

**TORNEIO NACIONAL GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
2024
GENERALIDADES PARTICIPANTES**

As categorias seguirão a seguinte tabela:

Categoria	Idade	Observação
PRÉ-INFANTIL	09 a 10 anos	Completos no ano da competição
INFANTIL	11 a 12 anos	Completos no ano da competição
JUVENIL	13 a 15 anos	Completos no ano da competição
ADULTO	16 anos ou mais	Completos no ano da competição

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- A participação em relação às diversas séries obrigatórias nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta;
- A ginasta que competiu em um nível superior NÃO poderá retornar ao nível anterior.
- A ginasta inscrita em um determinado nível NÃO poderá alterar de nível;
- Não poderão participar do TNGAF ginastas que participaram de Campeonatos Brasileiros no ano anterior ao vigente e o Campeonato Brasileiro anteceder o Torneio Nacional no calendário do ano, inclui-se o ano vigente. OBS: Respeitando as regras de exceções abaixo;
- Não será permitida a participação de ginastas da categoria Pré-infantil no Nível Avançado.

Regras de Exceção sobre a participação das ginastas que competiram em Campeonato Brasileiros

- Ginastas da categoria Pré-infantil que competiram no Campeonato Brasileiro de 2023 e no ano vigente, ficam liberadas para participar no Nível Intermediário. Caso a ginasta tenha atingido uma média inferior a **11,00 10,55** pontos (somados os aparelhos que participou) no Campeonato Brasileiro, também poderá optar pela participação do Nível Iniciante.
- Ginastas da Categoria Infantil ficam liberadas para participar no Nível Avançado e **ficam liberadas para participar no Nível Intermediário, caso tenham atingido uma média inferior a 10,55 pontos (somados os aparelhos que participou no obrigatório) do Campeonato Brasileiro em 2023.**
- Ginastas da Categoria Juvenil que obtiveram média inferior 11,00 pontos (somados os aparelhos que participaram) no Campeonato Brasileiro do ano anterior ou no ano vigente, poderão participar do Nível Avançado.
- Ginastas da Categoria Adulto que obtiveram média inferior 11,00 pontos (somados os aparelhos que participaram) no Campeonato Brasileiro do ano anterior ou no ano vigente, poderão participar do Nível Avançado.
- Ginastas de todas as categorias, que participaram de Campeonatos Brasileiros e ficaram 2 anos (2022 e 2023) consecutivos sem participação competitiva nos mesmos, ficam liberadas para participar do Nível intermediário e Avançado.
- Ginastas de todas as categorias, que participaram de Torneios Nacionais Níveis

Intermediário ou Avançado e ficaram 2 anos (2022 e 2023) consecutivos sem participação competitiva nos mesmos, ficam liberadas para participar dos níveis Iniciante, Intermediário ou Avançado.

- No NÍVEL AVANÇADO - As ginastas das poderão executar UM ELEMENTO de DIFICULDADE “D” NOS APARELHOS (Paralelas, Trave e solo) nas categorias JUVENIL e ADULTO. Na categoria INFANTIL, não é permitido.

- COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES: Número ilimitado de ginastas.

OBS: AS REGRAS DE EXCESSÃO QUANTO A PARTICIPAÇÃO NOS CAMPEONATOS BRASILEIROS E TOTNEIOS NACIONAL, SEGUEM A CATEGORIA DO EVENTO QUE A GINASTA PARTICIPOU.

EX: Uma ginasta Pré infantil que competiu no Infantil, está condicionada a regra do Infantil.

PROGRAMAÇÃO:

- Classificatória - Participam todas as ginastas.

PREMIAÇÃO

- Troféu Massificação:
Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- PREMIAÇÃO Por Equipes:
Serão premiados COM MEDALHAS os treinadores das três (03) melhores equipes POR NÍVEL independente da categoria.
Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o melhor resultado no Individual geral.
É direito do treinador optar pela passagem de nível, independente da pontuação, exceto quando o ginasta participou de algum Campeonato Brasileiro.
- Individual Geral:
Serão premiadas com medalhas

Nível Base e Iniciante:	
Categorias	Classificação
Pré-infantil e Infantil	1º ao 10º lugar
Juvenil e Adulto	1º ao 10º lugar

Nível Intermediário	
Categorias	Classificação
Pré Infantil e Infantil	1º ao 10º lugar
Juvenil e Adulto	1º ao 6º lugar
Nível Avançado	
Infantil	1º ao 6º lugar

Juvenil e Adulto	1° ao 6° lugar
------------------	----------------

- * Medalhas de participação para as demais ginastas (não premiadas)
- * Nas categorias em que houver menos do que 10 participantes, haverá premiação Individual Geral até a 3° colocada

ARBITRAGEM

- A banca de arbitragem poderá ser composta por árbitros estaduais.
- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.

