0,1 Amplitude insuficiente de partes do corpo e amplitude em balanços/chutes de perna e 0,1 e Pés não apontados/relaxados/entregues e falta de trabalho no relevê 0,1 0,1 Envolvimento insuficiente de partes do corpo 0,1 Variação insuficiente no ritmo e andamento nos movimentos (sem DV) MT sem DV 0,1 0,1 0,1 0,1 Série de exercícios de elementos/movimentos desconectados 0,1 Falta de movimentos complexos para os lados (sem DV) Falta combinação de movimentos/elementos próximos ao BB Mais de uma 1/2 volta em 2 pés com as pernas retas durante todo o exercício			Má postura corporal (cabeça, ombros, tronco) 0,1 Direção Acro (para frente/para trás e para trás) Amplitude insuficiente de partes do corpo 0,1 Pés não apontados/relaxados/virados para dentro Envolvimento insuficiente de partes do corpo Pouco envolvimento expressivo. de acordo com o estilo musical Série de exercícios de elementos/movimentos desconexos 0,1 Complexidade ou criatividade insuficiente dos movimentos (durante todo ex./ coreografia ruim. no canto / falta de variedade) ea 0,1 Falta de movimento tocando o chão 0,1			Edição de música (sem estrutura) 0,1 Falta de sincronia. entre movimento e batida musical no final do exercício Música de fundo 0,1 / 0,3																																																					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>UB</th> <th>DV</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>Acro Dance Total</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. J</td> <td></td> <td></td> <td>CR</td> </tr> <tr> <td>.9 eu</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>0,8 H</td> <td></td> <td></td> <td>cv</td> </tr> <tr> <td>.7G</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.6 F</td> <td></td> <td></td> <td>D - Pontuação</td> </tr> <tr> <td>.5E</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.4 D</td> <td></td> <td></td> <td>E - Pontuação</td> </tr> <tr> <td>.3C</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><u>Exe</u></td> <td style="text-align: center;">ARTE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2 B</td> <td></td> <td></td> <td>FINAL</td> </tr> <tr> <td>.1A</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>													UB	DV			Acro Dance Total		1. J			CR	.9 eu				0,8 H			cv	.7G				.6 F			D - Pontuação	.5E				.4 D			E - Pontuação	.3C				<u>Exe</u>		ARTE		.2 B			FINAL	.1A			
		UB	DV																																																											
		Acro Dance Total																																																												
1. J			CR																																																											
.9 eu																																																														
0,8 H			cv																																																											
.7G																																																														
.6 F			D - Pontuação																																																											
.5E																																																														
.4 D			E - Pontuação																																																											
.3C																																																														
<u>Exe</u>		ARTE																																																												
.2 B			FINAL																																																											
.1A																																																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>UB</th> <th>DV</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>Acro Dance Total</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. J</td> <td></td> <td></td> <td>CR</td> </tr> <tr> <td>.9 eu</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>0,8 H</td> <td></td> <td></td> <td>cv</td> </tr> <tr> <td>.7G</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.6 F</td> <td></td> <td></td> <td>D - Pontuação</td> </tr> <tr> <td>.5E</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.4 D</td> <td></td> <td></td> <td>E - Pontuação</td> </tr> <tr> <td>.3C</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><u>Exe</u></td> <td style="text-align: center;">ARTE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2 B</td> <td></td> <td></td> <td>FINAL</td> </tr> <tr> <td>.1A</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>													UB	DV			Acro Dance Total		1. J			CR	.9 eu				0,8 H			cv	.7G				.6 F			D - Pontuação	.5E				.4 D			E - Pontuação	.3C				<u>Exe</u>		ARTE		.2 B			FINAL	.1A			
		UB	DV																																																											
		Acro Dance Total																																																												
1. J			CR																																																											
.9 eu																																																														
0,8 H			cv																																																											
.7G																																																														
.6 F			D - Pontuação																																																											
.5E																																																														
.4 D			E - Pontuação																																																											
.3C																																																														
<u>Exe</u>		ARTE																																																												
.2 B			FINAL																																																											
.1A																																																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>UB</th> <th>DV</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>Acro Dance Total</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. J</td> <td></td> <td></td> <td>CR</td> </tr> <tr> <td>.9 eu</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>0,8 H</td> <td></td> <td></td> <td>cv</td> </tr> <tr> <td>.7G</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.6 F</td> <td></td> <td></td> <td>D - Pontuação</td> </tr> <tr> <td>.5E</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.4 D</td> <td></td> <td></td> <td>E - Pontuação</td> </tr> <tr> <td>.3C</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><u>Exe</u></td> <td style="text-align: center;">ARTE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2 B</td> <td></td> <td></td> <td>FINAL</td> </tr> <tr> <td>.1A</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>													UB	DV			Acro Dance Total		1. J			CR	.9 eu				0,8 H			cv	.7G				.6 F			D - Pontuação	.5E				.4 D			E - Pontuação	.3C				<u>Exe</u>		ARTE		.2 B			FINAL	.1A			
		UB	DV																																																											
		Acro Dance Total																																																												
1. J			CR																																																											
.9 eu																																																														
0,8 H			cv																																																											
.7G																																																														
.6 F			D - Pontuação																																																											
.5E																																																														
.4 D			E - Pontuação																																																											
.3C																																																														
<u>Exe</u>		ARTE																																																												
.2 B			FINAL																																																											
.1A																																																														



A ser preenchido pelo Painel D/A remplir conjointement par les Juges du Jury D

**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA - Boletim do Juiz da Turma D**  
 Gymnastique Artistique Féminine - D Jury Feuillet de Juge

Competição/Concursos:  
 Qualificação  AA  Apparatus Finals  Team Final

Ginasta No./ Ginasta No.

País / Pagamentos



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Assinatura de D1 / Assinatura de l'D1

Assinatura de D2 / Assinatura de l'D2

Encontro: \_\_\_\_\_

Nome do ginasta / Nom de la gymnaste

DV

CR

CV

Deduções neutras	
Tempo	<input type="text"/>
Linha	<input type="text"/>

TOTAL



A ser preenchido por cada juiz do Painel E/A remplir par chaque Juges du Jury E

**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA - Boletim do Juiz da Turma E**  
 Gymnastique Artistique Féminine - E Jury Feuillet de Juge

Competição/Concursos:  
 Qualificação  AA  Apparatus Finals  Team Final

Ginasta No./ Ginasta No.

País / Pagamentos



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Cargo e Assinatura do Juiz  
 Posição e Assinatura do Juge

Encontro: \_\_\_\_\_

Nome do ginasta / Nom de la gymnaste

Execução

Arte

BB & FX

TOTAL

## FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## LINHA WAG

Ginasta #	Nome da Ginasta	NAT	0,10	0,30	Deduções totais	Comentários
<b>Qualificação</b>	<b>Sub#:</b>	<b>Aparelho</b>			<b>Assinatura do Juiz de Linha:</b>	
<b>Final AA</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<b>Finais do Aparelho</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<b>Final da equipe</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

## FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## TEMPO DE SAÍDA

Ginásio #	Nome da Ginasta	NAT Fall	Tempo de exercício	De outros T-deduções	Tempo Total Ded.	Comentários
<b>Qualificação</b>	<b>Sub#:</b>	<b>Aparelho</b>		<b>Assinatura do Juiz do Tempo:</b>		
Final AA						
Finais do Aparelho						
Final da equipe						

## **Modificações do WAG COP para Competições Junior**

O **Código de 2022** foi projetado para:

• ser utilizado em todas as competições internacionais sob a jurisdição oficial da FIG, suas Federações Membros e Uniões Continentais, nomeadamente Jogos Olímpicos da Juventude e outros Jogos Multidesportivos, Competições e Torneios Internacionais, bem como eventos especiais criados pela FIG.

• padronizar o julgamento das quatro fases das competições oficiais da FIG:  
Qualificação, Final por Equipes, Final Geral e Finais de Aparelhos Individuais.

Para Competições Júnior, deve ser utilizado o Código 2022 com algumas modificações.

### **2.1 Direitos da Ginasta**

#### **2.1.2 Aquecimento**

- **Na Qualificação, Final por Equipe, Final Geral e Finais de Aparelho**, cada uma competindo ginasta (incluindo substituto de ginasta lesionado) tem direito a um período de aquecimento de toque imediatamente antes da competição no pódio (ver Seção 2 – Aquecimento).  
O tempo máximo de aquecimento de acordo com a FIG TR 4.11.8

• **Finais de Aparelhos: Aquecimento em 2 grupos**

#### **NOTA:**

- *Na Qualificação e Final por Equipes, todo o tempo de aquecimento pertence à equipe, exceto Vault. A equipe deve estar atenta ao tempo decorrido, para que a última ginasta receba um aquecimento.*
- *Nos grupos mistos, o tempo de aquecimento pertence pessoalmente ao ginasta.*

### **7.2 Valor de dificuldade (DV)**

Restrição DV: Caso sejam realizados elementos “F”, “G”, “H”, “I” ou “J” poderá ser recompensado o valor máximo de 0,50 para cada elemento.

### **7.3 Requisitos de Composição (CR) 2,00 P.**

Os requisitos de composição estão descritos nas respectivas Seções do Aparelho.  
Um máximo de 2,00 P. é possível.

• Um elemento pode preencher mais de um CR; no entanto, um elemento não pode ser repetido para cumprir outro CR.

### **7.4 Valor da Conexão**

As fórmulas para CV são descritas na respectiva Parte 3 do aparelho: Seções 11, 12 e 13.  
(A restrição de DV será levada em consideração).

O bônus DMT não será concedido.

## 10.4 Requisitos

• O número do cofre **pretendido** a ser exibido (manualmente ou eletronicamente) antes que o cofre seja realizado.

• Na **Qualificação, Final por Equipes e All-Around**: Um salto deve ser realizado. • Na **Qualificação**, a pontuação do 1º salto conta para o total da **Equipe** e/ou **Geral**. • A ginasta que deseja se qualificar para a **Final do Aparelho** deve realizar 2 saltos conforme as regras da **Final do Aparelho** abaixo.

### • **Finais do Aparelho**

- A ginasta deve realizar dois saltos diferentes (talvez do mesmo grupo, mas com números diferentes), que será calculada a média para a pontuação final.

### 10.4.2 Deduções Específicas do Aparelho (D-Painel)

Todos os cofres são ilustrados com um número.

Não há penalidade, se um salto diferente do salto exibido for executado.

• Apoio com uma mão (retirado da Pontuação Final) – 2h00

• Na **Qualificação** para as **Finais** de Aparelhos e **Finais de Aparelhos**

- quando 1 de 2 saltos recebe "0" pontos (10.4.3)

**Avaliação:** Pontuação do salto realizado dividido por 2 = Pontuação Final

## SEÇÃO 14 - TABELA DE ELEMENTOS

Os seguintes elementos são proibidos para o desempenho:

- VT – saltos com decolagem ou pouso lateral.
- UB – salto & DMT com decolagem de dois pés. • BB – elementos de dança com cross sit pousando no BB.
- FX – elementos acro com decolagem lateral e/ou pouso em roll.

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GINÁSTICA



**Ginástica Artística Feminina**  
Brochura de Símbolos

**Kunstturnen Frauen**  
Símbolos

**Ginástica artística feminina**  
Escritura simbólica

**Gimnasia artística feminina**  
Escritura de compra

yyyyyy yyyyyyyyyy yyyyyyyyyy  
yyyyyy y yyyyyyyyyy

Edição de 2022

## ÍNDICE

### Página

**Prefácio**

**Agradecimentos**

1. **SÍMBOLOS BÁSICOS** para todos os aparelhos
2. – 6. **BARRAS IRREGULARES** – Símbolos Específicos do Aparelho
7. – 13. **VIGA DE EQUILÍBRIO E PISO** – Símbolos Específicos do Aparelho
14. – 15. **VAULT** – Símbolos Específicos do Aparelho  
Exemplos de cofres em grupo

**NOTA:** Por razões lógicas, a sequência não está na ordem olímpica.

A apresentação começa com os símbolos básicos de todos os aparatos – travas, apoios, pinos, saltos-saltos-saltos, posições das pernas e do corpo e voltas nos eixos largo, longo e mediano.

