

REGULAMENTO ESTADUAL 2024

1. OBJETIVO:

Este regulamento tem como finalidade, esclarecer os pontos comuns em competições escolares e oficiais, dando um norte para o trabalho de base, com um programa coerente e progressivo no desenvolvimento das competências e habilidades gímnicas, seguindo um sistema de evolução da aprendizagem e da exigência técnica e execução. Os casos omissos a este regulamento, serão debatidos e levados a consenso durante a reunião técnica que antecede o evento. Além de dar oportunidade à um grande número de ginastas participarem sem o objetivo apenas de vitória ou derrota, mas sim ao gosto pelo esporte enfatizando a dedicação, o esforço e a determinação (o bem-estar biopsicossocial em todos os níveis de ginástica). Proporcionando então, a participação de ginastas de todo o Rio Grande do Norte com diferentes níveis técnicos, além de promover um intercâmbio de experiências entre as entidades, técnicos e ginastas.

2. DOS PARTICIPANTES:

A participação nas competições de GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA (GAF) que irão utilizar este regulamento é aberta a qualquer entidade filiada à Federação Norte-Riograndense de Ginástica – FNG.

2.1 – Categorias:

Os participantes irão se dividir nas seguintes categorias:

| | | |
|--------------|-------------------|--------------------------------|
| Mirim | Até 8 anos | Completos no ano da competição |
| Pré-Infantil | 9 e 10 anos | Completos no ano da competição |
| Infantil | 11 e 12 anos | Completos no ano da competição |
| Juvenil | 13 a 15 anos | Completos no ano da competição |
| Adulta | 16 anos em diante | Completos no ano da competição |

– As idades serão consideradas completas no ano do campeonato. Ex.: Se o evento for realizado antes ou depois do aniversário do ginasta, o ginasta será considerado com a idade que irá completar no ano da competição.

– Atletas mais jovens podem subir de categoria, a critério do técnico já no ato de inscrição dos eventos. A situação reversa não se aplica (ginasta descer de categoria), sob nenhuma hipótese.

– A entidade inscrita poderá participar sem número mínimo de ginastas, e no máximo 6 por categoria. As equipes serão consideradas completas quando a entidade tiver no mínimo 3 (três) ginastas inscritos sob a mesma entidade.

3. DAS DELEGAÇÕES:

– Dentro da área de competição só é permitido estar presente o comitê organizador, árbitros e auxiliares, além de técnicos e ginastas todos devidamente identificados e autorizados.

4. ARBITRAGEM

- Os árbitros deverão preferencialmente:
 - Estarem presentes nas reuniões técnicas, nas reuniões de arbitragem e na cerimônia de premiação.
 - Estarem presentes com no mínimo 1 (uma) hora de antecedência do início do evento, devidamente descansados, tendo dominado o regulamento e suas especificidades, além de devidamente uniformizados.
 - Os uniformes serão tradicionalmente blusa branca e calça jeans de cor azul ou preta.
 - Em caso de necessidade provocada pelas condições climáticas, o coordenador de arbitragem poderá autorizar exceções.
 - A banca de arbitragem será composta de árbitros estaduais e/ou nacionais
 - A banca de arbitragem poderá ser reduzida
 - A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FNG.

5. DA COMPETIÇÃO:

– As competições a nível estadual/interestadual serão regidas por regulamento nas categorias mirim, pré- infantil , infantil , juvenil e adulta e a escolha do nível da série fica a critério do técnico.

– A comunicação direta com a banca de arbitragem durante a competição está vetada aos ginastas, ao público e aos técnicos (ver código de pontuação, seção 3, página 1, parágrafo 3.2 itens, “d”, “e”, “f” e “g” – Responsabilidade dos técnicos). A este último será permitida a comunicação em caso de assuntos extraordinários de ordem técnica, quando por solicitação da direção de arbitragem (ver código de pontuação, seção 3 página 1, parágrafo 3.2 item b – Responsabilidade dos técnicos). Em caso de solicitação do técnico, para tratar de assuntos referentes à informação não relativas às notas, tal comunicação somente se dará com a permissão da coordenação do evento. Em caso de ordem técnica, essa apenas se dará mediante a interposição do recurso específico. Obs.: Caso a competição se realize sem a devida banca de coordenação, fica permitido, somente ao técnico se dirigir ao árbitro, porém este deverá registrar em súmula o assunto abordado em questão.

– Exceções podem ser concedidas desde que previamente informadas e justificadas ao Júri Superior, e Comitê organizador, juntamente com o Comitê Técnico.