NÍVEL BASE		
OBRIGATÓRIO		
APARELHOS	SALTO E SOLO	
SÉRIES	01 e 02	
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulto	
INFORMAÇÕES GERAIS	A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.	
	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar <u>junto a ordem de apresentação da equipe na inscrição.</u>	
	Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada	
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento.	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria	Medalhas do 1º ao 3º lugar para os treinadores
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Medalhas conforme regra de cada categoria.
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA	Programa obrigatório	Todas participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	
SALTO pilha de colchões	100cm (livre para toda equipe). Corrida distância máxima 12m	
SOLO	Pista de 14 metros (lateral do tablado). Música Obrigatória (CBG)	

NÍVEL INICIANTE		
OBRIGATÓRIO		
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.	
SÉRIES	03 e 04	
CATEGORIAS	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
INFORMAÇÕES GERAIS Paralelas Assimétricas: <i>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</i> Trave de Equilíbrio: <i>Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</i> Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p	A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.	
	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar <u>junto a ordem de apresentação da equipe na inscrição.</u>	
	Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada	
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria	Medalhas do 1º ao 3º lugar para os treinadores
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Medalhas conforme regra de cada categoria.
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO		Para todas as ginastas não premiadas
PROGRAMAÇÃO		
COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA	Programa obrigatório	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	
SALTO	MESA DE SALTO 1,15m para toda equipe. Permitido usar 2 (dois) trampolins.	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial. Colchão de 10 cm opcional	
TRAVE	125cm de altura. Tempo máximo 1:10 min Tempo excedido em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta	

SOLO A mesma música para toda equipe. Música Obrigatória (CBG)		Pista de 14 metros (lateral do tablado) Tempo máximo 1:10 min. Temp excedido em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta.	
NIVEL INTERMEDIÁRIO			
OBRIGATÓRIO			
APARELHOS		SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.	
SÉRIES		05 e 06	
CATEGORIAS		Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	
INFORMAÇÕES GERAIS Paralelas Assimétricas: <i>Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.</i> <i>Trave de Equilíbrio: Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída.</i> <i>Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p</i>		A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.	
		O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar <u>junto a ordem de apresentação da equipe na inscrição.</u>	
		Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada	
		Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento	
PREMIAÇÃO			
POR EQUIPES		A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria	Medalhas do 1º ao 3º lugar para os treinadores
INDIVIDUAL GERAL		Por categoria	Conforme regra da Categoria.
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO		Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO			
COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA		Programa obrigatório	Todos participam
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS			
APARELHOS		MEDIDAS	
SALTO		MESA DE SALTO 1,15m para a categoria pré-infantil 1,20m para as demais categorias	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS		Oficial Colchão de 10 cm opcional na saída	
TRAVE		125cm de altura. Tempo máximo 1:15 min Temp excedido em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta	
SOLO Música igual para toda equipe ou uma música para Pré infantil e Infantil e outra para Juvenil e Adulto		Oficial Tempo máximo 1'15" min. Tempo excedido em até 2" - 0,10. Maior que 2" - 0,50 * Por ginasta.	

