



REGULAMENTO ESPECÍFICO

GINÁSTICA ARTÍSTICA

MASCULINA

(15 A 17 ANOS)

2025

CAPÍTULO I – DA PARTICIPAÇÃO

Art. 1º A Competição de Ginástica Artística Masculina dos Jogos Escolares da Juventude de MS - 2025, obedecerá as Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica – FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do Caderno de Deduções Específicas, disponível no site da CBG (www.cbginastica.com.br).

Art. 2º Cada delegação poderá inscrever até 2 (dois) estudantes/atletas do gênero masculino nascidos exclusivamente nos anos de 2008 a 2010 (15 a 17 anos) e 1 (um) técnico.

Art. 3º Os Jogos Escolares da Juventude de MS irá classificar para a etapa Nacional realizada pelo COB os 2 (dois) estudantes-atletas mais bem classificados no individual geral.

Art. 4º É obrigatória a participação dos representantes, das equipes/escolas, na reunião técnica da modalidade, que será realizada em data e local previamente estabelecidos pela Comissão Organizadora.

CAPÍTULO II – DO SISTEMA DE COMPETIÇÃO

Art. 5º Do Programa de Competição:

Parágrafo Único: A competição de Ginástica Artística Masculina obedecerá às regras apresentadas nas tabelas a seguir:

TABELA 1: Regras e Sistema de Competição:

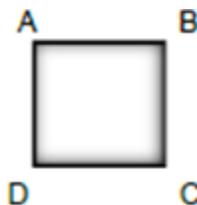
CATEGORIA JUVENIL	
15 a 17 Anos (Nascidos em 2008, 2009 e 2010)	
Competição Individual Geral e Equipes	Programa Nacional Obrigatório
Aparelhos	Solo, Cavalo com Alças, Argolas, Salto, Paralelas Simétricas e Barra-Fixa.
Séries	01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08 (Programa Obrigatório)
PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO	
INFORMAÇÕES GERAIS	A participação em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.
	Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.

	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
	As penalizações serão aplicadas de acordo com o caderno de deduções da CBG e Código de Pontuação da FIG.	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Somatório das 2 melhores notas em cada aparelho. Troféu do 1º ao 3º lugar para as equipes.	
INDIVIDUAL GERAL	Soma das Notas 06 aparelhos (Programa Obrigatório). Medalhas do 1º ao 3º lugar para os estudantes-atletas.	
POR APARELHO	Premiação das melhores ginastas em cada aparelho. Medalhas do 1º ao 3º lugar para os estudantes-atletas	
PROGRAMAÇÃO		
1º Dia	Treinamento Oficial	
2º Dia	Competição (Programa Obrigatório)	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	Medidas	Colchões de Segurança
SOLO	FIG	FIG
CAVALO		
ARGOLAS		
SALTO		
PARALELA		
BARRA		

PROGRAMA TÉCNICO OBRIGATÓRIO

SOLO

O Solo terá como referência as seguintes linhas:



Obs.: Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis. Não cumprimento DN -0,30

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental.	0.50p
2.	Corrida sobre passo Rodante salto levemente selado aterrissagem. (<i>diagonal</i>)	1.00p
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.	0.50p
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0.50p
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1.00p
6.	Chute com uma das pernas passagem pela Parada de mãos, rolamento (<i>diagonal</i>)	0.50p
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1.00p

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental. (<i>diagonal</i>)	0.50p
2.	Corrida sobre passo Rodante Flic salto levemente selado aterrissagem.	1.00p
3.	Oitava à parada com os braços estendidos	0.50p
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0.50p
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1.00p
6.	Parada de mãos à força, rolamento (<i>diagonal</i>)	1.50p
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1.00p

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental. (diagonal)	0.50p
2.	Rodante um Flic seguido de	0.50p
3.	Mortal grupado para trás a posição fundamental	1.00p
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0.50p
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0.50p
6.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0.50p
7.	Parada de mãos à força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção (lateral)	1.50p
8.	Corrida sobre passo Reversão ao passo seguido de Estrela, coreografia qualquer	1.00p
9.	Corrida seguida de Mortal grupado para frente à posição fundamental. (lateral)	1.00p