6. DA PREMIAÇÃO

- Serão premiados com medalhas os treinadores e as ginastas das 3 (três) melhores equipes de cada categoria.
- Na última etapa do estadual, as três melhores equipes, somadas todas as etapas, serão premiadas com troféus.
- Serão premiadas com medalhas as ginastas do 1º ao 10º lugar as 10 melhores ginastas colocadas no Individual Geral. Nas categorias em que houver menos que entre 10 ginastas no total, serão premiadas do 1º ao 3º lugar.
- Nas finais por aparelho, serão premiadas as 3 (três) melhores colocadas em cada aparelho.
- As ginastas que não forem contempladas com medalhas individuais ou na final por equipes, receberão medalhas de participação.
- Em caso de empate, o desempate seguirá os critérios da FIG, e a classificação será determinada pelos seguintes critérios:

> **Individual Geral:**

1. O ginasta com a maior soma das notas finais dos aparelhos obtidos vencerá (ou seja, somar o total de 3, 2, 1 das maiores notas finais dos aparelhos)
 2. Se permanecerem empatadas, a maior soma de nota E em todos os aparelhos vencerá;
 3. Se permanecerem empatadas, a maior soma de nota D em todos os aparelhos vencerá;
- Caso permaneçam empatadas, as ginastas compartilharão a mesma classificação.

> **Final por equipes:**

- A equipe com a maior soma das notas finais dos aparelhos obtidos vencerá (ou seja, somar o total de 3, 2, 1 das maiores notas finais dos aparelhos).

> **Final por aparelhos:**

1. Vence a ginasta com a maior nota E
 2. Vence a ginasta com a maior nota D
- Se permanecerem empatadas, as ginastas dividirão a mesma classificação.

7. DAS CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS

| PROGRAMA OBRIGATÓRIO | | |
|--|---|--|
| APARELHOS | Salto Sobre a Mesa, Barras Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo | |
| SÉRIES | Programa obrigatório do Torneio nacional e séries estaduais adaptadas | |
| CATEGORIAS | Todas | |
| INFORMAÇÕES GERAIS: | | |
| <p>– A escolha das séries nos aparelhos fica a critério do técnico, a ginasta não precisa fazer todas as séries de determinado nível, ela pode variar suas séries nos aparelhos, podendo ser diferente de um aparelho pro outro (ex.: Paralela: Série 4, Trave: Série 2, Solo: Série 6)</p> <p>– É obrigatório o técnico se manter ao lado da ginasta DURANTE TODA A PROVA nas Barras Paralelas Assimétricas, e NA SAÍDA da Trave de Equilíbrio. Caso não haja a devida permanência, a ginasta será penalizada em 0,50.</p> <p>– Caso seja acrescentado algum elemento do Código de Pontuação, não listado na série declarada pelo técnico, a ginasta NÃO será penalizada nem terá acréscimo em sua nota de dificuldade, porém caso haja alguma falha técnica, ela será deduzida normalmente na execução.</p> <p>– Em caso de omissão (não tentar executar) de algum elemento obrigatório na série, a ginasta será penalizada em 0,50 da nota final e não ganhará a nota de dificuldade do exercício.</p> <p>– Se um elemento não atingir os requisitos técnicos para ser considerado, ela não ganhará a nota deste, porém não será penalizada por omissão.</p> | | |
| CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS | | |
| APARELHOS | Salto sobre a mesa* ou Pilha de colchões de 1 metro * Ou plinto + ou – 1m | TODAS AS CATEGORIAS: Mirim – salto adaptado Pré-infantil, infantil – 1,15m Juvenil e adulto – 1,20m |
| | Barras Paralelas Assimétricas | 2,20m do colchão |
| | Trave de Equilíbrio | Mirim – 80cms do chão Demais categorias – 1,25M do chão |
| | Solo | Tablado Oficial (12m x 12m) ou Pista de 14m (lateral do tablado) |

* O técnico poderá alterar a altura da mesa até 1.25m

8. DAS PROVAS

TORNEIO ESTADUAL 2024

SALTO SOBRE A MESA (adaptado)

| | OBSERVAÇÃO | NOTA D/NOTA E | TOTAL |
|---|-------------------|---------------------|--------|
| Parada caindo em decúbito dorsal (aproximadamente 1m, plano alto) | Trampolim oficial | D: 4.00 E: 8.000 | 12.000 |
| Reversão (plinto, aproximadamente 1m) | Minitramp | D: 6.00 E: 8.000 | 14.000 |
| Reversão (plinto, aproximadamente 1m) | Trampolim oficial | D: 10.00 E: 8.000 | 18.000 |