Símbolos específicos de aparelhos e grupos de elementos para Barras Desiguais são tratados separadamente; no entanto, símbolos específicos de vigas e pisos, dança comum e elementos acrobáticos são tratados na mesma seção. Símbolos específicos de cofres e exemplos para cofres em cada um dos grupos são apresentados na última seção.

Através de uma combinação dos símbolos básicos e símbolos específicos, praticamente todos os elementos podem ser registrados, mesmo aqueles que são submetidos e executados pela primeira vez.

## AGRADECIMENTOS

O WTC\* deseja agradecer profundamente às pessoas que ajudaram na produção e tradução da *Brochura de Símbolos*:

1986	Conselheiro da <b>Organização original</b> , Texto e símbolos em História dos símbolos	Margot Dietz	GER
1999 - 2022	Layout, Produção, Símbolos de Computador e atualizações	Jackie Fie Linda Chencinski	EUA EUA
1999	Trabalho Editorial e Tradução para o Inglês	Jackie Fie	EUA
1999 - 2022	Trabalho Editorial e Tradução em Inglês	Linda Chencinski	EUA
1999 - 2022	Tradução Francês e Alemão	Agneta Göthberg Esbela Fonseca Miyake Brasier Yvette	SWE POR FRA
		Sabrina Klaesberg	GER
1999 - 2022	Tradução para o espanhol	Helena Lario	ARG
1997 - 2022	Tradução russa	Nellie Kim Elena Lowery	BLR EUA

## PREFÁCIO

### A História do Desenvolvimento da Notação de Símbolos

Em 1979, pela primeira vez, o Comitê Técnico Feminino da FIG publicou símbolos para Ginástica Artística Feminina para os principais elementos.

Durante o período de 1980 a 1986, a notação do símbolo passou por extensos testes práticos, com o objetivo de perfeição de acordo com a evolução da ginástica. Todos os exercícios executados em Competições oficiais da FIG (Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais, Copas do Mundo e Campeonatos Europeus de Juniores e Seniores sob a jurisdição da FIG) foram registrados em notação de símbolos pelos Colaboradores Técnicos Científicos (STCs), depois verificados por meio de análise de vídeo. Assim, foi desenvolvida uma análise sistemática. Através do uso do conteúdo de exercícios gravados, o WTC foi capaz de monitorar as tendências de desenvolvimento e suas indicações resultantes para melhorias contínuas no Código de Pontos WAG.

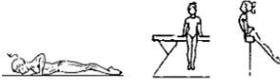
Em 1985 foi publicado um suplemento e em julho de 1986 foi publicada a primeira publicação de símbolos intitulada "Proposta para a Introdução de uma *Linguagem Internacional de Símbolos* para a Ginástica Artística Feminina". Então, em 1990/91, a FIG publicou um *Vídeo Filme e Brochura* para aprender e praticar a Notação de Símbolos em WAG. O *Vídeo*, bem como o *Folheto que o acompanha*, foi preparado pela Sra. Margot Dietz – GER, a quem foi confiada esta tarefa pela Presidente da FIG/WTC, Sra. Ellen Berger. Com base na **realização** deste sofisticado desenvolvimento do sistema de símbolos, o símbolo apropriado para cada elemento e sua variação apareceu pela primeira vez na edição de 1993 do Código de Pontuação.

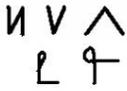
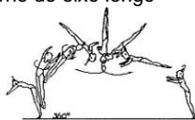
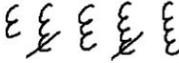
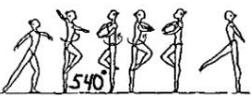
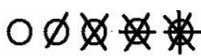
Desde 1999, a *Brochura de Notação de Símbolos* foi atualizada e formatada com símbolos de computador pela Sra. Linda Chencinski para refletir o desenvolvimento de novas habilidades.

Com o constante desenvolvimento progressivo e empolgante de novos elementos no WAG, o WTC tem o prazer de publicar a atualização de 2021 do *folheto de notação de símbolos*, com o objetivo de fornecer uma revisão oficial uniforme para juízes em todo o mundo da ginástica. O WTC espera que esta brochura atualizada ajude os juízes a:

- registrando com precisão todos os elementos executados
- estabelecer rapidamente o conteúdo do exercício
- comunicar-se com outros juízes dos vários grupos linguísticos e
- o mais importante, lembrar exercícios dinâmicos e modernos em sua totalidade durante as competições.

As imagens servem como um guia e não são todas inclusivas.

INGLÊS	FRANÇAIS	DEUTSCH	ESPAÑOL
<b>Símbolos básicos para todos os aparelhos</b>	<b>Symbols de base pour tous les agrès</b>	<b>Grundsymbole für alle Geräte</b>	<b>Símbolos básicos para todos os aparelhos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendurar</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspensão</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspensão</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superfície de suporte estável</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superficie d'appui estável</li> </ul>	=	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superfície de apoio estável</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fique na frente, atrás</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Station faciale, dorsale (<i>fac.</i>, <i>dors.</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  </li> <li>  </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand vorlings, rücklings (<i>vl.</i>, <i>rl.</i>)</li> <li>• Posição de torta de frente, de espaldas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio, ou seja, com apoio de quadris</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui, par ex. avec appui facial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> <li>==</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo, ej. com apoyo de décadas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem apoio dos quadris (<i>claro</i>)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• appui dorsal libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin apoyo de cadera (<i>livre</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suporte de pique claro</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui dors, libre batentes diques à la tete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al apoyo libre carpado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• parada de mão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui tendu renversé (atr)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo invertido</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar, Saltar, Saltar, fase de voo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut, phase d'envol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto, fase de voo</li> </ul>

Posições das pernas e do corpo	Posição des jambes et du corps		Bein-und Körperstellungen	Posição de piernas y cuerpo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuck, pique, straddle</li> <li>• Kehr-traseiro, flanco</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• groupé, carpé, écarté</li> <li>• dorsal, costal</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocken, Bücken, Gratschen</li> <li>• Kehre, Flanco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrupado, carpado, piernas separados</li> <li>• Dorsal, lateral</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição do corpo alongado, com passo Fora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posição du corps tendu, écarté</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperhaltung gestreckt, gespreizt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)</li> </ul>
Voltas	Rotações		Drehungen	Rotaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• em torno do eixo de largura Para a frente, para trás</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autour de l'axe transversal en avant, en arrière</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• um die Breitenachse vorwärts, rückwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en el eje transversal adelante, atrás</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• em torno do eixo longo</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autor de l'axe longitudinal</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• um die Langsachse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en el eje longitudinal</li> </ul>
	ou	360° 540° 720° 900° 1080°	ou	o
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• em torno do eixo mediano</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autor de l'axe antero-postérieur (<i>lateral</i>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• um die Tiefenachse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en el eje antero-posterior (<i>lateral</i>)</li> </ul>

## BARRAS IRREGULARES

BARRAS  
ASSIMÉTRICAS

## SUFENBARREN

## PARALELAS ASIMÉTRICAS

## Símbolos Específicos do Aparelho

- Mudança de empunhadura  $\ddot{y}$  com

pequena fase de voo

 $\ddot{y}$  com grande fase de voo (LB a HB) $\ddot{y}$  com salto (principalmente para a pegada reversa) $\ddot{y}$  empunhadura reversa (use somente quando necessário) $\ddot{y}$  para empunhadura em L, em empunhadura em L mista

- Voo para trás, sobre a  $\ddot{y}$  mesma barra

 $\ddot{y}$ -Do HB sobre o LB $\ddot{y}$ -Para parada de mão no LB

- Movimentos de balanço da perna

 $\ddot{y}$ -Agache-se, incline-se, monte-se $\ddot{y}$ -Agache-se, agache-se

## Symboles spécifiques à l'agrès •

Changement de prises  $\ddot{y}$  avec petit

envol

 $\ddot{y}$  avec grande phase d'envol (bi-bs) $\ddot{y}$  en sautant (principalement en prises palm.) $\ddot{y}$  levanta a palma da mão. (utilizador seulement si nécessaire) $\ddot{y}$  en prises filhote. ou prima mixtes palm. filhote.

- Envolver arr. par-dessus  $\ddot{y}$  la même barre

 $\ddot{y}$  de la bs par-dessus bi $\ddot{y}$  à l'appui renversé sur bi

- Mouvements d'élan des jambes  $\ddot{y}$  Pour

poser jambes fl. tendues, écartées

 $\ddot{y}$ -Passer jambes fl. tendências

## Gerätspezifische Symbole •

Griffwechsel

 $\ddot{y}$  mit kleiner Flugphase $\ddot{y}$  mit grosser Flugphase (uH -oH)  $\ddot{y}$  con gran fase de vuelo (BI a BS) $\ddot{y}$  mit Umspringen (meistens id Kammgriff) $\ddot{y}$ -Kammgriff (nur wenn nötig benutzen) $\ddot{y}$  id Ellgriff ou Mix-Ellgriff

- Flug rw über den  $\ddot{y}$  gleichen Holm

 $\ddot{y}$ -vom oH über den uH $\ddot{y}$ -in den Handstand auf den uH

- Beinschwungbewegungen

 $\ddot{y}$ -Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen $\ddot{y}$ -Durchhocken, durchbücken

## Símbolos de especificação do aparelho

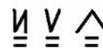
- Câmbio de Tomás

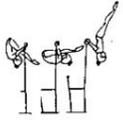
 $\ddot{y}$  con pequena fase de vuelo $\ddot{y}$  con salto (principalmente a toma palmar) $\ddot{y}$  toma palmar (usar sólo si es necesario) $\ddot{y}$  um toma cubital, um toma cubital mixta

- Volta atrás sobre  $\ddot{y}$  la misma banda

 $\ddot{y}$  de BS por sobre BI $\ddot{y}$  al apoyo invertido em BI

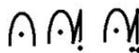
- Movimentos com impulso de pernas

 $\ddot{y}$  al apoyo de piernas flexionadas (cuclillas), extendidas, separadas $\ddot{y}$  a pasar las piernas flexionadas, extendidas

Elencos	Elans em arrière		Rückschwünge	Impulsos hacia atrás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançado para trás sem/com alcançando o pino</li> <li>• Lançar para parada de mão ÿmudança de salto de liberação para pega reversa na fase de parada de mão</li> <li>ÿna liberação da pegada reversa - pule para a pegada L na fase de parada de mão</li> <li>• Levante para apoiar/parada de mão</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan arr.sans/avec atteindre l'atr</li> <li>• Elan en arr. à l'atr ÿ en sautant en prises palm. dans la phase d'atr</li> <li>ÿen sautant pour terminer en filhote de prises. dans la phase d'atr</li> <li>• Etablissement à l'appui / à l'atr</li> </ul>	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Parada de mãos</li> <li>• Rückschwung id Handstand ÿ mit Umspringen id Fase do pino Kammgriff id</li> <li>ÿmit Umspringen id Ell-Griff id Handstandphase</li> <li>• ID Schwungstemme Stütz/parada de mão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido</li> <li>• Impulso atrás al apoyo invertido ÿcon cambio-saltado a toma palmar na vertical</li> <li>ÿen toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical</li> <li>• Elevação atrás al apoyo / al apoyo invertido</li> </ul>
Movimentos do círculo	Circulares de movimientos		Felgbewegungen	Movimentos circulares
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Underswings ÿUnderswing sem/com apoio dos pés</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elans par dessous barres ÿElan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschwünge ÿUnderschwing ohne/mit Stütz der Füße</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsos por debajo de la banda ÿImpulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿUnderswing para trás.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿElan par-dessous en arr.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿUnderschwing rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿImpulso por debajo de la banda hacia atr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Círculos ÿCírculo de quadril claro sem/com alcance do pino</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tours d'appui ÿTour d'appui libre sans/avec l'atr</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felgen ÿ Freie Felge idfreien Stütz/id parada de mão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giros de apoyo libre ÿGiro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿCírculo gigante para trás. sem/com parada de mão de alcance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿGrand tour em arr. sem/avec l'atr</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿRiesenfelge rw. id parada de mão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿGran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido</li> </ul>

ÿ-Círculo gigante para frente. sem/com parada de mão de alcance (também em pegada regular)

ÿS'abaisser en av. grand élan circ.en av. sans/avec l'atr (aussi en prise dorsale)

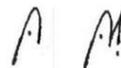


ÿ-Abschwingen vw./Riesenfelge vw. ohne/mit Erreichen d. Handstand (auch mit Ristgriff)

ÿGran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (también con toma dorsal)

ÿCírculo gigante para frente. em L empunhadura sem/com parada de mão de alcance

ÿ-Grande élan circ. em av. en prises cub.sans/avec l'atr



ÿ-Abschwingen Ellgriffs - (Ellgriffriesenfelge) id Handstand com Ellgriff

ÿGran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido

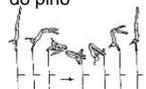
ÿCírculo Stalder para trás. sem/com alcance do pino

ÿ-Stalder en arr. sans/avec l'atr



ÿ-Stalder rw. id freien Stütz/id parada de mão

ÿStalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido



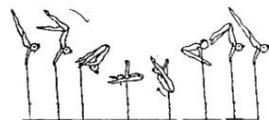
ÿCírculo Stalder para frente. sem/com atingindo o pino, também em L grip

ÿ-Stalder na av. sem/avec l'atr, aussie en prises cub.