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental. (diagonal)	0.50p
2.	Rodante um Flic seguido de	0.50p
3.	Mortal estendido para trás a posição fundamental	1.00p
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0.50p
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (Sapinho) (2 segs.)	0.50p
6.	Esquadro afastado (2 segs.) seguido de	1.00p
7.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral).	1.00p
8.	Corrida sobre passo Reversão ao passo seguido de	1.00p
9.	Reversão com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1.00p
10.	Mortal grupado para frente à posição fundamental. (diagonal)	1.00p

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	

Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo Rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos) (diagonal)	1.0p
2.	FLIC para trás à posição fundamental	0.50p
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0.50p
4.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO ou Y (2 segs.)	0.50p
5.	1 ½ volteio	1.0p
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0.50p
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0.50p
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1.00p
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (diagonal)	1.00p
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0.50p
11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (diagonal)	0.50p
12.	Corrida rodante FLIC (diagonal).	0.50p
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1.0p

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo Rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos) (diagonal)	1.0p
2.	FLIC	0.25p
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS (diagonal) coreografia qualquer	1.0p
4.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0.50p
5.	REVERSÃO pernas unidas	0.50p
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (diagonal)	1.0p
7.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0.25p
8.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0.50p
9.	1 ½ volteio	1.0p
10.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0.25p
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0.50p
12.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral)	1.0p
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1.0p
14.	Corrida, rodante FLIC (diagonal)	0.25p

15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1.0p
-----	----------------------------	------

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal)	0.25p
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (diagonal)	1.0p
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (diagonal) coreografia qualquer	0.50p
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0.50p
5.	FLIC PARA FRENTE	1.0p
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1.0p
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0.50p
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio, retornando em pé	1.0p
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0.25p
10.	2 1/2 volteios	1.0p
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0.25p
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral)	0.50p
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal	1.0p
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (diagonal)	1.0p
15.	FLIC	0.25p
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1.0p

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal)	0.25p
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO	1.0p
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1.0p
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal)	0.25p
5.	FLIC PARA FRENTE	0.50p
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1.25p
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0.50p
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) ½ cambio retornando em pé	1.0p
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO ou Y (2 segs.)	0.25p

10.	2 1/2 volteios	1.0p
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0.25p
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral)	1.0p
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (lateral)	1.0p
14.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1.0p
15.	FLIC	0.25p
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1.50p

CAVALO COM ALÇAS

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0.25p
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0.25p
3.	Passagem da perna direita para trás	0.25p
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0.25p
5.	Passagem da perna direita para frente	0.25p
6.	Balanço de tesoura	1.00p
7.	Passagem perna direita para trás	0.25p
8.	Passagem perna esquerda para frente	0.25p
9.	Balanço de tesoura	1.00p
10.	Passagem perna esquerda para trás	0.25p
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1.00p

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0.25p
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0.25p
3.	Passagem da perna direita para trás	0.25p
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0.25p
5.	Passagem da perna direita para frente	0.25p
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1.75p
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0.25p
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0.25p
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1.75p
10.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – PF	0.75p

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.		
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.		
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0.25p	
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0.25p	
3.	Passagem da perna direita para trás	0.25p	
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0.25p	
5.	Passagem da perna direita para frente	0.25p	
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1.00p	
7.	Passagem da perna direita para frente	0.25p	
8.	Imediata tesoura para frente	1.00p	
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1.00p	
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0.25p	
11.	Imediata tesoura para frente	1.00p	
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0.25p	
13.	Passagem da perna direita para trás	0.25p	
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0.25p	
15.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio – PF	0.50p	

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento		Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)		0.25p
2.	Passagem da perna esquerda para frente		0.25p