BARRAS ASSIMÉTRICAS

| SÉRIE 1 - PARALELA | | |
|---|--|--------------|
| Nota de Partida: 11,50 Valor de Dificuldade: 3,50 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, saltando com pernas unidas e estendidas, alongando o corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. (EDUCATIVO DO KIPE ,balanço) | 0,50 |
| 2 | Oitava ao apoio facial (na força) ou Oitava ao apoio facial (no impulso) | 1,00 0,50 |
| 3 | Impulso atrás com pernas unidas na horizontal | 0,50 |
| 4 | Giro de quadril atrás | 0,50 |
| 5 | Impulso para trás com pernas unidas + Saída em arco com pernas afastadas | 1,00 |

| SÉRIE 2 - PARALELA | | |
|---|--|--------------|
| Nota de Partida: 12,50 Valor de Dificuldade: 4,50 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, saltando com pernas unidas e estendidas, alongando o corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. (EDUCATIVO DO KIPE ,balanço) | 0,50 |
| 2 | Oitava ao apoio facial (na força) ou Oitava ao apoio facial (no impulso) | 1,00 0,30 |
| 3 | Impulso atrás com pernas unidas na horizontal | 0,50 |
| 4 | Giro de quadril atrás | 0,50 |
| 5 | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS ou * Subida alternada ao apoio dos pés na BI e impulso à suspensão na BS | 1,00 0,30 |
| 6 | Balanço a frente – Balanço atrás | 0,50 |
| 7 | Balanço a frente – Balanço atrás | 0,50 |

TRAVE DE EQUILÍBRIO

| SÉRIE ÚNICA | | |
|---|--|----------------------|
| Nota de Partida: 13,00 / Valor de Dificuldade: 6,00/Valor de Execução: 7,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Entrada esquadro livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave | 0,50 |
| 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 | 0,50 |
| 3 | Equilíbrio facial: - Avião 2": | 1,00 |
| 4 | Parada de mãos ou Parada a 45° acima da horizontal ou ½ Parada, com pernas afastadas, descolar os dois pés da trave | 1,00 0,80 0,30 |
| 5 | Leap: Salto galope | 0,50 |
| 6 | Jump: Salto Grupado | 0,50 |
| 7 | Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) Ou rondante Ou Saída de mortal p/ frente | 0,50 0,50 1,00 |
| 8 | Bonificação: Acrobático | 1,00 |

Solo

| SÉRIE 01 | | |
|---|---|-----------|
| Nota de Partida: 10,50 / Valor de / Dificuldade: 3,50 / Valor de Execução: 7,00 | | |
| | Elemento | Valor |
| 1 | Rodante + salto estendido | 0,50 |
| 2 | Rolamento para trás carpado | 0,50 |
| 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 Passé. | 0,50 |
| 5 | Galope + chassé + galope | 0,50 |
| 6 | Reversão lenta para trás | 0,50 |
| 7 | Reversão com pernas alternadas + estrela | 1,00 |

| SÉRIE 02 | | |
|---|---|----------------------|
| Nota de Partida: 13,50 / Valor de Dificuldade: 5,50 / Valor de Execução: 8,00 | | |
| | Elemento | Valor |
| 1 | Rodante + Flic-flac + salto de extensão | 1,00 |
| 2 | Passagem de dança: (Leap) salto longo + chassé + salto longo | 1,00 |
| 3 | Rolamento para trás, à parada de mãos | 1,00 |
| 4 | Movimento coreográfico próximo ao solo | Sem valor |
| 5 | Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no Passé. | 0,50 |
| 6 | Reversão com pernas alternadas + Estrela | 0,50 |
| 7 | Peixe com grande fase de voo Ou mortal p/ frente Ou estrela s/ mãos | 0,50 1,00 1,00 |
| 8 | Reversão lenta para trás | 0,50 |

CAMPEONATO ESTADUAL 2024

MIRIM / PRÉ-INFANTIL / INFANTIL / ADULTO

SALTO SOBRE A MESA

| CATEGORIA MIRIM | | | |
|---|-------------------|---------------------|--------|
| | OBSERVAÇÃO | NOTA D/NOTA E | TOTAL |
| Parada caindo em decúbito dorsal (aproximadamente 1m, plano alto) | Trampolim oficial | D: 2.00 E: 8.000 | 10.000 |
| Reversão (plinto, aproximadamente 1m) | Minitramp | D: 6.00 E: 8.000 | 14.000 |
| Reversão (plinto, aproximadamente 1m) | Trampolim oficial | D: 10.00 E: 8.000 | 18.000 |