ÿ-Stalder vw. id freien Stütz/id Handstand, auch mit Ellgriff

ÿAnúncio Stalder. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital



ÿCírculo de pique ou círculo de pique claro para frente. parada de mão

ÿCircuito Elan. carpé ou libre Elan circ en av. à l'atr



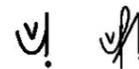
ÿBückumschwung.oder Bückumschwung frei vw id Parada de mãos

ÿ-Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al apoyo invertido



ÿCírculo de pique ou círculo de pique claro para trás. parada de mão

ÿ-Circuito Elan. carpe en arr. sans/avec l'atr



ÿ-Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Parada de mãos

ÿ-Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al apoyo invertido

ÿassento (pique) circule para a frente através do suporte estendido claro para terminar perto do pino

ÿ-Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre em la phase d'atr

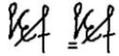
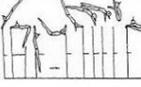


ÿfreier Bückumschwung rl. vw. id freien Stütz id Handstandnähe

ÿ-Giro dorsal adelante sentado carpado passando por el apoyo libre extendido e finalizando cerca de la vertical



Hip Circles e Hechts	Tours d'appui et poissons		Felgumschwünge und Hechtbewegungen	Vueltas y Ángeles
<ul style="list-style-type: none"> <li>• com apoio dos quadris para frente, para trás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• avec appui des hanches av., arr.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Stütz der Hüfte vw., rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• con apoyo de caderas ad., atr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Círculo do quadril para trás. com hecht</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tour d'appui facial en arr. et poisson</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umschwung rw. mit Abhechten • vuelta atr. e anjo</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpar hecht</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tour d'appui fac. libre et poisson</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freies Abhechten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vuelta libre atr. e anjo</li> </ul>
Kips	Básculas		Kippebewegungen	Kips
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glide kip-up no LB</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fac. basculante. bi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schweekippe am uH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kip em BI</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glide, back kip para suporte traseiro</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslizamiento, passagem de pernas entre brazos al apoyo dorsal (<i>kip dorsal</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kip-up de longa duração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basculante facial à suspensão bs</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langhangkippe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde la suspensión, kip en BS</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balanço de pique invertido para frente para o suporte traseiro (<i>círculo do assento para frente</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dors basculantes. em av.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kippaufschwung rl. vw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso invertido anúncio carpado. al apoyo dorsal (<i>vuelta ad. sentada - carpada-</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balanço de pique invertido para trás para o suporte traseiro (<i>círculo do assento para trás</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dors basculantes. em arr.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kippaufschwung rl. rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (<i>vuelta atr. sentada - carpada-</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kip-up reverso no LB</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dors basculantes. de l'élan na av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken id Kipphang com Kippaufschwung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kip dorsal (<i>invertido</i>) em BI</li> </ul>

Elementos com voltas de eixo longo	Elementos com rotação do eixo longitudinal		Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos con giro en el eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> <li>Underswing com ½ volta (180°) para um apoio claro na mesma barra sem/com apoio dos pés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Underschwung mit ½ Dre. (180°) id freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulso por debajo de la banda com ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma band con o sin apoyo de pies</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço gigante com 1/2 volta (180°) e voo para parada de mão no LB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Underschwung mit ½ Dre. (180°) e Flug id Handstand auf d. Uh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gran vuelta atr. com 1/2 giro (180°) e vuelo al apoyo invertido em BI</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Círculo gigante para trás. para pino com 1/1 girar (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grande tour em arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Riesenfelge rw. id Handstand mit 1/1 Dre. (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gran vuelta atr. al apoyo invertido com 1/1 giro (360°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Círculo gigante para trás. ficar de mão com 1½ volta (540°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grande tour em arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Riesenfelge rw. id Handstand mit 1½ Dre. (540°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gran vuelta atr. al apoyo invertido com 1½ giro (540°)</li> </ul>
Elementos de Voo com	Elementos d'envol avec		Flugelemente mit	Elementos de voo com
<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro do Eixo de Largura ÿ-Comaneci – Salto</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>rotação autour l'axe transversal ÿ-salto Comaneci</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Breitachsendrehung ÿ-Comaneci - Salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro en el eje transversal ÿ-Comaneci Mortal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Jägersalto</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-salto Jäger</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Jägersalto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Mortal Jäger</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de Counter Straddle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de contra-movimento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontertechnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de contramovimento com pernas separadas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Tkatchev</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Tkatchev</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Tkatchev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Tkatchev</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Ricna-Straddle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-passé écarté Ricna</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Ricna-Grätsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Rica</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Turnos Combinados em Voo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotações combinadas pendentes l'envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Combinação de Drehungen no Flug • Giros combinados durante o vuelo</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Deltchev - Salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-salto Deltchev</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Deltchev - Salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Mortal Deltchev</li> </ul>

ÿ-Punho Misto Salto

ÿ-salto en prises mixtes



ÿ-Zwiegriff - Salto

ÿ-Mortal con toma mixta

ÿ-Chorkina

ÿ-Chorkina



ÿ-Chorkina

ÿ-Chorkina

**Voo de LB para um Hang on HB****Envolto da suspensão bs****Flug vom uH id Hang am oH •****Vuelo desde BI até a suspensão em BS**

• Contra movimento para a frente

• Contramover



Konterbewegung

• Contramovimiento

• Schaposchnikova

• Schaposchnikova



• Schaposchnikova

• Schaposchnikova



• Stalder para trás. através de um pino com ½ giro (180°) e vôo para pendurar no HB

• Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) e envolto à suspensão bs



• Stalder rw. über den Handstand mit ½ Dre. (180°) e ID do Flug Hang am oH

• Stalder atr. passando por el apoyo invertido com ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS

• Desmarque o underswing na liberação do LB e contra-movimento para a frente. em vôo para pendurar no HB

• Élan par dessous bi, contremouvment avec envol à la suspensão bs



• Freier Unterschwing mit Konterbewegung e Flug id Hang am oH

• Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS

**Entradas - Ejemplos****Montagens - Exemplos****Entradas - Exemplos****Angänge - Beispiele**

• Indicação de direção por setas

• Signe distinctif de la direction par des flèches



• Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile

• Indicação da direção por meio de flechas

• Indicação de decolagem (voo)

• Signe distinctif de l'appel (vol)



• Kennzeichnung von Absprungs (Flug)

• Indicação de despegue (vuelo)

• Indicação de voo até a barra por uma longa linha

• Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long



• Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich

• Indicação de vuelo hasta la banda com uma linha larga

• Straddle sobre ou Straddle livre sobre o LB para um jeito no HB

• Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs



• Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH id Hang am oH

• Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS

• Deslize em LB - incline-se, corte em straddle para trás para pendurar na mesma barra

• Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre



• Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm

• Deslizamiento en BI - passagem de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda •

• Salte para o pino no LB

• Saut à l'atr bi



• Sprung in den Handstand auf dem Uh

• Salto al apoyo invertido en BI

- Salto Hecht com repulsão da mão sobre LB para pendurar no HB

- Saut poisson par-dessus bi avec répluioin des mains à la suspensão bs

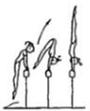


- Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug id Hang am oH

- Salto ángel con repulsión encima BI uma suspensão em BS

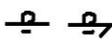
Desmontagens	Incurções		Abgänge	Salidas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarque o underswing para salto para frente. escondido com ½ torção (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso libre por debajo de la banda al mortal anúncio. agrupado com ½ giro (180°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balançar para a frente. para saltar para trás. dobrado ou esticado com 2/1 torção (720°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorschung – Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anúncio Impulso. al mortal atr. agrupado ou estendido com 2/1 giros (720°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balançar para a frente. para duplo salto para trás. piked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan en av. e duplo salto arr. carpe</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorschung Doppelsalto rw. gebückt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anúncio Impulso. al duplo mortal atr. carpado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descer para a frente. entre as barras na empunhadura reversa, gire para trás. para salto duplo para frente. escondido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'abaisser na av. entre les b – élan en arr. e salto duplo av. grupo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschwingen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen – Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descenso anúncio. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al duplo mortal anúncio. agrupado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio frontal externo no HB – lançado próximo ao pino para salto para frente. escondido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. grupo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aussenseitstütz vl. sou oh- Rückschwung l. Handstandnähe – Salto v. gehockt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. Agrupado</li> </ul>

Exemplo de Notação de Símbolo de Exercício — Barras irregulares	Descrições de exercícios Exemplo — Barres Asymétriques	Übungsmitschriften Beispiel — Stufenbarren	Anotação de ejercicios em símbolos Exemplo — Paralelas Asimétricas