3.	Passagem da perna direita para trás	0.25p
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0.25p
5.	Passagem da perna direita para frente	0.25p
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0.50p
7.	Passagem da perna direita para frente	0.25p
8.	Imediata tesoura para frente	1.00p
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0.50p
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0.25p
11.	Imediata tesoura para frente	1.00p
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0.25p
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1.00p
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25p
15.	Volteio nas alças	1.50p
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0.25p

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, RASTEIRA	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Tcheca dorsal	1,75
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Volteio nas alças	0,50
6.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
8.	Tesoura para trás	0,50
9.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
10.	Tesoura para frente	0,50
11.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
12.	Volteio nas alças	0,50
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Volteio posição 1	0,50
17.	Saída em alemã	0,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Volteio posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheca dorsal	2,00
6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25

13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly B para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50
5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta pra alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheça	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
14.	Tesoura frente	0,50
15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50

ARGOLAS

Obs.: As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal)

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão.	1.00p
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.).	1.00p
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.).	0.50p
4.	Tomada de impulso, balanço completo.	0.50p
5.	Balanço completo.	0.50p
6.	Balanço completo.	0.50p
7.	Saída em mortal estendido para trás.	1.00p

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	1.00p
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs.), retorno lento até a suspensão.	1.00p
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0.50p
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.).	0.50p
5.	Tomada de impulso, balanço completo.	0.50p

6.	Balanço completo.	0.50p
7.	Balanço atrás, Enloque.	1.00p
8.	Balanço completo	0.50p
9.	Saída em Mortal estendido para trás.	0.50p

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.).	0.50p
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs.), retorno lento até a suspensão.	0.50p
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.).	0.50p
4.	Esquadro (2 segs.).	0.50p
5.	Elevação carpado à Parada de ombros (2 segs.).	1.00p

6.	Retornar carpado ao Apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela.	0.50p
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.).	0.50p
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.).	0.50p
9.	Tomada de embalo, balanço completo.	0.50p
10.	Balanço atrás, Enloque.	0.50p
11.	Balanço completo.	0.50p
12.	Desloque.	0.50p
13.	Saída em Mortal estendido para trás.	0.50p

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação da suspensão até apoio.	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.).	0,50
4.	Elevação na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referência a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à Parada de ombros (2 segs.).	1,00
7.	Retornar carpado ao Apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela.	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.).	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.).	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo.	0,50
11.	Balanço atrás, Enloque.	0,50
12.	Balanço completo.	0,50
13.	Desloque.	0,50
14.	Saída em Mortal estendido para trás.	0,50
	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.).	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50

7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	Elevação na posição GRUPADA com BRAÇOS ESTENDIDOS, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referência a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
11.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, ENLOQUE	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	DESLOQUE	0,50
16.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	Elevação do quadril carpado, COTOVELOs ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de ENLOQUE	0,50
13.	Balanço completo	0,50
14.	DESLOQUE	0,50
15.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50

2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.).	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,50
6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	DESLOQUE	0,50
9.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastada	2,00
12.	Queda atrás seguido DESLOQUE	1,00
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás	1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
		Valor
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
5.	Retorno a vela com corpo estendido	1,00
6.	Vela (2 segs.)	0,50
7.	DESLOQUE	0,50
8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	PRANCHA AFASTADA (2 segs.)	1,50
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO	1,00
14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás	1,00

SALTO SOBRE A MESA

CATEGORIA	SALTO	ND	ALTURA DA MESA	OBSERVAÇÕES
INFANTIL e JUVENIL	Reversão (2.01)	2,00	1,25cm	1º Salto - Reversão 2º Salto opcional Rodante ou Rodante Flic - Média dos dois saltos. - Nota de apresentação: 10,00p - Chegada no colchão oficial
	Rodante (3.01)	2,00		
	Rodante Flic (4.01)	2,50		

Tabela de distância para chegadas no salto sobre a mesa

Distância da Mesa	Dedução Aplicada
Até 0,50m	G
De 0,51 a 1,00m	M
De 1,01 até 1,50m	P
A partir de 1,51m	0,00