PRÉ-INFANTIL, INFANTIL, JUVENIL E ADULTO

|  | Salto sobre a mesa | | |
|--|--|---|--|
| | Saltos obrigatórios | | |
| | Série 01 | | |
| Mini-trampli | Reversão (100) Nota D = 2,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 10,00 pontos | |

|  | Salto sobre a mesa | | |
|---|--|---|--|
| | Saltos obrigatórios | | |
| | Série 01 | | |
| Usar 2 (dois) trampolins | Reversão (100) Nota D = 4,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 12,00 pontos | |

|  | Série 02 | | |
|---|--------------|---|---|
| | 01 trampolim | Reversão Nota D= 6,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 14,00 pontos |

|  | Série 03 | | |
|---|--------------|--|---|
| | 01 trampolim | Rodante Nota D= 6,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 14,00 pontos |

|  | Série 04 | | |
|---|--------------|---|---|
| | 01 trampolim | Rodante Flic Nota D= 8,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 16,00 pontos |

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

| SÉRIE 1 - PARALELA | | |
|---|--|--------------|
| Nota de partida: 11,00 Valor de Dificuldade: 3,00 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, saltando com pernas unidas e estendidas, alongando o corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. (EDUCATIVO DO KIPE ,balanço) | 0,50 |
| 2 | Oitava ao apoio facial (na força) ou Oitava ao apoio facial (no impulso) | 0,50 0,10 |
| 3 | Impulso atrás com pernas unidas na horizontal | 0,50 |
| 4 | Giro de quadril atrás | 0,50 |
| 5 | Impulso para trás com pernas unidas + Saída em arco com pernas afastadas | 1,00 |

| SÉRIE 2 - PARALELA | | |
|---|--|--------------|
| Nota de Partida: 12,00 Valor de Dificuldade: 4,00 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, saltando com pernas unidas e estendidas, alongando o corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. (EDUCATIVO DO KIPE ,balanço) | 0,50 |
| 2 | Oitava ao apoio facial (na força) ou Oitava ao apoio facial (no impulso) | 0,50 0,10 |
| 3 | Impulso atrás com pernas unidas na horizontal | 0,50 |
| 4 | Giro de quadril atrás | 0,50 |
| 5 | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS ou * Subida alternada ao apoio dos pés na BI e impulso à suspensão na BS (MIRIM) | 1,00 0,30 |
| 6 | Balanço a frente – Balanço atrás | 1,00 |
| 7 | Balanço a frente – Balanço atrás | |
| 8 | Balanço a frente e solta atrás entre as barras | |

| SÉRIE 3 - PARALELA | | |
|---|--|-------|
| Nota de Partida: 14,00 Valor de Dificuldade: 6,00 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Kip ao apoio facial na barra inferior ou | 1,00 |
| | Subida em oitava ao apoio facial (na força) ou | 0,50 |
| | Subida em oitava ao apoio facial (no impulso) | 0,10 |
| 2 | Impulso atrás na horizontal com pernas unidas | 0,50 |
| 3 | Giro de quaril para trás | 0,50 |
| 4 | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na barra superior | 1,00 |
| | Ou um pé e outro | 0,30 |
| 5 | Kip ao apoio facial na barra superior | 1,00 |
| | Ou Oitavão | 0,50 |
| 6 | Impulso atrás acima horizontal com pernas unidas | 0,50 |
| 7 | Oitavão | 0,50 |
| 8 | Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída em arco com pernas unidas ou afastadas | 1,00 |

| SÉRIE 4 - PARALELA | | |
|--|--|-------|
| Nota de Partida: 15,500 Valor de Dificuldade: 7,50 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Kipe ao apoio facial BS | 1,00 |
| 2 | Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas. | 1,00 |
| | Ou na horizontal | 0,50 |
| 3 | Giro Facial Livre para trás + kipe | 1,00 |
| 4 | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS | 1,00 |
| 5 | Kipe ao apoio facial BS | 1,00 |
| 6 | Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão | 1,00 |
| | Ou Lançamento oitavão | 0,50 |
| 7 | Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas. | 0,50 |
| 8 | Saída de Mortal para trás | 1,00 |

| SÉRIE 5 - PARALELA | | |
|----------------------------|--|--------------|
| Nota de Partida: 11,500 | | |
| Valor de Dificuldade: 8,00 | | |
| Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Kipe ao apoio facial BI Impulso para trás (na horizontal) com pernas unidas + kipe | 1,00 |
| 2 | Impulso para trás 45° com pernas unidas. ou afastadas Ou acima da horizontal | 1,00 0,50 |
| 3 | Giro Facial Livre para trás na horizontal + kipe | 1,00 |
| 4 | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS | 1,00 |
| 5 | Kipe ao apoio facial BS | 1,00 |
| 6 | Impulso para trás 45° com pernas unidas ou afastadas Ou acima da horizontal | 1,00 0,50 |
| 7 | Giro Gigante para trás | 1,00 |
| 8 | Saída de Mortal para trás | 1,00 |