VIGA DE EQUILÍBRIO E PISO	POUTRE ET SOL		SCHWEBEBALKEN UND BODEN	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Símbolos Específicos do Aparelho	Símbolos específicos à l'agrès		Gerätspezifische Symbole	Símbolos de especificação do aparelho
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponto (.) sobre o símbolo indica execução na posição lateral (SP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponto (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale</li> </ul>	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Símbolo Punkt (.) über den Kennzeichnung der Ausführung im Seitverhalten (SV)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponto (.) sobre o símbolo indica ejecución na posición transversal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Parada de mão na posição lateral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Atr en position latérale</li> </ul>	!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-parada de mão em SV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Apoyo invertido transversal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Sente-se na Posição Lateral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-cerco em posição lateral</li> </ul>	≡	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Sitz em SV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Sentido transversal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Pressione para parada de mão em SP</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Elevation à l'atr lat</li> </ul>	!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Heben id Seithandstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Pulse para Apoyo invertido transversal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montagens sem/com apoio das mãos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entradas sans / avec l'appui des mains</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angänge ohne/mit Stütz der Mão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entradas com o sin apoyo de manos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-salto livre até um suporte de straddle (<i>linha longa indicando que não há apoio para as mãos</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-saut libre à la stat. écartée.</li> </ul>	∧	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-freies Aufspringen id Grätschwinkelstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-salto livre para a posição de torta com pernas separadas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-saltar para o suporte escarranchado com o apoio das mãos (<i>sem marca de linha</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-refogue à la stat. jambes écartées, avec appui des mains</li> </ul>	∧	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Aufspringen id Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-salto para a posição com pernas separadas com apoyo de manos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suporte de Equilíbrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estações</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições de equilíbrio</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-apoio de cabeça, apoio de joelhos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-appui renversé sur la tête, planche à genou</li> </ul>	! 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Kopfstand, Kniestand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-suporte planche, claro (<i>suporte frontal</i>)</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-appui facial horiz., appui fac. horizont. livre</li> </ul>	! k kf	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Stützwaage, freie Stützwaage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-planha horizontal com apoyo, plancha horizontal libre</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fica na ponta do pé (<i>sempre em conexão com o símbolo</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Station sur la pointe des pieds (<i>toujours en relationship avec le symbole</i>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballenstände (<i>mergulho em Verbindung mit dem Symbol</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio na ponta da torta (<i>sempre em relação ao símbolo</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ondas</li> <li>ÿ-Escala para frente, para trás na bola do pé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onde ÿ</li> <li>planche faciale, dors sur la pointe du pied</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wellen ÿ</li> <li>Standwaage vl., rl. im Ballenstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ondas</li> <li>ÿ-Balanza ad., atr. em ponta de torta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿOnda corporal para frente. para uma escala bwd. sobre a bola do pé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿOnde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿKörperwelle vw. identificação</li> <li>Standwaage rl. im Ballenstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿOnda de cuerpo ad. a la balanza atr. em ponta de torta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿSwd da onda do corpo. para uma escala swd em a bola do pé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿOnde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿKörperwelle sw. identificação</li> <li>Seitlings Standwaage (sl) em Ballenstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿOnda de cuerpo lat. a la balanza lat. em ponta de torta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passos para frente, para trás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des pas en av. em arr.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte vw, rw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passos ad., atr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição dividida - transversal, lateral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição de grand écart transv., lat.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spagathaltung quer, seit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição de espaçamento longitudinal, transversal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• decolar com os dois pés ou pousar com os dois pés (<i>use somente se necessário</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (<i>utilisation seulement si nécessaire</i>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung von beiden Beinen bzw. Landung auf beiden Beinen (<i>Anwendung nur wenn notwendig</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• despegue con ambos pies ou recepción sobre dos pies (<i>usar sólo si es necesario</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Flic-flac pousar em ambos os pés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Flic flac à la réception sur 2 pieds</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Flic-flac recepção de tortas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos com fase de voo e sem suporte adicional (<i>gratuito</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (<i>éléments libres</i>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (<i>freie Elemento</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos com fase de vuelo e sin apoyo adicional (<i>livre</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Walkover livre (aéreo) fwd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-ren. Av. livre</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿfreier Überschlag vw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÿ-Inversão ad. livre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos com suporte de um braço</li> <li>ÿ-Walkover fwd. em um braço</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos avec appui d'un bras ÿ renversement av. sans phase d'envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente mit Stütz eines Armes</li> <li>ÿÜberschlag vw. ohne Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos con apoyo de un brazo</li> <li>ÿ-Inversão ad. sin vuelo</li> </ul>

• Longa fila para Elements com preparação para gainer	• Traço longo comme signe distinctivo des elementos avec Auerbach		• Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz	• Línea larga para elementos com ganho técnico (Auerbach)
ÿ-Ganhador de salto dobrado	ÿ-salto Auerbach groupé		ÿ-Gehockt de Auerbachsalto	ÿ-Mortal gainer (Auerbach) agrupado
ÿ-Gainer flic-flac	ÿ-flic-flac Auerbach		ÿ-Auerbach Flick-Flack	ÿ-Ganhador Flic-flac (Auerbach)

Saltos, saltos, saltos	Sauts		Sprünge	Saltos
• Salto dividido para frente, salto de veado	• saut enjambé en av., saut de camurça		• Spagatsprung vw. Rehsprung	• Zancada ad., gacela
• Salto de tesoura para frente, para trás, salto de gato	• saut ciseaux av., arr. saut de chat		• Schersprung vw. rw., Scherhocksprung	• Tijera ad., atr., salto de gato
• Tuck jump com ½ volta (180°) - decolar de ambas as pernas	• saut groupé avec ½ tour (180°) appel des deux pieds		• Hocksprung mit ½ Dre (180°) Absprung von beiden Beinen	• Salto agrupado com ½ giro (180°) - despegue com ambas piernas
• Wolf hop (uma perna dobrada, uma perna estendida horizontalmente para frente) - decolagem de uma perna	• Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied		• Hockspreisprung (Spielbein horizontal vw.) - Absprung von einem Bein	• Salto agrupado com um anúncio horizontal estendido. - despegue com una pierna
• Salto de lobo - decolagem de ambas as pernas	• Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel des deux pieds		• Hockspreisprung - Absprung von beiden Beinen	• Salto agrupado com um anúncio horizontal estendido. - despegue com ambas piernas
• Tesoura salta para frente. com ½ volta (180°) (Passeio Jeté)	• Saut Ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (Tour jeté)		• Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)	• Anúncio Tijera. con ½ giro (180°) (Passeio Jeté)
• Salte com 1/1 (360°) com uma perna estendida (90°)	• saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°)		• Mola com 1/1 Dre. (360°) und Spreizen eines Beines über die Horiz. (90°)	• Salto com 1/1 giro (360°) com uma perfuração estendida sobre a horizontal (90°)
• Salto dividido para frente. com mudança de perna (salto de comutação)	• refogue enjambé com mudança de jambas		• Spagatsprung vw mit Beinwechsel	• Anúncio Zancada. com câmbio de piernas

• Salto alongado com 1½ volta (540°)

• Salto de pique

• Salto em pé



• Salto com ¼ de volta para a posição de straddle pike ou posição de divisão lateral



• Schuschunova



• Salto de anel, salto de anel

• refogue em extensão com 1½ tour (540°)

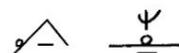
• carpe refogado

• refogue carpé écarté

• appel des deux pieds/appeal d'un pied

• Schuschunova

• saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. em arr.



• Strecksprung com 1½ Dre. (540°) • Salto estendido com 1½ giro (540°)

• Buckspung

• Gratschristspung

• Schrittrgratschristspung

• Schuschunova

• Mola

• Salto carpado

• Salto carpado com pernas separados

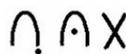
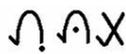
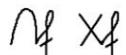
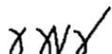
• despegue con dos pies, con un pie

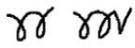
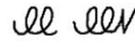
• Schuschunova

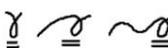
• Salto anillo despegue con dos pies, con un pie

Voltas	Piruetas		Drehungen	Giros
• Gira em um pé	• Tours sur une jambe		• Dr. auf einem Bein	• Giros sobre una pierna
• 1/1 volta ilusão (360°)	• Pirueta plongée 1/1 (360°)		• 1/1 Taucherdrehung (360°)	• 1/1 giro de ilusão (360°)
• 1½ volta (540°) em uma escala para frente.	• 1½ tour (540°) en planche fac.		• 1½ Dre. (540°) em der Standwaage vl.	• 1½ giro (540°) em balanço ad.
• 2/1 volta (720°) no tuckstand em uma perna	• Pirueta 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe		• 2/1 Dr. (720°) em Hockstand auf einem Bein	• 2/1 giros (720°) em posição agrupada sobre una pierna
• 1/1, 1½ volta (360°, 540°) com a perna livre acima da horizontal, também 1/1 volta (360°) com a mão segurando a perna livre	• Pirueta 1/1, 1½ tour (360° - 540°) com o jambe libre au-dessus de l'horizontal, aussie com 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main		• 1/1, 1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein	• 1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna

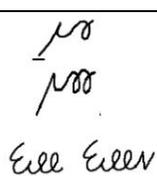
• 1/1 volta (360°) coxa da perna livre acima horizontais para trás.	• Pirueta 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr.		• 1/1 Dre. (360°) auf einem Bein – Oberschenkel d. Spiebeines über d. Horiz. rückhoch	• 1/1 giro (360°) com muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
• 2/1 giro (720°) nas costas	• Passeios Pirueta 2/1 (720°) na pos. couché dors.		• 2/1 Dr. (720°) id Kiplage	• 2/1 giros (720°) sobre la espalda

Caminhadas	Reversões		Überschläge	Inversiones
• sem fase de vôo frente., frente., swd. (roda de carroça)	• sans phase d'envol av., arr., lat.		• ohne Flugphase vw., rw., sw.	• sin vuelo ad., atr., lat.
• com fase de vôo swd. (Dive Cartwheel) • avec phase d'envol lat.			• mit Flugphase sw.	• con vuelo antes do apoio de manos lat.
• com apoio de um braço para frente, para trás, swd.	• avec appui d' un bras av., arr., lat.		• mit Stütz eines Armes vw., rw., sw.	• com apoio de un brazo ad., atr., lat.
• Caminhada gratuita (aérea) fwd., swd.	• ren. Av. libre, lat. livre		• freier Überschlag vw., sw.	• inversión ad., lat. Livre (pecado manos)
• Arredondamento, arredondamento gratuito ( aéreo)	• Rondade ou ronda livre		• Rondat, Freies Rondat	• Arredondamento, arredondamento livre (sin manos)
• Borboleta para frente, para trás	• Papillon en avant, en arr.		• Schmetterlinge vw., rw.	• Mariposas ad., atr.
• Caminhada Árabe	• Renv. torção		• Twistüberschlag	• Inversão por torção
Molas	Reversões		Überschläge	Anúncio Flic-flac.
• Mola de mão para a frente, Mola de Mosca	• Renv. Av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds		• Überschlag vw. com Flugphase. Absprung von einem oder beiden Beinen	• Inversão anúncio. con vuelo despegue con una pierna o inv. de Anúncios. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)
• Flic-flac, com apoio de um braço	• Flic-flac com appui d'un bras		• Flick-flack com Stütz eines Armes • Flic-flac com apoyo de un brazo	
• Ganhador Flic-flac	• flic-flac Auerbach		• Auerbach Flick-Flak	• Ganhador Flic-flac (Auerbach)
Saltos	Salti		Salti	Mortais
• Para a frente - dobrado, empinado, esticado	• Av. – groupé, carpé, tendu		• v. gehockt – gehocht, gebückt, gestreckt	• Adelante - agrupado, carpado, estendido

• Para trás - dobrado, esticado, esticado, saindo	• arr. – groupé, carpé, tendu, écarté		• r. – gehockt, gebückt, gestretct, gespreizt	• Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
• Salto lateral dobrado, espetado ou alongado. Tire para trás.	• Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu		• Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)	• Lateral - agrupado, carpado, estendido. Despegue hacia atr.
• Chicote-salto para trás.	• Salto tempo		• Temposalto	• Tempo mortal
• Salto Duplo	• Salto duplo		• Doppelsalto	• Duplo mortal
ÿAv. dobrado, picado	ÿen av., groupé, carpé		ÿvw., gehockt, gebückt	ÿAnúncio. agrupado, carpado
ÿBwd. dobrado, picado	ÿen arr., groupé, carpé		ÿrw., gehockt, gebückt	ÿAtr. agrupado, carpado

• Rolos	• Roles		• Enrolado	• Funções
ÿRoll Fwd, Dive roll, Hecht roll	ÿroulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		ÿRolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	ÿRol ad., salto y rol ad., anjo
ÿ-rolo para trás.	ÿ-Roulé em arr.		ÿ-Rolo rw.	ÿ-Rol atr.
ÿ-rolo swd.	ÿ-Roulé lat.		ÿ-Rolo sw.	ÿ-Rol lat.