PARALELAS SIMÉTRICAS

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
	1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)
	2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente.
	3.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente.
	4.	Esquadro com pernas unidas (2 segs.).
	5.	Lançamento à frente com extensão do quadril.
	6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x.
	7.	Saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final.
		Valor
		1.00p
		0.50p
		0.50p
		1.00p
		0.50p
		1.00p
		0.50p

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
	Parte	Elemento
	1.	Kipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes.
	2.	Esquadro com as pernas unidas (2 segs.).
	3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás.
		Valor
		0.50p
		1.00p
		0.25p

4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo.	0.50p
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente.	0.50p
6.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente.	0.25p
7.	Esquadro afastado (2 segs.).	1.00p
8.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1.00p
9.	Balanço completo à Parada de mãos passageira.	
10.	Balanço, Saída à frente com ½ volta.	

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão.	1.00p
2.	Balanço completo na suspensão.	0.50p
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial.	0.50p
4.	Balanço à frente, Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes.	0.50p
5.	Esquadro unido (2 segs.).	1.00p
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1.50p
7.	Balanço completo à Parada de mãos passageira.	0.50p
8.	Saída em Mortal grupado para trás.	1.50p
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão.	1.00p
2.	Balanço completo na suspensão.	0.50p
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial.	0.50p
4.	Balanço à frente, Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes.	0.50p
5.	Esquadro unido (2 segs.).	1.00p
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1.50p
7.	Balanço completo à Parada de mãos passageira.	0.50p
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato Mortal grupado para frente.	1.50p

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio.	1.00p
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	1.00p
3.	Descida à suspensão, Moy ao apoio braquial.	1.00p
4.	Balanço para trás, imediata Dominação traseira	0.50p
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1.00p
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1.00p
7.	Balanço completo à Parada de mãos passageira.	1.00p

8.	Saída em Mortal grupado para trás.	1.50p
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio.	1.00p
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	1.00p
3.	Descida à suspensão, Moy ao apoio braquial.	1.00p
4.	Balanço para trás, imediata Dominação traseira	0.50p
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1.00p
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1.00p
7.	Balanço completo à Parada de mãos passageira.	1.00p
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1.50p

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Opção 01	
	Parte	Elemento
1.	Kipe ao apoio.	1,00
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	1,50
3.	Descida à suspensão, Moy ao apoio braquial.	1,00
4.	Balanço para trás, imediata Dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor

1.	Kipe ao apoio.	1,00
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	1,50
3.	Descida à suspensão, Moy ao apoio braquial.	1,00
4.	Balanço para trás, imediata Dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.).	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio.	1,00
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio.	1,00
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio.	0,50
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio.	0,50
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
11.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio.	0,50
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio.	0,50
2.	Balanço para trás a Parada de mãos (2 segs.).	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
12.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00

BARRA FIXA

Obs.: As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência à altura da Barra.

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em Oitava.	1.00p
2.	Lançamento atrás.	0.50p
3.	Giro de Quadril.	1.00p
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás.	0.50p
5.	Balanço para frente, balanço para trás.	1.50p
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0.50p

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em Oitava.	1.00p
2.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros).	1.00p
3.	Giro de Quadril.	1.00p
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás.	0.50p
5.	Balanço para frente ½ cambio.	0.50p
6.	Balanço misto completo.	0.50p
7.	Troca para tomada dorsal atrás.	0.50p
8.	Balanço completo.	0.50p
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0.50p

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás.	0.25p
2.	Balanço para frente ½ cambio.	0.25p
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar.	0.25p
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente.	0.25p
5.	Kipe afastado.	1.50p
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente.	0.25p
7.	Kipe unido.	1.50p
8.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros).	1.00p
9.	Giro de quadril.	1.00p

10.	Descer à frente (sub-lançamento) balanço para trás.	0.50p
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0.25p

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás.	0.25p
2.	Kipe unido.	1.00p
3.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros).	0.50p
4.	Giro livre horizontal, seguido de suspensão.	1.25p
5.	Balanço para frente ½ cambio.	0.25p
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar.	0.25p
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente.	0.25p
8.	Kipe afastado.	1.00p
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente.	0.25p
10.	Kipe unido.	1.00p
11.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0.50p
12.	Mortal estendido para trás.	1.50p