TRAVE

| SÉRIE 1 | | |
|------------------------------|--|-----------|
| Nota de Partida: 11,50 | | |
| Valor de Dificuldade: 4,50 / | | |
| Valor de Execução: 7,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Entrada livre (<u>exceto passagem da perna sobre a trave à posição cavalgada</u>) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave | Sem valor |
| 2 | Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na 1/2 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" | 1,00p |
| 4 | Parada de mãos 1" | 1,00p |
| 5 | Leap: Salto Tesoura | 0,50p |
| 6 | Jump: Salto Grupado | 0,50p |
| 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 |

SÉRIE 2
 Nota de Partida: 13,00
 Valor de Dificuldade: 6,00
 / Valor de Execução: 7,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1 | Entrada: esquadro posição livre + elemento ou partecoreográfica próximo à trave | 0,50p |
| 2 | Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé | 0,50p |
| 3 | Reversão lenta para trás | 1,00p |
| 4 | Estrela/Roda | 1,00p |
| 5 | Leap: Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas (180°) | 1,00p |
| 6 | Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/Sissone | 1,00p |
| 7 | Saída: Mortal para frente grupado | 1,00p |

SÉRIE 3
 Nota de Partida: 14,00
 Valor de Dificuldade: 7,00
 Valor de Execução: 7,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1 | Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à 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 ou reversão lenta para frente | 1,50p |
| 4 | Flic Flac | 1,50p |
| 5 | Ligação de dança: Leap: - 2 Saltos iguais em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° | 1,00p |
| 6 | Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone | 1,00p |
| 7 | Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + Salto estendido para trás | 1,00p |

SÉRIE 4
 Nota de Partida: 15,50
 Valor de Dificuldade: 8,5,00
 Valor de Execução: 7,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1 | Entrada livre mínimo "A" do CP | 0,50p |
| 2 | Giro de 360° sobre um dos pés | 1,00p |
| 3 | Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás + Flic Flac | 1,50p |
| 4 | Equilíbrio facial: - Avião 2" + reversão lenta para frente | 1,50p |
| 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) | 1,50p |
| 7 | Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + mortal de costas grupado | 1,50p |

Solo

SÉRIE 01

Nota de Partida: 10,00 / Valor de / Dificuldade: 3,00 / Valor de Execução: 7,00

| | Elemento | Valor |
|---|---|-------|
| 1 | Rodante + salto estendido | 0,50 |
| 2 | Rolamento para trás carpado com braços estendidos | 0,50 |
| 3 | Deslocamento sobre uma perna (skip) uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos. | - |
| 4 | Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no Passé. | 0,50 |
| 5 | Galope + chassé + galope | 0,50 |
| 6 | Reversão lenta para trás | 0,50 |
| 7 | Reversão com pernas alternadas | 0,50 |

SÉRIE 02

Nota de Partida: 12,50 / Valor de Dificuldade: 5,5 / Valor de Execução: 7,00

| | Elemento | Valor |
|----|---|-----------|
| 1 | Rodante + Flic-flac + salto de extensão | 1,00 |
| 2 | Passagem de dança: (Leap) salto longo + chassé + salto longo | 1,00 |
| 3 | Rolamento para trás, à parada de mãos | 1,00 |
| 4 | Movimento coreográfico próximo ao solo | Sem valor |
| 5 | Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no Passé. | 0,50 |
| 6 | Reversão com pernas alternadas + Estrela | 0,50 |
| 7 | Peixe com grande fase de voo Ou mortal p/ frente Ou estrela s/ mãos | 1,00 |
| 08 | Reversão lenta para trás | 0,50 |