Exemplos para a Combinação de Básico - símbolos específicos	Exemplos para a combinação de e símbolos de base e específicos	Beispiele für die Kombination von Grund - und gerätspezifischen Símbolo	Exemplos de símbolos básicos e especificações de combinação
Elementos acrobáticos com eixo longo Voltas	Elementos acrobaticos com rotação longitudinal	Akrobatische Elemente com Langsachsendrehung	Elementos acrobáticos com giro no eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> <li>Parada de mãos  <math>\ddot{\gamma}</math> ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) de volta no pino  <math>\ddot{\gamma}</math> Saltar com 1/1 (360°) para um pino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis renversés <math>\ddot{\gamma}</math>  <math>\ddot{\gamma}</math> ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) tour à l'atr  <math>\ddot{\gamma}</math> Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handstand  <math>\ddot{\gamma}</math> ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) Dre. im pino  <math>\ddot{\gamma}</math> Sprung mit 1/1 Dre. (360°) id parada de mão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoyos invertidos  <math>\ddot{\gamma}</math> 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro em apoio invertido  <math>\ddot{\gamma}</math> Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rolos  <math>\ddot{\gamma}</math> Rolar para trás. a um pino com 2/1 de volta (720°)  <math>\ddot{\gamma}</math> Salto alongado para frente. com 1/1 volta (360°) hecht roll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roles  <math>\ddot{\gamma}</math> Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour  <math>\ddot{\gamma}</math> Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enrolado  <math>\ddot{\gamma}</math> Rolo rw. id Handstand mit 2/1 (720°) Dr.  <math>\ddot{\gamma}</math> Strecksprung vw. mit 1/1 Dre. (360°) – Hechtrolle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funções  <math>\ddot{\gamma}</math> Rol atr. al apoyo invertido com 2/1 giros (720°)  <math>\ddot{\gamma}</math> Salto estendido anúncio. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Molas  <math>\ddot{\gamma}</math> salto de mão árabe  <math>\ddot{\gamma}</math> Mola de mão para a frente. com fase de voo e 1/1 volta (360°) - após o apoio de mão  - antes do apoio de mão  <math>\ddot{\gamma}</math> Flic-flac com 1/1 volta (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reversões  <math>\ddot{\gamma}</math> Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol  <math>\ddot{\gamma}</math> Renv. Av. avec envol et 1/1 passeio (360°)  - après l'appui des mains  - avant l'appui des mains  <math>\ddot{\gamma}</math> Flic-flac avec 1/1 (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überschläge <math>\ddot{\gamma}</math>  Twistüberschlag mit Flugphase <math>\ddot{\gamma}</math> Salto atr. com ½ giro (twist) e inversão ad. con vuelo  <math>\ddot{\gamma}</math> Überschlag vw. com Flugphase e 1/1 Dre. (360°)  - nach dem Stütz d. Mão  - vor dem Stütz d. Mão  <math>\ddot{\gamma}</math> Flick Flack com 1/1 Dre. (360°) <math>\ddot{\gamma}</math> Flic-flac com 1/1 giro (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inversiones con vuelo  <math>\ddot{\gamma}</math> Inversão ad. con vuelo y 1/1 giro (360°)  - después del apoyo de manos  - antes do apoyo de manos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saltos  <math>\ddot{\gamma}</math> Av. dobrado com ½ volta (180°), esticado 1/1 volta (360°), esticado com 1½ volta (540°)  <math>\ddot{\gamma}</math> Bwd. esticada com volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salti  <math>\ddot{\gamma}</math> Na av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)  <math>\ddot{\gamma}</math> En arr. tour tendu avec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salti  <math>\ddot{\gamma}</math> v. gehockt mit ½ Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1½ Dre. (540°)  <math>\ddot{\gamma}</math> r. gestreckt com Dre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mortais  <math>\ddot{\gamma}</math> Anúncio. agrupado com ½ giro (180°), carpado com 1/1 giro (360°), estendido com 1½ giro (540°)  <math>\ddot{\gamma}</math> Atr. estendido com giro</li> </ul>

Saltos com voltas combinadas	Salti avec rotações combinadas	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Árabe dobrado</li> <li>• Duplo árabe dobrado</li> <li>• Salto duplo para trás dobrado, piqueado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo de torção</li> <li>• Grupo Double Twist</li> <li>• Grupo Tsukahara, carpe</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehockt de torção</li> <li>• Gehockt Doppeltwist</li> <li>• Gehockt Tsukahara, Gebückt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torção agrupada</li> <li>• Doble twist agrupado</li> <li>• Tsukahara agrupado, carpado</li> </ul>

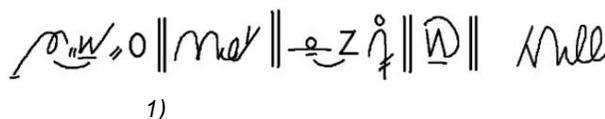
Notação do Símbolo de Exercício	Descrições de exercícios	Übungsmitschriften	Anotação de ejercicios em símbolos
Exemplos - Trave de equilíbrio	Exemplos — Poutre	Beispiele — Schwebebalken	Ejemplos - Viga de Equilibrio

Série de montagem	Séries de entradas	Angangsserien	Série de entrada
Série de desmontagem	Séries de missões	Abgangsserien	Série de saída

Notação do Símbolo de Exercício	Descrições do exercício	Übungsmitschriften	Anotação de ejercicios em símbolos
Exemplo - Feixe	Exemplo - Poutre	Beispiel — Schwebebalken	Exemplo - Viga de Equilibrio

→ 

Começo do exercício  
estreia de l'exercice  
Übungsbeginn  
Comienzo del ejercicio



1)

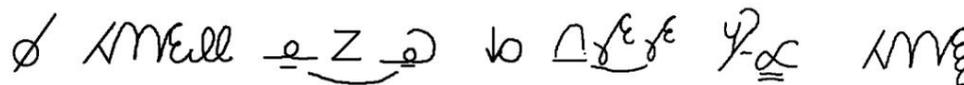
1) Fim de uma passagem de feixe

1) fin d'une longueur de poutre

1) Ende einer Balkenreihe

1) Fin de una pasada

Notação do Símbolo de Exercício	Descrições de exercícios	Übungsmitschriften	Anotação de ejercicios em símbolos
Exemplo - Piso	Exemplo — au sol	Beispiel — Boden	Exemplo - Suelo

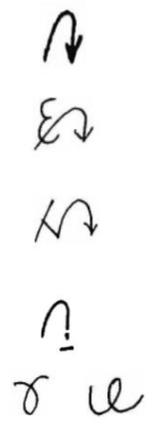


COFRE

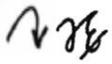
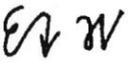
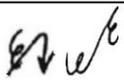
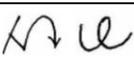
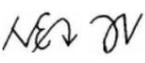
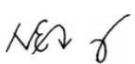
SAUT

MOLA

SALTO

<p>• Primeira Fase de Voo</p> <p>ÿDecolagem para a frente — Movimente-se para o cavalo</p> <p>ÿHandspring com ¼ - ½ (90°-180°) vire na fase de entrada (<i>Tsukahara</i>)</p> <p>ÿArredondamento para o trampolim — Flic-flac para o cavalo</p> <p>• Segunda Fase de Voo</p> <p>ÿMola de mão para a frente.</p> <p>ÿSalto fwd., bwd.</p>	<p>• 1º envolvimento</p> <p>ÿReversão av.</p> <p>ÿReversão com ¼ - ½ tour (90°-180°) pingente le 1er envol (<i>Tsukahara</i>)</p> <p>ÿRondade — flic-flac</p> <p>• 2e envoltório</p> <p>ÿReversão av.</p> <p>ÿSalto av., arr.</p>		<p>• 1. Flugphase</p> <p>ÿVorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd</p> <p>ÿÜberschlag vw. com ¼ - ½ Dre. (90°-180°) i.d. 1. Flugphase (<i>Tsukahara</i>)</p> <p>ÿRondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd</p> <p>• 2. Flugphase</p> <p>ÿÜberschlag vw.</p> <p>ÿSalto vw., rw.</p>	<p>• Primeira fase de voo</p> <p>ÿDespegue hacia adelante — anúncio de inversão.</p> <p>ÿInversão ad. con ¼ - ½ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (<i>Tsukahara</i>)</p> <p>ÿRound-off al trampolín — flic flac al caballo</p> <p>• Segunda fase de voo</p> <p>ÿInversão ad.</p> <p>ÿMortal ad., atr.</p>
<p><b>Símbolos básicos e acrobacia específica</b> <b>Símbolos no cofre</b> <b>(Veja Trave de Equilíbrio e Piso)</b></p>	<p><b>des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut</b> <b>(voir poutre et sol)</b></p>	<p><b>Grundsymbole und spezifische Symbolen der Akrobatik am mola</b> <b>(siehe Schwebebalken und Boden)</b></p>	<p><b>Símbolos básicos e específicos da acrobacia em Salto (ver Viga de Equilibrio y Suelo)</b></p>	

<b>Molas de mão - Grupo 1</b>	<b>Reversões - grupo 1</b>	<b>Überschläge — Grupo 1 •</b>	<b>Inversiones — Grupo 1</b>
<p>• Mola de mão para a frente.</p> <p>com ÿ 1/1 volta (360°) ligado – Handspring desligado</p>	<p>• Reversão av. avec</p> <p>ÿ-1/1 t. (360°) pendente le 1er envol - reversão av. dans le 2e envol</p>	<p>Überschlag vw. mit</p> <p>ÿ-1/1 Dr. (360°) id 1. Flugphase</p>	<p>• Inversão anúncio. vigarista</p> <p>ÿ-1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo— anúncio de inversão. no segundo voo</p>
<p>— - 1/1 volta (360°) desligado</p>	<p>ÿ-1/1 t. (360°) pendente le 2e envol</p>	<p>ÿ-1/1 Dr. (360°) id 2. Flugphase</p>	<p>ÿ-1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo</p>
<p>ÿ-1/2 volta (180°) ligada – 1/1 volta (360°) fora</p>	<p>ÿ-1/2 t. (180°) pendente le 1er – 1/1 t. (360°) pendente le 2e envol</p>	<p>ÿ-1/2 Dr. (180°) identificação 1. Flugphase e 1/1 Dre. (360°) id 2. Flugphase</p>	<p>ÿ-1/2 giro (180°) en el 1er. vuelo— 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo</p>
<p>ÿ-½ volta (180°) ligada – 1½ volta (540°) fora</p>	<p>ÿ-½ t. (180°) pendente le 1er – 1½ t. (540°) pendente le 2e envol</p>	<p>ÿ-½ Dr. (180°) id 1. Flugphase e 1½ Dre. (540°) id 2. Flugphase</p>	<p>ÿ-½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo</p>
<p>• Yamashita com ½ volta (180°)</p>	<p>• pingente Yamashita com ½ (180°) le 2e envol</p>	<p>• Yamashita mit ½ Dre. (180°) identificação 2. Flugphase</p>	<p>• Yamashita com ½ giro (180°)</p>