NIVEL AVANÇADO		
LIVRE		
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.	
SÉRIES	Livres	
CATEGORIAS	Infantil, Juvenil e Adulto	
COMPOSIÇÃO DA NOTA D		
VD	06 elementos de maior dificuldade + Saída	
RC	4 x 0.50 cd (Paralelas Assimétricas, Trave, Solo)	
OBS:	Trave e Solo Mínimo: 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
DEDUÇÕES ESPECIFICAS	<p>EXERCÍCIO CURTO: Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo Dedução Neutra por elemento faltante:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 5 elementos - 1.00p · 4 elementos - 2.00p · 3 elementos - 3.00p · 2 elementos ou menos - 4.00p <p>Para as Categorias Juvenil e Adulto, poderá ser apresentado um (01) elemento de valor "D" por aparelho. Caso seja acrescentado mais de um (01) aplica-se dedução neutra de 1.00p. cada vez, não recebe VD e VE avaliado normalmente. Para Categoria Infantil, não é permitido</p>	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	A equipe tem um número ilimitado de participantes. Soma das 5 melhores notas por aparelhos, independente da categoria	Medalhas do 1º ao 3º lugar para o treinador
INDIVIDUAL GERAL	Por categoria	Conforme regra da Categoria
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO	Para todos as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
COMPETIÇÃO CLASSIFICATÓRIA	Programa livre TODAS PARTICIPAM	
CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	
SALTO	MESA DE SALTO 1,25m para toda equipe Colchão de 10 cm opcional	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	Oficial Colchão de 10 cm opcional para saída	
TRAVE	125cm de altura Tempo máximo 1´30"	
SOLO Música livre	Oficial Tempo máximo 1´30"	

NIVEL AVANÇADO

APARELHOS	RC	BONIFICAÇÃO
	Dois saltos diferentes CP. Média dos dois saltos	<p>Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 180 ° sobre o EL, ambos com mortal. <u>+0.10p na média final</u></p> <p>Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais em diferentes direções (frente e trás) <u>+0.20p na média final</u></p> <p>Salto com mortal Cravado <u>+0.10p no salto executado.</u></p>
	<ol style="list-style-type: none"> Um elemento de voo. 0.50p Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B. 0.50p Empunhaduras diferentes (Excluindo impulsos, elementos de entrada e saída). 0.50p Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada) 0.50p 	<p>Saídas cravadas valor de dificuldade "B", "C" OU "D" <u>+0.10p</u></p> <p>Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada) <u>+0,20p.</u></p> <p>Um segundo elemento circular próximo a barra de valor C <u>+0,10p</u></p> <p>Saída de duplo mortal para trás <u>+0,10</u> Saída de duplo mortal para frente <u>+0,20</u></p> <p>Elemento de voo na mesma barra <u>+0,20p</u></p>
	<ol style="list-style-type: none"> Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com 180° de grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas. 0.50p Giro do Grupo 3, rolamentos ou flair 0.50p (de acordo com CP) Uma seq. acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote). 0.50p Elem. Acrobático em diferentes direções (F/L e T). 0.50p 	<p>Saídas cravadas, valor de dificuldade B", "C" OU "D" <u>+0,10p</u></p> <p>Sequência acrobática com 3 elementos, sendo no mínimo dois de voo iguais ou diferentes <u>+0,10p</u></p> <p>Sequência acrobática com dois elementos de voo, sendo um deles mortal <u>+0,20p</u></p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas. 0.50p 2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal 0.20p/ Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal 0.50p 3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente 0.50p 4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais 0.50p 	<p>Passagem de dança dois saltos, sendo um de valor C <u>+0,10p</u></p> <p>Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um deles no mínimo B <u>0,10p</u></p> <p>Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um deles no mínimo C <u>+0,20p</u></p> <p>Mortal de valor C (Infantil) / D (juvenil e adulto) <u>+0,10p</u> cravado</p> <p>Última linha acrobática valor mínimo B cravada <u>+0,10p</u></p>
---	--	---

PROGRAMA OBRIGATÓRIO OBSERVAÇÕES

<p>Series obrigatórias Apresentação na ordem conforme descrição do texto - Salto e Assimétricas, Trave e Solo - Coreografia livre</p>
<p>Deduções específicas conforme caderno de deduções para TN e CB.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deduções de artístico na trave e solo conforme CP ou descrito no caderno de deduções.
<p>Casos omissos não descritos nas tabelas, serão resolvidos pela direção da Competição junto a coordenação da GAF</p>
<p>Bonificações: Somente serão aplicadas sem queda, sem balanço intermediário ou impulso vazio, sem agarrar-se a trave p/ evitar a queda, sem chegada de cócoras.</p>

NIVEL BASE

SALTO SOBRE A MESA			
	APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
	Pilha de colchões 1 m de altura/ 1 trampolim VD 3,0 pt VE: 8,0 pt	Da corrida: Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé.	<u>1 salto</u> Nota de partida - 11,00 pt
	Pilha de colchões 1 m de altura/ 1 trampolim VD 4,0 pt VE: 8,0 pt	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	<u>1 salto</u> Nota de partida - 12,00 pt

Obs: Caso na primeira tentativa de salto este seja inválido, poderá ser feita uma segunda tentativa sem penalização. Na terceira tentativa dedução neutra de 1,00pt.