SÉRIE 03

Nota de Partida: 13,00 / Valor de Dificuldade: 6,0 / Valor de Execução: 7,00

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

| SÉRIE 04 | | |
|--|--|--------------|
| Nota de Partida:14,00 / Valor de Dificuldade: 7,00/Valor de Execução: 7,00 | | |
| | Elemento | Valor |
| 1 | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido | 1,50 |
| 2 | Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas(1.107) | 0,50 |
| 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) | 1,0 |
| 4 | Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) | 0,50 |
| 5 | Mortal para frente grupado (4.101) | 1,0 |
| 6 | Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com as pernas unidas (3.105) | 1,00 |
| 7 | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) | 1,50 |

| SÉRIE 05 | | |
|--|--|--------------|
| Nota de Partida:15,50 / Valor de Dificuldade: 8,50/Valor de Execução: 7,00 | | |
| | Elemento | Valor |
| 1 | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) | 1,50 |
| 2 | Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107)ou (1.109) | 1,00 |
| 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) | 1,00 |
| 4 | Giro sobre um dos pés valor mínimo B | 1,00 |
| 5 | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) +salto estendido | 1,50 |
| 6 | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) | 2,00 |
| 7 | Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) | 0,50 |

| SÉRIE 06 | | |
|--|---|--------------|
| Nota de Partida:17,00 / Valor de Dificuldade: 10,0/Valor de Execução: 7,00 | | |
| | Elemento | Valor |
| 1 | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido | 2,00 |
| 2 | Jump: Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1° - (1.107) afastamento lateral e 2° (1.109)afastamento anteroposterior | 1,00 |
| 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) | 1,00 |
| 4 | Giro sobre um dos pés valor mínimo B | 1,00 |
| 5 | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) | 1,50 |
| 6 | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202) | 2,50 |
| 7 | Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas | 1,00 |

CAMPEONATO ESTADUAL 2024

JUVENIL

SALTO SOBRE A MESA

| | | | |
|---|---------------------------|--|---|
|  | Salto sobre a mesa | | |
| | Saltos obrigatórios | | |
| | Série 01 | | |
| | 1,20m Mini-trampli | Reversão (100) Nota D = 5,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 10,00 pontos |

| | | | |
|---|--------------------------------------|--|---|
|  | Salto sobre a mesa | | |
| | Saltos obrigatórios | | |
| | Série 01 | | |
| | 1,20m Usar 2 (dois) trampolins | Reversão Nota D = 5,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 12,00 pontos |

| | | | |
|--|-----------------------|---|---|
|  | Série 02 | | |
| | 1,20m 01 trampolim | Reversão Nota D= 6,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 14,00 pontos |

| | | | |
|---|-----------------------|--|---|
|  | Série 03 | | |
| | 1,20m 01 trampolim | Rodante Nota D= 7,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 14,00 pontos |

| | | | |
|---|-----------------------|---|---|
|  | Série 04 | | |
| | 1,20m 01 trampolim | Rodante Flic Nota D= 8,00 pontos Nota E = 8,00 pontos | 1 salto Nota de partida – 16,00 pontos |

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

| SÉRIE 1 - PARALELA | | |
|---|--|--------------|
| Nota de partida: 11,00 Valor de Dificuldade: 3,00 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, saltando com pernas unidas e estendidas, alongando o corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. (EDUCATIVO DO KIPE ,balanço) | 0,50 |
| 2 | Oitava ao apoio facial (na força) ou Oitava ao apoio facial (no impulso) | 0,50 0,10 |
| 3 | Impulso atrás com pernas unidas na horizontal | 0,50 |
| 4 | Giro de quadril atrás (2.105) | 0,50 |
| 5 | Impulso para trás com pernas unidas + Saída em arco com pernas afastadas | 1,00 |

SÉRIE 2 - PARALELA

Nota de Partida: 12,00
Valor de Dificuldade: 4,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1 | Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, saltando com pernas unidas e estendidas, alongando o corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás. (EDUCATIVO DO KIPE , balanço) | 0,50 |
| 2 | Oitava ao apoio facial (na força) ou | 0,50 |
| | Oitava ao apoio facial (no impulso) | 0,10 |
| 3 | Impulso atrás com pernas unidas na horizontal | 0,50 |
| 4 | Giro de quadril atrás (2.105) | 0,50 |
| 5 | Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS ou | 1,00 |
| | * Subida alternada ao apoio dos pés na BI e impulso à suspensão na BS (MIRIM) | 0,30 |
| 6 | Balanço a frente – Balanço atrás | 1,00 |
| 7 | Balanço a frente – Balanço atrás | |
| 8 | Balanço a frente e solta atrás entre as barras | |

SÉRIE 3 - PARALELA

Nota de Partida: 13,00
Valor de Dificuldade: 5,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|--|-------|
| 1 | Kipe ao apoio facial BI | 1,00 |
| | Ou subida de oitava na força | 0,50 |
| | Ou subida de oitava no impulso | 0,10 |
| 2 | Impulso para trás na horizontal com pernas unidas. | 0,50 |
| 3 | Giro de quadril para trás | 0,50 |
| 4 | Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS | 1,00 |
| 5 | A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão) | 0,50 |
| 6 | Impulso para trás na horizontal com pernas unidas. | 0,50 |
| 7 | Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) | 1,0 |