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás.	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	KIPE	1,00
6.	LANÇAMENTO mínimo 45°	1,00
7.	GIRO LIVRE (mínimo 45°)	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	Dominação TRASEIRA a horizontal	1,00
3.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS	2,50
4.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
6.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	ENDO	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	STALDER	1,00
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00

11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	0,50
7.	ENDO	1,50
8.	ENDO ½ volta	1,50
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	GIRO DE SOLA unido	1,50
12.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
13.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
14.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

OBS: É indicado consultar CADERNO DE DEDUÇÕES referente a interpretações gerais e específicas do PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO.

CAPÍTULO III – DAS BONIFICAÇÕES

Art. 6º Para a competição de Ginástica Artística Masculina, serão aplicadas as bonificações conforme descritas nas tabelas a seguir:

I. Bonificação para Saídas Cravadas:

Competição	Bonificação
Obrigatório	0.10p

II. Salto – Bonificações para Saídas Cravadas:

Competição	Bonificação
Obrigatório	0.10p

Obs.: Os saltos serão bonificados se não houve erro grande.

CAPÍTULO IV – DOS UNIFORMES

Art. 7º O atleta deverá comparecer ao local de competição devidamente uniformizado, conforme as regras da modalidade.

Art. 8º Os atletas deverão estar uniformizados de acordo com as Regras da FIG. Atletas com uniformes fora do padrão serão penalizados conforme o Código de Pontuação.

Art. 9º Em todas as provas, os atletas devem usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.

CAPÍTULO V – DOS CRITÉRIOS DE DESEMPATE

Art. 10º Serão premiados com medalhas os estudantes-atletas classificados em 1º, 2º e 3º lugares no **individual geral**, seguindo o somatório das notas dos seis aparelhos (programa obrigatório).

Parágrafo único: os critérios de desempate de premiação do individual geral devem respeitar a seguinte ordem:

- I – Maior nota de execução somado os 6 aparelhos.
- II – Maior nota de dificuldade somado os 6 aparelhos.
- III – Maior número de primeiros lugares nos aparelhos;
- IV - Maior número de segundos lugares nos aparelhos;
- V- Sorteio.

Art. 11º Premiação Final **por aparelho** – No Salto Sobre a Mesa, Paralela simétrica, Argola, Cavalo com alça, Barra fixa e Solo serão consideradas as melhores notas obtidas por cada estudante-atleta, sendo premiadas com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares.

Art. 12º Serão premiados com troféus as **equipes** classificados em 1º, 2º e 3º lugares, seguindo o somatório das duas melhores notas por aparelho (programa obrigatório).

Art. 13º Serão classificados, para representar o Estado de Mato Grosso do Sul nos Jogos da Juventude/COB em 2025, os dois (2) estudantes-atletas mais bem colocados no individual geral.

Art. 14º O do técnico(a) que irá acompanhar a equipe nos Jogos da Juventude/COB em 2025, será o técnico(a) da estudante/atleta que for campeã no individual geral.

CAPÍTULO VI – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 15º Os estudantes-atletas deverão comparecer ao local da competição devidamente uniformizados de acordo com as Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica – FIG. Os estudantes-atletas e equipes-escolas com uniforme fora do padrão serão penalizados conforme o Código de Pontuação (CP). Em todas as provas, os atletas devem usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções

Art. 16º Nas hipóteses de conflito entre o Regulamento Geral dos Jogos Escolares de Mato Grosso do Sul e este Regulamento Específico, prevalecerá o Regulamento Específico da Modalidade. Os casos omissos e situações excepcionais de caráter técnico serão resolvidos pelo comitê organizador dos Jogos Escolares de Mato Grosso do Sul, com suporte do coordenador da respectiva modalidade.