<b>Saltos Fwd — Grupo 2 •</b>	<b>Salti av. — grupo 2 •</b>		<b>Salti vw. — Grupo 2 •</b>	<b>anúncio Mortales. — Grupo 2</b>
Handspring fwd. ligado – salto mortal para frente com ½ giro (180°)	Reversão av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pingente le 2e envol		Überschlag vw. – Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) id 2. Flugphase	• Inversão anúncio. en el 1er. vuelo – anúncio mortal. agrupado com ½ giro (180°) en el 2do. vuelo
• 1/1 giro (360°) ligado – salto mortal para frente fora	• Reversão av. avec 1/1 t. (360°) pendente le 1er – salto av. pingente de carpe le 2e envol		• Überschlag vw mit 1/1 Dre. (360°) id 1. Flugphase und Salto vw. gebuckt id 2. Flugphase	• Inversão anúncio. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – anúncio mortal. carpado em el 2do. vuelo
• Mola de mão para a frente. ligado – ½ giro (180°) salto mortal para trás desligado	• Reversão av. – ½ passeio (180°) e salto carpé pendente le 2e envol		• Überschlage vw. – ½ Dr. (180°) Salto r. gebuckt id 2. Flugphase	• Inversão anúncio. en el 1er. voo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado em el 2do. vuelo
<b>Mola de mão com ¼ - ½ (90°-180°) de volta na fase de entrada (Tsukahara) — Grupo 3</b>	<b>Inversão com ¼ - ½ tour (90°-180°) pendente le 1er envol (Tsukahara) — grupo 3</b>		<b>Überschlag vorwärts mit ¼ - ½ (90°-180°) id 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3</b>	<b>Inversões com ¼ - ½ giro (90°-180°) na primeira. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3</b>
• Tsukahara esticado com 1/1 volta (360°)	• Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°)		• Tsukahara gestreckt mit 1/1 Dr. (360°)	• Tsukahara estendido com 1/1 giro (360°)
• Tsukahara com salto dobrado para trás fora	• Tsukahara com salto arr. grupo		• Tsukahara mit salto rw. Gehockt • Tsukahara con mortal atr. agrupado	
<b>Arredondamento — Grupo</b>	<b>Sauts avec rondade — groupe 4</b>		<b>Rondatsprünge — Grupo 4</b>	<b>Arredondamento — Grupo 4</b>
<b>4 • Arredondamento, flic-flac ligado – salto dobrado para trás</b>	• Rondade-flic-flac – salto arr. pendente de grupo le 2e envol		• Rondat - Flick-Flack – Salto rw. gehockt id 2. Flugphase	• Arredondamento, flic-flac – mortal atr. agrupado em el 2do. vuelo
• Arredondamento, flic-flac com ¾ de giro (270°) ligado – salto mortal para trás desligado	• Rondade - flic-flac avec ¾ tour (270°) pendente le 1er – salto arr. pingente de carpe le 2e envol		• Rondat - Flick-Flack com ¾ Dr. • Arredondamento, flic-flac com ¾ giro (270°) id 1. Flugphase – Salto (270°) na 1ª. vuelo – mortal rw. gebückt id 2. Flugphase atr. carpado em el 2do. vuelo	
<b>Arredondamento ½ turno - Grupo 5</b>	<b>Sauts avec rondade ½ tour — grupo 5</b>		<b>Rondatsprünge ½ Dr. — Gruppe 5 Round-off ½ giro — Grupo 5</b>	
• Arredondamento, flic-flac com ½ giro (180°) ligado – salto mortal para frente desligado	• Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendente le 1er – salto av. pingente de carpe le 2e envol		• Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) id 1. Flugphase – Salto vw. gebückt id 2. Flugphase	• Arredondamento, flic-flac com ½ giro (180°) em el 1er. vuelo – anúncio mortal. carpado em el 2do. vuelo
• Arredondamento, flic-flac com ½ volta (180°) ligado – Salto esticado para frente desligado	• Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendente le 1er – salto av. pingente tendu le 2e envol		• Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) id 1. Flugphase – Salto vw. gestreckt id 2. Flugphase	• Arredondamento, flic-flac com ½ giro (180°) em el 1er. vuelo – anúncio mortal. extendido em el 2do. vuelo

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA						
ELEMENTOS						
APARELHO		NOMEADO DEPOIS	ALIMENTADO	DESCRIÇÃO	EVENTO / ANO	VÍDEO
<b>Cofre</b>						
Cofre	1	Kim Nellie		Mola de mão da URSS ligada - 1½ volta (540°) desligada	WC Varna (BUL) 1974	
Cofre	1	Korbut Olga		URSS Handspring para a frente com 1/1 de volta (360°) ligado - 1/1 de volta (360°) desligado		
Cofre	2	Chusovitina Oksana		UZB Handspring para frente ligado - salto mortal para frente com 1/1 de volta (360°) desligado		
Cofre	2	Chusovitina Oksana		UZB Handspring para frente ligado - mortal alongado para frente com 1½ giro (540°) desligado		
Cofre	2	Davydova Elena		URSS Handspring para a frente com 1/1 de volta (360°) ligado - mortal dobrado para a frente		
Cofre	2	Evdokimova Irina		KAZ Handspring para a frente - salto esticado para a frente		
Cofre	2	Produnova Elena		RUS Handspring fwd on - salto duplo enfiado para fwd off		
Cofre	2	Wang Huiying		CHN Handspring para frente ligado - mortal estendido para frente com ½ giro (180°) desligado		
Cofre	2	Yeo Seojeong		KOR Handspring para frente ligado - mortal estendido para frente com 2/1 de volta (720°) desligado	Copa da Coreia (KOR) 2019	
Cofre	3	Kim Nellie		URSS Tsukahara dobrado com 1/1 de volta (360°) desligado	OG Montreal (CAN) 1976	
Cofre	3	Kim Nellie		URSS Tsukahara esticado com 1/1 de volta (360°) desligado	WC Estrasburgo (FRA) 1978	
Cofre	3	Tourischeva Liudmila		URSS Tsukahara dobrado		
Cofre	3	Zamolodchikova Elena		RUS Tsukahara esticado com 2/1 de volta (720°) desligado		
Cofre	4	Amanar Simona		ROU Round-off flic-flac ligado - mortal alongado para trás com 2½ giro (900°) desligado		
Cofre	4	Dungelova Erika		BUL Round-off flic-flac ligado - mortal dobrado para trás com 2/1 de volta (720°) desligado		
Cofre	4	Luconi Patrizia		ITA Flic-flac arredondado com ¼ de giro (270°) ligado - mortal dobrado para trás		
Cofre	4	Baitova Svetlana		URSS Round-off flic-flac ligado - mortal alongado para trás com 2/1 de volta (720°) desligado		
Cofre	4	Yurchenko Natalia		URSS Round-off flic-flac ligado - salto dobrado para trás		
Cofre	5	Cheng Fei		CHN Arredondamento flic-flac com ½ giro (180°) ligado - mortal alongado para frente com 1½ giro (540°) desligado		
Cofre	5	Nantcheva Velina		BUL Arredondamento flic-flac com ½ giro (180°) ligado - mortal dobrado para frente		
Cofre	5	Khorkina Svetlana		RUS Round-off flic-flac com ½ giro (180°) ligado - mortal dobrado para frente com 1½ giro (540°) desligado		
Cofre	5	Omelianchik Oksana		URSS Round-off flic-flac com ½ giro (180°) ligado - salto piked para frente		
Cofre	5	Podkopayeva Lilia		UKR Round-off flic-flac com ½ giro (180°) ligado - salto picado para frente com ½ giro (180°) desligado		
Cofre	5	Servente Verônica		ITA Flic-flac arredondado com ¼ de giro (180°) ligado - mortal dobrado para frente com ½ giro (180°) desligado		
Cofre	5	Biles Simone		EUA Arredondar flic-flac com ½ giro (180°) ligado - salto alongado para frente com 2/1 giro (720°) desligado	WC Doha (QAT) 2018	

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA					
ELEMENTOS					
APARELHO	NOMEADO DEPOIS	ALIMENTADO	DESCRIÇÃO	EVENTO / ANO	VÍDEO
Barras irregulares					
Barras irregulares	1 Gonzales Leyanet	MEX	Round-off na frente do LB flic-flac através da fase hstd no LB		
Barras irregulares	1 Gurova Elena		Arredondamento da URSS na frente do LB flic-flac com 1/1 volta (360°) para limpar o suporte ou através da fase hstd no LB		
Barras irregulares	1 Jentsch Martina	DDR	Round-off na frente de LB - salto dobrado para trás sobre LB para pendurar em LB		
Barras irregulares	1 Maaranen Anna-Mari		FIN Jump com corpo estendido para hstd em LB também com 1/1 volta (360°) na fase de hstd		
Barras irregulares	1 Makhautsova Volha	BLR	Salto elástico livre sobre LB com as pernas juntas para pendurar no HB	WC Tóquio (JPN) 2011	
Barras irregulares	1 McNamara Julianne	EUA	Salto para limpar o suporte no HB - limpar o círculo do quadril para hstd no HB também com ½ volta (180°) na fase hstd no HB		
Barras irregulares	1 Nora de Gebeshian	ARM	Mount Salto hecht (pernas juntas) com repulsão da mão e 1/1 volta (360°) sobre LB para pendurar no HB	OG Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Barras irregulares	2 Caslavsk Vera	CZE	Do suporte frontal no HB - balançar para trás com liberação e 1/1 volta (360°) para pendurar no HB		
Barras irregulares	2 Comaneci Nadja	ROU	Apoio frontal no HB - lançado com salto para a frente montado para pendurar no HB		
Barras irregulares	2 Yarotska Irina	UKR	Clear hip circle bwd em LB com hecht para pendurar em HB		
Barras irregulares	2 Delladio Tanja	CRO	De hstd no LB hecht vault para pendurar no HB		
Barras irregulares	2 Hindorf Silvia		Círculo de quadril transparente DDR no contra-straddle HB para pendurar no HB		
Barras irregulares	2 Khorkina Svetlana	RUS	Clear o círculo do quadril através do hstd com ½ giro (180°) em voo para pendurar no HB		
Barras irregulares	2 Radocla Birgit	DDR	A partir do suporte frontal interno no LB - lançado com salto mortal para frente para pendurar no HB		
Barras irregulares	2 Reeder Anika	GBR	Cast com 1½ volta (540°) para hstd		
Barras irregulares	2 Shang Chunsong	CHN	Limpe o círculo do quadril no HB, contra-pique para pendurar no HB	WC Antuérpia (BEL) 2013	
Barras irregulares	2 Shaposhnikova Natalia		Suporte frontal interno da URSS no LB - círculo de quadril claro através do hstd com voo para pendurar no HB		
Barras irregulares	3 Bhardwaj Mohini	USA	Pak Salto com 1/1 volta (360°)	OG Atenas (GRE) 2004	
Barras irregulares	3 Capucities Stephanie	CAN	Swing para frente e salto para frente esticados para pendurar no HB		
Barras irregulares	3 Chusovitina Oksana	UZB	Círculo gigante de trás para frente com salto de 1/1 volta (360°) na fase de parada		
Barras irregulares	3 Davydova Elena	URS	Long swing counter straddle-reverse hecht sobre HB para pendurar		
Barras irregulares	3 Eova Liudmila	RUS	Swing para trás e ½ giro (180°) em voo entre as barras para pegar LB no hang		
Barras irregulares	3 Hristakieva Snejana	BUL	Swing para frente e mortal para trás alongados com 1½ giro (540°) para pendurar no HB		
Barras irregulares	3 Kononenko Nataliya	UKR	Tkatchev com ½ volta (180°)	WC Tóquio (JPN) 2011	
Barras irregulares	3 Li Ya	CHN	Jaeger salto escarranchado com ½ giro (180°) para pendurar no HB		
Barras irregulares	3 Lu Xuan	CHN	Giant circle bwd para hstd em um braço		
Barras irregulares	3 Mo Huilan	CHN	Swing para frente salto para frente dobrado sobre HB para pendurar em HB (Mo-Salto)		
Barras irregulares	3 Monckton Mary-Anne	AUS	Long Swing para a frente com ½ volta (180°), salto de pique sobre HB para pendurar	WC Tóquio (JPN) 2011	
Barras irregulares	3 Nveste Adriano	HUN	Swing para frente e salto para trás com ½ giro (180°) straddle-piked		
Barras irregulares	3 Pacotes Gyong Sil	PRK	Pendure em HB, de frente para LB - balanço para frente, salto para frente esticado entre as barras para liberar apoio em LB		
Barras irregulares	3 Shushunova Elena	URS	Balanço longo para a frente com ½ volta (180°) mais ½ volta (180°) para contra-atacar em voo sobre HB para pendurar		
Barras irregulares	3 Lori Forte	CAN	Pendurar no HB - balançar para frente com 1½ volta (540°) e voar sobre LB para pendurar no LB		
Barras irregulares	3 Volpi Giulia	ITA	Balançar para trás com stoop livre ou abóbada de straddle e ½ volta (180°) sobre HB para pendurar		
Barras irregulares	3 Zhang Wenning	CHN	Swing para trás com abóbada livre ou straddle e ½ volta (180°) sobre HB para pendurar		
Barras irregulares	3 Retiz Hernandez, Karla Yanin	MEX	Hang on HB - balanço para frente com ½ giro (180°) e voo para hstd com ½ giro (180°) em LB	WC Nanning (CHN) 2014	
Barras irregulares	3 Zaytseva Anna	KAZ	Círculo gigante para a frente em L grip para hstd com corpo esticado ou esticado, também com ½ volta (180°) para hstd		
Barras irregulares	4 Downie Rebecca	GBR	Stalder bwd no HB com contra-peça - reverso hecht sobre o HB para pendurar	WC Roterdão (NED) 2010	
Barras irregulares	4 Frederico Márcia	EUA	Stalder para trás com 1/1 volta (360°) na fase hstd		
Barras irregulares	4 Galante Paola	ITA	Círculo de pique limpo para trás com contra straddle (quadril aberto antes do voo) - reverso hecht sobre HB para pendurar	WC Londres (GBR) 2009	
Barras irregulares	4 Komova Vitória	RUS	Limpe o círculo de pique para frente e para trás com voo e ½ volta (180°) para pendurar no HB	YOG Singapura (SIN) 2010	
Barras irregulares	4 Komova Vitória	RUS	Clear bike circle bwd através de hstd com voo para pendurar no HB	WC Tóquio (JPN) 2011	
Barras irregulares	4 Ray Elise	EUA	Virado para dentro - stalder para frente com liberação e contra movimento para frente em voo para pendurar no HB		
Barras irregulares	4 Derwael Nina / Fenton Georgia-Mae	BEL/GBR	Stalder para trás com counter straddle reverso hecht sobre HB com ½ (180°) de volta para pendurar em L-grip misto	WC Montreal (CAN) 2017	
Barras irregulares	4 Rica Hanna	CZE	Stalder bwd no HB com hecht reverso do counter straddle sobre o HB para pendurar		
Barras irregulares	4 Morgan Branco	USA	Stalder para a frente em L grip para hstd também com ½ volta (180°) na fase de hstd		
Barras irregulares	4 Zboba Dariva	UKR	Clear bike circle bwd no LB com voo hecht para pendurar no HB		