SOLO

SÉRIE 01			
	Nota de partida - 11,00 pontos		Valor de Dificuldade - 3,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1.	Rodante (3.106) + salto de extensão	0,50p
	2.	Rolamento para trás com pernas unidas e estendidas, finalizando na posição carpada	0,30p
	3.	Deslocamento sobre uma perna (skip) Uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.	Sem valor*
	4.	Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no <i>Passé</i> .	0,50p
	5.	Passagem de dança: (Leap) Galope + chassê + galope	0,50p
	6.	Reversão lenta para trás	0,30p
	7.	Reversão com finalização de pernas alternadas + roda (estrela)	0,50p + 0,40p

SÉRIE 02			
	Nota de partida - 12,00 pontos		Valor de Dificuldade - 4,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1.	Rodante (3.106) flic (3.107) + salto de extensão	0,70 p
	2.	Passagem de dança: (Leap) salto longo (1.101) + chassê + salto longo (1.101)	0,30p+0,30p
	3.	Rolamento para trás com pernas unidas e estendidas , a parada de mãos finalização livre	0,60p
	4.	Movimento próximo ao solo coreográfico	Sem valor*
	5.	Giro 360° sobre um dos pés (2.101.) Perna livre no <i>Passé</i> .	0,30p
	6.	Reversão com finalização de pernas alternadas (3.105) + reversão com finalização de pernas Alternadas unidas (3.105)	0,50+0,50p

7.	Peixe com grande fase de voo (3.102)	0,50p
8.	Reversão lenta para trás	0,30p

NIVEL INICIANTE

SALTO SOBRE A MESA			
Saltos obrigatórios			
	SERIE 03		
	1,15m para toda equipe. Permitido usar 2 (dois) trampolins.	Reversão (100) Nota D = 5,00p Nota E = 8,00	1 salto Nota de partida - 13,00 pt
	SÉRIE 04		
	1,15m para toda equipe. 01 trampolim.	Reversão (100) Nota D= 6,00p Nota E = 8,00p	1 salto Nota de partida - 14,00 pt

Obs: Caso na primeira tentativa de salto este seja inválido, poderá ser feito uma segunda tentativa sem penalização. Na terceira tentativa dedução neutra de 1,00pt.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

SÉRIE 03			
	Nota de partida - 13,00 pontos		Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1.	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	0,50p
	2.	Oitava ao apoio facial	0,50p
	3	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50p
	4	Giro de quadril para trás (2.105)	1,00p
	5	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00p
	6	Balanço a frente-balanço atrás	0,50p
	7	Balanço a frente-balanço atrás	0,50p
8	Balanço a frente e solta atrás, entre as barras	0,50p	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

SÉRIE 04			
	Nota de partida - 14,00 pontos		Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos.
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	1,00p 0,30p
	2	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0,50p
	3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30p
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00p
	5	Kipe BS Oitavão BS	1,00p 0,30p
	6	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0,50p
	7	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	1,00p
8	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	(0,50+0,20) 0,70p	

OBS: Impulsos para trás do item 8 se não atingir a altura mínima perderá somente em execução.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

SÉRIE 03			
	Nota de partida - 13,00 pontos		Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos.
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada livre(exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	Sem valor
	2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	1,00p
	3	Equilíbrio facial: - Avião 2": (4.102)	1,00p
	4	Parada de mãos 1" (4.103)	1,00p
	5	Leap: Salto Tesoura (2.110)	0,50p
	6	Jump: Salto Grupado	1,00p
7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,50p	

TRAVE DE EQUILÍBRIO

SÉRIE 04			
	Nota de partida - 14,00 pontos		Valor de Dificuldade - 6,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos.
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50p
	2	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50p
	3	Reversão lenta para trás (4.109)	1,00p
	4	Estrela/Roda (4.107)	1,00p
	5	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - 2.101	1,00p
	6	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/Sissone (2.108)	1,00p
7	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	1,00p	

SOLO

SÉRIE 03			
	Nota de partida - 13,00 pontos		Valor de Dificuldade - 5,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos.
	Parte	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00p.
	2	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00p.
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,80p
	4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20p
	5	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50p
	6	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	0,50p
7	Mortal para frente grupado (4.101)	1,00p	

SOLO

SÉRIE 04

SÉRIE 04			
	Nota de partida - 14,00 pontos		Valor de Dificuldade - 6,00 pontos.
			Valor de Execução - 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,20p
	2	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50p
	3	Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + chassê + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00p
	4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20p
	5	Mortal para frente grupado (4.101)	0,70p
	6	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105)	1,00p
7	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,40p	

NIVEL INTERMEDIÁRIO

SALTO SOBRE A MESA			
		Saltos obrigatórios	
SERIE 05/06			
	1,15m para a categoria pré-infantil	<u>2 saltos Diferentes</u>	<u>Média dos 02 saltos</u>
	1,20m para as demais categorias	1° Reversão (100) 2° Rodante (1.20) Nota D = 7,00p Nota E = 8,00	Nota de partida - 15,00 pt Caso a ordem de apresentação seja invertida - dedução neutra de 0,50. No caso de saltos repetidos o 2° salto será inválido.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

SÉRIE 05			
Nota de partida - 15,00 pontos		Valor de Dificuldade - 7,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos	
Parte	Elemento		Valor
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101)		1,00p
2	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.		0,50p
3	Giro Facial Livre para trás + kipe		(1,0+0,50) 1,50p
4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS		0,50p
5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)		1,00p
6	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão		1,00p
7	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.		0,50p
8	Saída de Mortal para trás (6.104)		1,00p

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

SÉRIE 06			
	Nota de partida - 16,00 pontos	Valor de Dificuldade - 8,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos	
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) Impulso para trás (na horizontal) 90° com pernas unidas+kipe (1.101)	0,90p
	2	Impulso para trás 45° com pernas unidas. ou afastadas	0,80p
	3	Giro Facial Livre para trás na horizontal + kipe	(1,0+0,50) 1,50p
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50
	5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50p
	6	Impulso para trás 45° com pernas unidas ou afastadas	0,80p
	7	Giro Gigante para trás (3.201)	2,00
8	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00p	

TRAVE DE EQUILÍBRIO

SÉRIE 05			
	Nota de partida - 15,00 pontos	Valor de Dificuldade - 7,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos.	
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50p
	2	Giro de 360° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50p
	3	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) ou reversão lenta para frente (4.108)	1,50p
	4	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50p
	5	Ligação de dança: Leap: - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	1,00p
	6	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone (2.108)	1,00p
7	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + Salto estendido para trás	1,00p	

TRAVE DE EQUILÍBRIO

SÉRIE 06			
	Nota de partida - 16,00 pontos	Valor de Dificuldade - 8,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos	
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada livre mínimo "A" do CP	0,50p
	2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1,00p
	3	Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50p
	4	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + reversão lenta para frente (4.108)	1,00p
	5	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + salto leap, Jump ou hop	1,00p
	6	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas -180° (Salto longo com troca de pernas (2.305))	1,50p
7	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + mortal de costas grupado (6.104)	1,50p	

SOLO

SÉRIE 05			
	Nota de partida - 15,00 pontos	Valor de Dificuldade - 7,00 pontos. Valor de Execução - 8,00 pontos	
	Parte	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00p
	2	Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109)	1,00p
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00p
	4	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	1,00p
	5	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00p
	6	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00p
7	Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00p	

SOLO

SÉRIE 06

Nota de partida - 16,00 pontos			Valor de Dificuldade - 8,00 pontos.
			Valor de Execução - 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor	
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1,50p	
2	Jump: Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1° - (1.107) afastamento lateral e 2° (1.109) afastamento anteroposterior	1,20p	
3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00p	
4	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,80p	
5	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1,00p	
6	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202)	1,50p	
7	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1,00p	

Observações:

- As deduções por artísticos, são de acordo com o CP e caderno de deduções.
- As partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica,
- Qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios será penalizado como inclusão.
- Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

Bom trabalho
Coordenação GAF