SÉRIE 4 - PARALELA

Nota de Partida: 15,00
Valor de Dificuldade: 7,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1 | Kipe ao apoio facial BI | 1,00 |
| 2 | Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial | 0,50 |
| 3 | Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás. | 0,50 |
| 4 | Kipe ao apoio facial BI | 1,00 |
| 5 | Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS | 1,00 |
| 6 | Kipe ao apoio facial BS | 1,00 |
| 7 | Impulso para trás na horizontal com pernas unidas. | 0,50 |
| 8 | ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão). | 0,50 |
| 9 | Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + saída de Mortal para trás | 1,00 |

SÉRIE 5 - PARALELA

Nota de Partida: 16,500
Valor de Dificuldade: 8,50
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|--------------|
| 1 | Kipe ao apoio facial BI | 1,00 |
| 2 | Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas. Ou a horizontal | 1,00 0,50 |
| 3 | Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial | 1,00 |
| 4 | Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS | 1,00 |
| 5 | Kipe ao apoio facial BS | 1,00 |
| 6 | Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas Unidas Ou horizontal | 1,00 0,50 |
| 7 | Giro Gigante para trás | 1,50 |
| 8 | Saída de Mortal para trás estendido | 1,00 |

TRAVE

| SÉRIE 1 – TRAVE | | |
|---|---|-----------|
| Nota de Partida: 11,00 Valor de Dificuldade: 3,00 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Entrada livre (menos passagem de perna sobre 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 | 0,50p |
| 3 | Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2" | 0,50p |
| 4 | Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical ângulo mínimo aceitável 45° até vertical) | 1,00p |
| 5 | Jump: Salto Grupado | 0,50p |
| 6 | Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) | 0,50p |

| SÉRIE 2 – TRAVE | | |
|---|---|-------|
| Nota de Partida: 12,50 Valor de Dificuldade: 4,50 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés | 0,50p |
| 2 | Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de Passé-finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2" | 0,50p |
| 3 | Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos 1" (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) | 1,00p |
| 4 | Estrela/Roda (4.107) | 0,50p |
| 5 | Leap:- Salto galope (2.110) | 0,50p |
| 6 | Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112) | 0,50p |
| 7 | Saída: Mortal para frente grupado (6.102) | 1,00p |

| SÉRIE 3 – TRAVE | | |
|---|---|--------------|
| Nota de Partida:13,00 Valor de Dificuldade: 5,0 0 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés | 0.50p |
| 2 | Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés | 0.50p |
| 3 | Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) | 1,00p |
| 4 | Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) 2" | 1,00p |
| 5 | Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) | 1,00p |
| 6 | Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112) | 0.50p |
| 7 | Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido | 0.50p |

| SÉRIE 4 – TRAVE | | |
|--|--|--------------|
| Nota de Partida:15,50 Valor de Dificuldade: 7,50 Valor de Execução: 8,00 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1 | Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre(1.210) (posição transversal ao aparelho) Obs: não é necessário manter 2" | 1,00 |
| 2 | Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) | 1,00 |
| 3 | Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) Iniciar e finalizar com perna livre a 90° | 1,00 |
| 4 | Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) | 1,00 |
| 5 | Flic Flac (5.204) ou (5.202) | 1,00 |
| 6 | Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108) OBS: Passagem pelo Arabesque no início é opcional | 1,00 |
| 7 | Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou salto Wolf (2.112) | 0,50 |
| 8 | Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104) | 1,00 |

SÉRIE 5 – TRAVE

Nota de Partida: 16,00
Valor de Dificuldade: 8,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|--|-------|
| 1 | Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (posição transversal ao aparelho) | 1,50 |
| 2 | Giro de 360° sobre um dos pés | 1,00 |
| 3 | Sequência Acrobática: Iniciando com perna livre a 90° Ponte para trás (na parada de mãos mostrar grande afastamento anteroposterior das pernas 2") + Flic Flac | 1,50 |
| 4 | Equilíbrio facial: Avião 2" + Ponte para frente | 1,00 |
| 5 | Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas / lateral / sissone ou salto Wolf | 1,00 |
| 6 | Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305) | 1,00 |
| 7 | Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104) | 1,00 |

SOLO

SÉRIE 1 – SOLO

Nota de Partida: 11,00
Valor de Dificuldade: 3,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|--|-----------|
| 1 | Rodante + salto estendido | 0,50 |
| 2 | Rolamento para trás carpado com braços estendidos | 0,50 |
| 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 Passé. | 0,50 |
| 5 | Galope + chassé + galope | 0,50 |
| 6 | Reversão lenta para trás | 0,50 |
| 7 | Reversão p/ frente com pernas alternadas | 0,50 |