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA					
ELEMENTOS					
APARELHO	NOMEADO DEPOIS	ALIMENTADO	DESCRIÇÃO	EVENTO / ANO	VÍDEO
Barras irregulares	5 Alt Tabea	GER	Agachar-se no HB, deslocar e soltar com ½ (180°) de giro em voo entre as barras para pegar o LB no hang	WC Montreal (CAN) 2017	
Barras irregulares	5 Birda Liubov	USSR	Underswing em HB ou LB com 1½ volta (540°) para pendurar	OG México 1968	
Barras irregulares	5 Igreja Savana	GBR	Pike sole circle bwd counter pike hecht sobre HB para pendurar		
Barras irregulares	5 Hefnagel Hanneke		Círculo da sola NED Pike para a frente ao contrário com 1/1 volta (360°) na fase hstd		
Barras irregulares	5 Kasnyanska Irina	UKR	De hstd clear pike circle bwds para suporte de pike invertido traseiro		
Barras irregulares	5 Km (Nome a definir)	PRK	Virado para fora no HB - balanço inferior com apoio dos pés-contra-salto para a frente montado para pegar no HB		
Barras irregulares	5 Li Li	CHN	Suporte de pique traseiro transparente (pernas juntas) no HB - giro completo para trás com inclinação para fora para pendurar no HB		
Barras irregulares	5 Li Li	CHN	Suporte de pique traseiro transparente (pernas juntas) no HB - giro de círculo completo para trás com contra-voo para trás montado		
Barras irregulares	5 Lucke Anneke		Círculo da sola NED Pike para trás com 1½ volta (540°) para hstd		
Barras irregulares	5 Luo Li	CHN	Inclinar-se para o círculo do assento Adler (pique) para a frente através do suporte estendido claro para terminar no punho L (desvio de até 30° permitido)		
Barras irregulares	5 Maloney Kristen	EUA	Suporte frontal interno em LB - círculo único de pique para frente e para trás com voo para pendurar no HB		
Barras irregulares	5 Mgoradskaja Anna	UKR	Suporte de pique traseiro transparente no HB (pernas juntas) giro de círculo completo para frente continuando através do suporte de pique traseiro transparente para trás sobre HB para		
Barras irregulares	5 Nabieva Tatiana	RUS	Pike único círculo para trás com hecht contra esticado (posição de layout sobre HB) para pendurar	WC Roterdão (NED) 2010	
Barras irregulares	5 Ray Elise	USA	Hstd on HB - pique único círculo bwd contador straddle-reverse hecht sobre HB para pendurar		
Barras irregulares	5 Spitz Elisabeth	GER	Pike único círculo para frente e para trás com voo 1/1 volta (360°) para pendurar no HB	WC Tóquio (JPN) 2011	
Barras irregulares	5 Teza Elvire	FRA	Gire em círculo para frente e continue saltando para frente esticado (ou piquetado) entre as barras para liberar o apoio em LB		
Barras irregulares	5 Tweddle Elizabeth	GBR	Pike único círculo para trás com contra-straddle hecht sobre HB com ½ volta (180°) para pendurar em L-grip misto		
Barras irregulares	5 Van Leeuwen Laura		Círculo da sola NED Pike para frente e para trás com voo e ½ volta (180°)		
Barras irregulares	6 Arai (Nome a definir)	JPN	Balanço para baixo para frente entre as barras em L-grip - balanço para frente para mortal para frente com ½ giro (180°) em mortal para trás dobrado		
Barras irregulares	6 Barras (Nome TBC)	TBC	Balanço para baixo entre as barras - balanço para frente para salto para frente esticado com 3/1 de volta (1080°)		
Barras irregulares	6 Bianco Bibiana	COL	Balançar para baixo entre as barras - balançar para frente para mortal para trás alongado com ½ giro (180°) - em salto para frente esticado		
Barras irregulares	6 Bunner Jenny	GER	Limpal círculo de pique para frente e mortal para frente esticado com ½ giro (180°)		
Barras irregulares	6 Chusovitina Oksana	UZB	Swing para frente para duplo mortal para trás dobrado com 1/1 giro (360°) no segundo mortal		
Barras irregulares	6 Comaneci Nadja	ROU	Underswing com ½ giro (180°) para salto para trás dobrado ou piked		
Barras irregulares	6 Delladio Tanja	CRO	em HB - salto para trás dobrado		
Barras irregulares	6 Fabrichnova Oksana	URSS	Swing para frente para duplo mortal para trás dobrado com 2/1 de volta (720°)		
Barras irregulares	6 Fontaine Larisa	EUA	Swing para frente para salto para frente dobrado com ½ giro (180°) - em salto para frente dobrado		
Barras irregulares	6 Giovannini Carlotta / Li Ya	ITA/CHN	Swing para frente com ½ giro (180°) para duplo mortal para frente piked		
Barras irregulares	6 Gonzales Gabriela / Gratt Tanja MEX/AUT		Salto bwd dobrado ou picado sobre HB		
Barras irregulares	6 Ji Liya	CHN	Swing para frente para mortal para frente esticado com 2½ de giro (900°)		
Barras irregulares	6 Kraeker Steffi	DDR	De HB - underswing com ½ giro (180°) para mortal para trás dobrado com 1/1 giro (360°)		
Barras irregulares	6 Ma Yanhong	CHN	Círculo do quadril para trás (também claro) em LB ou HB - hecht com 1/1 giro (360°) para salto para trás		
Barras irregulares	6 Alt Tabea	GER	Limpal o círculo de straddle com o mortal dobrado para frente com ½ giro (180°)	WC Montreal (CAN) 2017	
Barras irregulares	6 Pätz Emelie	GER	Limpal o círculo de straddle com mortal para frente dobrado com 1/1 giro (360°)	WCH Stuttgart (GER) 2019	
Barras irregulares	6 Ventilador Yilin	CHN	A partir da pegada em L, gire para trás ½ (180°) de volta para duplo mortal para trás dobrado	WC Montreal (CAN) 2017	
Barras irregulares	6 Maga Brenda	MEX	Swing para frente para triplo salto para trás dobrado		
Barras irregulares	6 Mourous Vitória	CAN	De HB - underswing com mortal para frente esticado com ½ giro (180°)	OG Londres (GBR) 2012	
Barras irregulares	6 Morio Maiko	JPN	Balanço para baixo entre as barras - balanço para frente para duplo mortal para trás dobrado com 1/1 de volta (360°) no primeiro mortal		
Barras irregulares	6 Mukhina Elena		Círculo do quadril da URSS para trás (também claro) em LB ou HB - hecht com salto para trás dobrado		
Barras irregulares	6 Mustafina Aliya	RUS	Swing para frente para duplo mortal para trás dobrado com 1½ giro (540°)	WC Roterdão (NED) 2010	
Barras irregulares	6 Okino Betty		Apoio frontal dos EUA no HB - balanço inferior claro com ½ giro (180°) para salto para frente esticado		
Barras irregulares	6 Parolari Lia	ITA	Salto para trás dobrado		
Barras irregulares	6 Pechstein Tanja	SUI	Swing para frente para mortal para frente esticado com 1½ giro (540°)		
Barras irregulares	6 Pentek Tunde	HUN	Swing para frente para duplo mortal para frente com ½ giro (180°)		
Barras irregulares	6 Picta Paula	POL	Limpal o círculo de straddle com salto para frente dobrado		
Barras irregulares	6 Ray Elise	EUA	Swing para frente para duplo mortal para frente esticado com 2/1 de volta (720°)		
Barras irregulares	6 Varqa Adrienne	HUN	Balanço para frente para mortal para trás esticado com ½ giro (180°) em mortal para frente com ½ giro (180°)		

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA						
ELEMENTOS						
APARELHO		NOMEADO DEPOIS	ALIMENTADO	DESCRIÇÃO	EVENTO / ANO	VÍDEO
Trave de equilíbrio						
Trave de equilíbrio	1	Baitova Svetlana	URSS	Dois círculos de flanco seguidos pela perna "Flair"		
Trave de equilíbrio	1	pau Marisa		Montagem em TTO: Mude o salto de perna para sentar com abertura cruzada livre - aproximação diagonal à trave.	WC Glasgow (GBR) 2015	
Trave de equilíbrio	1	pau Marisa		Montagem em TTO: Aproximação diagonal à trave - salto com mudança de perna e ½ giro (180°) para sentar com abertura cruzada livre NAM	OG Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Trave de equilíbrio	1	Beukes Ramona		Straddle pike jump para a frente sobre a trave do arredondamento para o círculo imediato do quadril para a frente - aproximação de 90° para a trave		
Trave de equilíbrio	1	Dunn Jacqui		Arredondamento AUS no final do feixe - flic-flac com ½ volta (180°) e passagem para frente		
Trave de equilíbrio	1	Erceg Tina	CRO	Arredondamento no final do feixe - decolagem para trás. com ½ giro (180°) - mortal dobrado para frente para ficar em pé		
Trave de equilíbrio	1	Guarnição Kelly		Arredondamento dos EUA no final da trave - salto para trás dobrado com 1/1 volta (360°) para cruzar a trave na trave		
Trave de equilíbrio	1	Gurova Elena		Arredondamento da URSS na frente da trave - salto com ½ volta (180°) para o lado próximo hstd		
Trave de equilíbrio	1	L Yifang	CHN	Jump press ou swing para cross ou side hstd - 1/1 volta (360°) em hstd - solte uma mão com swing down swd		
Trave de equilíbrio	1	Homma Leah	CAN	3 flairs voadores		
Trave de equilíbrio	1	Philips Kristie	USA	Pressão side hstd - walkover fwd to side stand em ambas as pernas		
Trave de equilíbrio	1	Janine Rankin		PODE pular ou pressionar um braço para hstd		
Trave de equilíbrio	1	Shushunova Elena		Salto da URSS com quadris esticados para planche		
Trave de equilíbrio	1	Tsavdaridou Vasiliki		Arredondamento GRE no final da trave - flic-flac com 1/1 volta (360°) em balanço para baixo para sentar cruzado		
Trave de equilíbrio	1	Wong Hiu Ying Anjo	HKG	Salto Fwd Tuck com ½ volta (180°)	OG Londres (GBR) 2012	
Trave de equilíbrio	1	Zamolodchikova Elena	RUS	Arredondamento na frente da trave - flic-flac com 1/1 volta (360°) para o círculo do quadril para trás		
Trave de equilíbrio	2	Johnson Kathy	EUA	Salto para a frente com mudança de perna e 1/4 de volta (90°) para salto lateral (180°) ou posição de straddle pike		
Trave de equilíbrio	2	Téza Elvire	FRA	Do descanso lateral - pule para cima com o corpo arqueado e a cabeça caída para trás		
Trave de equilíbrio	2	Yang Bo	CHN	Do suporte cruzado - pule para cima com o corpo arqueado e a cabeça caída para trás		
Trave de equilíbrio	3	Galante Paola	ITA	1½ volta (540°) com perna livre levantada em posição de abertura de 180° durante toda a volta JPN 2/1 (720°)	WC Londres (GBR) 2009	
Trave de equilíbrio	3	Sugihara Aiko		volta com perna livre levantada em posição de abertura de 180° durante toda a volta EUA 2½ volta (900°) em dobrar o	WC Montreal (CAN) 2017	
Trave de equilíbrio	3	Humphrey Terin		suporte em uma perna - perna livre opcional		
Trave de equilíbrio	3	Li Li	CHN	1¼ (450°) de volta na posição kip (ângulo quadril-perna fechado)		
Trave de equilíbrio	3	Mitchell Lauren	AUS	3/1 de volta (1080°) em posição dobrada em uma perna - perna livre opcional EUA	WC Roterdão (NED) 2010	
Trave de equilíbrio	3	Okino Betty		3/1 volta (1080°) em uma perna - perna livre opcional abaixo da horizontal		
Trave de equilíbrio	3	Preziosa Elisabetta	ITA	Pirqueta de 1/1 volta (360°) com a perna livre sustentada para trás com as duas mãos	WC Tóquio (JPN) 2011	
Trave de equilíbrio	3	Wevers Sanne	NED	2/1 volta (720°) com o calcanhar da perna livre para a frente na horizontal ao longo da volta (o apoio e a perna livre podem estar retos ou dobrados)	WC Roterdão (NED) 2010	

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA						
ELEMENTOS						
APARELHO		NOMEADO DEPOIS	ALIMENTADO	DESCRIÇÃO	EVENTO / ANO	VÍDEO
Trave de equilíbrio	4	Quarnição Kelly	EUA	"Valdez" balançar para frente no plano horizontal com apoio em um braço		
Trave de equilíbrio	5	Kplesnikova Anastasia	RUS	Flic-flac da posição lateral com ½ volta (180°) para o lado hstd abaixar até a posição final opcional		
Trave de equilíbrio	5	Colussi Pelaez Silvia	ESP Livre (Aérea)	roda em posição lateral GER Salto dobrado	WC Antuérpia (BEL) 2013	
Trave de equilíbrio	5	Schaefer Pauline	para o lado	com ½ volta (180°) decolagem de uma perna para o cavalete lateral ROU Salto para frente	WC Nanning (CHN) 2014	
Trave de equilíbrio	5	Grigoras Cristina Elena		dobrado com ½ volta (180°) decolagem de ambas as pernas		
Trave de equilíbrio	5	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer flic-flac com min. ¾ de volta (270°) antes do apoio de mão		
Trave de equilíbrio	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac com min. ¾ de volta (270°) antes do apoio de mão		
Trave de equilíbrio	5	Lukin Nastia	EUA	Salto para a frente dobrado, decolagem de uma perna para ficar em um ou dois pés		
Trave de equilíbrio	5	Smelianchik Oksana	USSR	Flic-flac com ¾ de volta (270°) para o lado hstd (2 seg.) - abaixe para a posição final opcional		
Trave de equilíbrio	5	Onodi Henrietta	HUN	Salto para trás (decolagem flic-flac) com ½ volta (180°) para passar para frente		
Trave de equilíbrio	5	Produnova Elena	RUS	Salto para a frente com ½ volta (180°) - salto para trás em pique		
Trave de equilíbrio	5	Kitti Honti	HUN	Gainer flic-flac com ¼ de volta (90°) para hstd (2 seg.)	WC Glasgow (GBR) 2015	
Trave de equilíbrio	5	Rueda Eva	ESP	Todas as variações de flic-flac com piking e alongamento de quadris em fase de voo com swing down para cross straddle sit		
Trave de equilíbrio	5	Rulfova Jana	CZE	Flic-flac com 1/1 volta (360°) - balançar para baixo para cruzar o assento		
Trave de equilíbrio	5	Shishova Albina	URSS	Salto para trás dobrado ou esticado com 1/1 volta (360°)		
Trave de equilíbrio	5	Teza Elvire	FRA	Flic-flac da posição lateral com 1/1 volta (360°) para o círculo do quadril para trás		
Trave de equilíbrio	5	Tpusek Yvonne	CAN	Flic-flac com saída da posição lateral		
Trave de equilíbrio	5	Portocarrero Luisa		Caminhada livre de GUA (aérea) para frente, aterrissando em um pé em posição de tuck alongada, sem apoio de mão		
Trave de equilíbrio	5	Worley Sheyla	EUA	Salto para trás com ½ giro (180°) para pousar em dois pés		
Trave de equilíbrio	6	Araújo Heine	BRA	Salto para frente esticado com 2/1 de volta (720°)		
Trave de equilíbrio	6	Bohmerova Lubica	SVK	Gainer mortal esticado com 1½ giro (540°) para o lado da trave		
Trave de equilíbrio	6	Domingues Gabriela	ESA	Salto para trás dobrado com 1½ volta (540°)	YOG Singapura (SIN) 2010	
Trave de equilíbrio	6	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer mortal para frente esticado com 2½ voltas (900°) para o lado da trave		
Trave de equilíbrio	6	Kim Nellie	URSS	Gainer salto dobrado 1/1 volta (360°) no final da trave URSS Livre	OG Montreal (CAN) 1976	
Trave de equilíbrio	6	Kim Nellie	(aérea)	cambalhota em salto para trás dobrado EUA Árabe duplo salto para	OG Moscou (RUS) 1980	
Trave de equilíbrio	6	Patterson Karly		frente dobrado		
Trave de equilíbrio	6	Steingruber Giulia	SUI	Ganhador mortal para frente alongado com 1/1 giro (360°) no final da trave ISL Ganhador	WC Tóquio (JPN) 2011	
Trave de equilíbrio	6	Clafsdottir Sonja	mortal dobrado com 1½ giro (540°) no final da trave a trave	EUA Duplo salto para trás dobrado	WC Doha (QAT) 2018	
Trave de equilíbrio	6	Jurkowska-Kowalska Katarzyna			WC Doha (QAT) 2018	
Trave de equilíbrio	6	Biles Simone			WCH Stuttgart (GER) 2019	

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA					
ELEMENTOS					
APARELHO	NOMEADO DEPOIS	ALIMENTADO	DESCRIÇÃO	EVENTO / ANO	VÍDEO
Exercício de chão					
Exercício de chão	1 Sankova Krystyna	UKR	Mudo o salto do anel da perna com 1/2 volta (180°)	WC Antuérpia (BEL) 2013	
Exercício de chão	1 Bulimar Diana	ROU	Johnson salta com 1/1 de volta adicional (360°)	WC Tóquio (JPN) 2011	
Exercício de chão	1 Ting Hua-Tien	TPE	Split salto para a posição do anel com 1/2 volta (180°)	W Cup Melbourne (AUS) 2019	
Exercício de chão	1 Csillag Tunde	HUN	Salto para a frente, através da técnica de tour jeté, com 3/4 de volta (270°) para a posição de straddle pike com 1/4 de volta adicional (90°)	WC Roterdão (NED) 2010	
Exercício de chão	1 Ferrari Vanessa	ITA	Tour jeté para a posição do anel com 1/2 volta adicional (180°)	OG Londres (GBR) 2012	
Exercício de chão	1 Frolova Tatiana	URSS	Switch salta com 1/2 volta (180°) em fase de voo		
Exercício de chão	1 papa Celestina	ROU	Straddle pike jump com 1/1 volta (360°)		
Exercício de chão	1 Jurkowska-Kowalska Katarzyna	POL	Salto dividido com 1/1 volta (360°) para a posição do anel	WC Nanning (CHN) 2014	
Exercício de chão	1 Vulcano Dora	ROU	Salto dividido com 1/2 volta (180°) para a posição do anel	TE Rio de Janeiro 2016	
Exercício de chão	2 Gomes Elena	ESP	4/1 volta (1440°) em uma perna - perna livre opcional abaixo da horizontal		
Exercício de chão	2 Hopfner-Hibbs Elyse	CAN	2/1 (720°) ilusão de volta sem apoio de mão ou pé		
Exercício de chão	2 Memmel Chelsea	EUA	2/1 volta (720°) com a perna livre levantada em posição de abertura de 180°		
Exercício de chão	2 Mitchell Lauren	AUS	3/1 de volta (1080°) na dobra, fique em uma perna - perna livre estendida por toda parte	WC Roterdão (NED) 2010	
Exercício de chão	2 Semenova Ksenija	RUS	2/1 volta (720°) na atitude para trás (joelho da perna livre na horizontal ao longo da volta)		
Exercício de chão	2 Nguyen Tienna K	VIE	2/1 volta (720°) começando com a perna livre na horizontal, abaixando para completar a volta na posição de lobo	WC Doha (QAT) 2018	
Exercício de chão	2 Berar Lulia	ROU	2/1 volta (720°) com a perna livre segura com ambas as mãos para trás/para cima durante toda a volta	Qual. YOG Europeu (BAKU) 2018	
Exercício de chão	2 Mustafina Aliya	RUS	3/1 (1080°) com a perna levantada na posição de abertura de 180°	WC Nanning (CHN) 2014	
Exercício de chão	3 Mostepanova Olga	Mola de mão URSS	para a frente com 1/1 volta (360°) após o apoio da mão ou antes		
Exercício de chão	3 Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Arabian (decolagem para trás) com 1/4 de torção (90°) - roda livre (aérea) - continuando com 1/4 de torção (90°) para o apoio frontal		
Exercício de chão	4 Andreassen Charlotte / Jentsch Martina	DEN/DDR	Arabian duplo salto dobrado		
Exercício de chão	4 Tarasevich Svetlana	BLR	Salto para frente esticado com 2/1 de volta (720°)		
Exercício de chão	4 Ciocar Sabina	ROU	Salto para frente esticado com 2 1/2 voltas (900°)		
Exercício de chão	4 Maldonado Andrea	PUR	Salto para frente esticado com 3/1 de volta (1080°)	W Cup Cottbus (GER) 2019	
Exercício de chão	4 Dos Santos Daiane	BRA	Arabian salto duplo picado		
Exercício de chão	4 Dos Santos Daiane	BRA	Arabian salto duplo alongado		
Exercício de chão	4 Podkopaveva Lilia	UKR	Duplo salto para a frente dobrado. Também com 1/2 volta (180°)		
Exercício de chão	4 cavilhas Brenna	EUA	Duplo salto para frente com pique	WC Glasgow (GBR) 2015	
Exercício de chão	5 Kim Nellie	URSS	Duplo salto para trás dobrado URSS	OG Montreal (CAN) 1976	
Exercício de chão	5 Kim Nellie		Duplo salto para trás esticado-pique URSS Duplo salto	WC Estrasburgo (FRA) 1978	
Exercício de chão	5 Mukhina Elena		para trás dobrado com 1/1 de volta (360°)		
Exercício de chão	5 Sivas Daniella	ROU	Duplo salto para trás dobrado com 2/1 de volta (720°)		
Exercício de chão	5 Chusovitina Oksana / Touzhikova Tatiana	URSS	Duplo salto para frente esticado com 1/1 de volta (360°)		
Exercício de chão	5 Biles Simone	EUA	Duplo salto para frente esticado com 1/2 volta (180°)	WC Antuérpia (BEL) 2013	
Exercício de chão	5 Mouras Vitória	CAN	Duplo mortal para frente esticado com 2/1 de volta (720°)	WC Antuérpia (BEL) 2013	
Exercício de chão	5 Biles Simone	EUA	Duplo salto para trás dobrado com 3/1 de torção (1080°)	WCH Stuttgart (GER) 2019	

# 3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

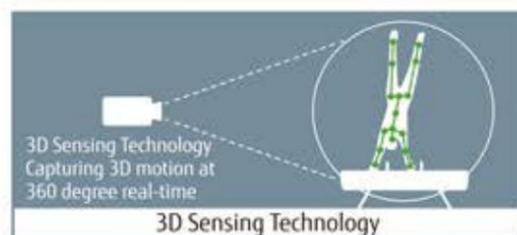


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU  
<http://www.fujitsu.com/global>