SÉRIE 2 – SOLO

Nota de Partida: 12,00
Valor de Dificuldade: 4,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1 | Rodante (3.106) + Flic Flac + salto estendido | 1,00p |
| 2 | Mortal para frente grupado Ou estrela s/ mãos | 1,00p |
| 3 | Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés | 0.50p |
| 4 | Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas | 0.50p |
| 5 | Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas | 0.50p |
| 6 | Giro de 360° sobre um dos pés | 0.50p |

SÉRIE 3 – SOLO

Nota de Partida: 14,00
Valor de Dificuldade: 6,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1 | Rondante + Flic + Flic | 1,00 |
| 2 | Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + salto estendido | 1,00 |
| 3 | Estrela sem mãos | 1,00 |
| 4 | Passagem de dança: Leaps 2 saltos com grande afastamento antero-posterior das pernas 180° | 1,00 |
| 5 | Giro de 360° sobre um dos pés | 0,50 |
| 6 | Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas | 0,50 |
| 7 | Mortal para frente grupado | 1,00 |

SÉRIE 4 – SOLO

Nota de Partida: 15,00
Valor de Dificuldade: 7,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1 | Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido | 1,50 |
| 2 | Giro mínimo 360° sobre um pé | 0,50 |
| 3 | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) | 2,00 |
| 4 | Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) | 0,50 |
| 5 | 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) | 1,00 |
| 6 | Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) | 1,50 |

SÉRIE 5 – SOLO

Nota de Partida: 16,00
Valor de Dificuldade: 8,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|--|-------|
| 1 | Rodante + Flic Flac + mortal para trás grupado | 1,50 |
| 2 | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + flic para frente + salto estendido | 2,30 |
| 3 | Rodante + Flic Flac + Flic Flac + Flic Flac + salto estendido | 1,70 |
| 4 | Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas + salto longo | 1,00 |
| 5 | Giro mínimo 360° sobre um pé | 0,50 |
| 6 | Jump: Salto com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas | 0,50 |
| 7 | Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal. (não é necessário parar no arabesque) | 0,50 |

SÉRIE 6 – SOLO

Nota de Partida:17,50
Valor de Dificuldade: 9,50
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1. | Rodante + Flic Flac + mortal para trás grupado abrindo | 1.50p |
| 2 | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + flic para frente + mortal grupado para frente | 2,50p |
| 3 | Rodante + Flic sem mãos + Flic Flac + Salto estendido | 1,50p |
| 4 | Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B | 1,50p |
| 5 | Giro sobre um dos pés valor mínimo B | 1,00p |
| 6 | Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro | 0.50p |
| 7 | Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior , recepção em uma ou duas pernas | 1.00p |

SÉRIE 7 – SOLO

Nota de Partida:18,00
Valor de Dificuldade: 10,0
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1. | Rodante (3.106), Flic Flac , mortal para trás estendido | 2,00p |
| 2 | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + mortal grupado para frente + mortal grupado para frente | 2.70p |
| 3 | Rodante + Flic sem mãos + mortal para trás grupado | 2.30p |
| 4 | Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior, recepção em uma ou duas pernas | 1.50p |
| 5 | Giro sobre um dos pés valor mínimo B | 1,00p |
| 6 | Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro | 0.50p |

SÉRIE 8 – SOLO

Nota de Partida:19,00
Valor de Dificuldade: 11,00
Valor de Execução: 8,00

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1. | Rodante (3.106), Flic Flac , mortal para trás estendido com ½giro | 2.50p |
| 2 | Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + mortal estendido para frente + mortal grupado para frente | 3,00p |
| 3 | Rodante + Flic sem mãos + Flic sem mãos + salto estendido | 2.50p |
| 4 | Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior , recepção em uma ou duas pernas | 1.50p |
| 5 | Giro sobre um dos pés valor mínimo B | 1,00p |
| 6 | Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro | 0.50p |

FICHA DE INSCRIÇÃO

ENTIDADE:

| MIRIM | | |
|-------|------|--------------------|
| | NOME | DATA DE NASCIMENTO |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

| PRÉ-INFANTIL | | |
|--------------|------|--------------------|
| | NOME | DATA DE NASCIMENTO |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

| INFANTIL | | |
|----------|------|--------------------|
| | NOME | DATA DE NASCIMENTO |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

| JUVENIL | | |
|---------|------|--------------------|
| | NOME | DATA DE NASCIMENTO |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

| ADULTO | | |
|--------|------|--------------------|
| | NOME | DATA DE NASCIMENTO |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |