

## CLÁUSULA X - GINÁSTICA ARTÍSTICA

As Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics regerão todas as competições de Ginástica da Special Olympics. Por ser um Programa de Esportes internacional, a Special Olympics criou essas regras com base nas normas da Federação Internacional de Ginástica (FIG) e do National Governing Body (NGB) [Órgão de Regulamentação Norte-Americano]. As regras da FIG ou do NGB serão utilizadas, exceto quando elas forem conflitantes com as Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics. Nestes casos, as Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics prevalecerão. As rotinas obrigatórias relacionadas aqui são válidas até 2011.

Um atleta com Síndrome de Down diagnosticado com instabilidade atlanto-axial não poderá participar dos eventos de ginástica artística.

### GINÁSTICA ARTÍSTICA SEÇÃO A - EVENTOS OFICIAIS

#### 1. Eventos Mistos (Apenas Nível A) (apenas competição local & regional/nacional)

- a. Salto sobre o cavalo
- b. Trave de equilíbrio
- c. Exercício de Solo
- d. prática de acrobacia
- e. Barra Fixa
- f. All Around (combinação da pontuação de todos os cinco eventos)

#### 2. Eventos Masculinos (Níveis Um, Dois, Três e Quatro)

- a. Exercício de Solo
- b. Cavalo com alças
- c. Argolas
- d. Salto sobre o cavalo
- e. Barras Paralelas
- f. Barra Fixa
- g. All Around (combinação da pontuação de todos os seis eventos)

#### 3. Eventos para Mulheres (Níveis Um, Dois, Três e Quatro)

- a. Salto sobre o cavalo
- b. Barras Assimétricas
- c. Trave de Equilíbrio
- d. Exercício de Solo
- e. All Around (combinação da pontuação de todos os quatro eventos)

4. As ginastas e os ginastas poderão competir em todos os eventos oferecidos dentro do mesmo nível (All Around) ou poderão ser Especialistas, competindo em um, dois ou mais eventos, mas não em todos os eventos.

## 5. Ordem dos eventos para competição.

a. Em todas as competições de ginástica artística para homens, a ordem dos eventos será:

Exercício de Solo, Cavalo com Alças, Argola, Salto sobre o Cavalo, Barras Paralelas e Barra Fixa. Em grandes eventos, um atleta poderá ser programado para iniciar em qualquer evento, mas ele deverá continuar sua rotação na ordem.

b. Nas competições de ginástica artística para mulheres, a ordem dos eventos será:

Salto sobre o cavalo, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Exercício de Solo. As ginastas poderão ser programadas para iniciar a competição em qualquer evento, mas deverão continuar sua rotação na ordem.

## SEÇÃO B - DIVISÃO/ REGRAS DE COMPETIÇÃO

1. As divisões de grupo por idade serão seguidas.

2. Há cinco níveis of competição:

a. Nível A (Rotinas obrigatórias para ginastas com problemas ambulatoriais etc., mas muito avançados para o programa MATP).

b. Nível I (Rotinas obrigatórias Iniciante)

c. Nível II (Rotinas obrigatórias Intermediário)

d. Nível III (Rotinas obrigatórias Avançado)

e. Nível IV (rotinas opcionais)

3. Para todos os Níveis:

1) Os treinadores determinarão em que nível de competição seus atletas serão colocados. Os atletas deverão ser capazes de executar com segurança todas as habilidades deste nível.

2) Na competição All-Around, os atletas deverão competir no mesmo nível em todos os eventos (Competição Nacional ou Internacional).

3) No nível do Programa, um ginasta artístico especializado em menos eventos do que o total de eventos All Around (i.e. Três) poderá competir em dois níveis diferentes, com um nível de diferença entre eles. Em uma competição Internacional, os atletas deverão estar no mesmo nível em todos os eventos inscritos.

4. As ginastas que competirem na ginástica artística não poderão competir na ginástica rítmica na mesma competição.

5. O texto impresso é a versão oficial. Auxílios visuais como padrão de solo, ilustrações e fitas de vídeo ou DVD são fornecidos como complemento. Caso haja uma diferença entre o texto e o auxílio visual, o texto deverá ser seguido.

#### 6. Modificações para ginastas com deficiência visual

a. Para ajudar o atleta, os seguintes tipos de auxílio serão permitidos em todos os níveis de competição:

- 1) Pistas audíveis, como bater palmas, poderão ser utilizadas em todas as rotinas.
- 2) Música poderá ser tocada em qualquer ponto próximo fora do tablado, ou o treinador poderá carregar a fonte de música ao redor do perímetro do tablado (Exercício de Solo).
- 3) No salto sobre o cavalo, o ginasta terá a opção de não correr, utilizando um passo, dois passos, múltiplos saltos no trampolim (com as mãos iniciando no cavalo) ou ele poderá segurar numa corda ao longo da rampa.
- 4) Os treinadores deverão notificar o diretor e os árbitros da competição sobre a deficiência visual do atleta antes da competição e antes de cada evento.

#### 7. Modificações para atletas com deficiência auditiva.

- a. No exercício de solo para mulheres, o treinador poderá sinalizar para o atleta para iniciar a rotina sem penalidade.
- b. Os treinadores deverão notificar o diretor e os árbitros da competição sobre a deficiência auditiva do seu atleta antes da competição e antes do evento de exercício de solo.

#### 8. Modificações para atletas com bengalas ou andadores.

- a. No exercício de solo, os treinadores poderão ir até o tablado e remover (e repor) os andadores e outros dispositivos de auxílio conforme necessário sem nenhuma dedução.

### SEÇÃO C - EQUIPAMENTO

#### 1. Indumentária

- a. Os ginastas deverão vestir camisetas sem manga (leotards) e calças ou shorts de ginástica, dependendo do evento. Camisetas por dentro das calças poderão ser usadas no lugar de camisetas sem alça. Os ginastas poderão competir com meias, sapatilhas de ginástica ou descalços.

b. As ginastas deverão vestir macacão com mangas longas sem pernas e estar descalças ou usar sapatilhas de ginástica. Meias da cor da pele sem pé são permitidas, mas não recomendadas. Macacões sem alça poderão ser usados se a temperatura permitir. As ginastas rítmicas poderão vestir um macacão inteiriço ou um macacão com saíote. A única jóia permitida será brinco de tarracha.

## 2. Equipamento Artístico para Homens e Mulheres

a. Em geral, consultar as especificações de equipamentos e colchões para competições da FIG. Foram feitas alterações para atender às exigências relacionadas às habilidades e tamanho dos atletas da Special Olympics.

1) Colchões adicionais poderão ser usados para acomodar pequenos ginastas ou para maior segurança sem despontuações, exceto se especificado no evento específico.

2) Pranchas poderão ser colocadas sobre os colchões permitidos ao redor do equipamento para auxiliar os ginastas a montar, mas deverão ser removidas imediatamente.

b. O colchão do exercício de solo poderá ser de molas ou não.

c. Não serão utilizados cavalos ou mesas para os saltos no Nível A ou Nível Um.

d. Qualquer trampolim padrão de salto é permitido; não há exigência quanto à altura ou tamanho. Um colar de salto deverá ser usado nos saltos invertidos, opcionais.

e. A altura das barras assimétricas, barras paralelas e da barra alta poderá ser ajustada para o tamanho do ginasta. Quando a altura não puder ser diminuída suficientemente, poderão ser utilizados colchões adicionais para aumentar a altura do chão.

### f. Trave de Equilíbrio

1) A trave do Nível A tem 12,25 cm de largura e não mais de 10 cm acima do acolchoado sobre o qual ela está. A trave poderá ser revestida com camurça ou carpete.

2) Níveis I e II poderão utilizar uma trave de solo com 10 cm de largura e 4,88 m de comprimento. O topo não deve estar a mais de 30 cm do solo e a 10 cm dos colchões ou eles poderão utilizar uma trave de Nível III.

3) Nível III utiliza uma trave regulamentar com 10 cm de largura e 4,88 m de comprimento. Sua altura poderá variar de 88 cm a 1,2 m.

## SEÇÃO D - CONSIDERAÇÕES SOBRE SEGURANÇA

### 1. Visão Geral

a. De acordo com a filosofia da Special Olympics de que o atleta é o mais importante de tudo, a segurança dos atletas é nossa principal preocupação quando da definição das regras dos esportes. O estabelecimento de diretrizes internacionais para as rotinas obrigatórias e opcionais de Ginástica da Special Olympics garantirá que os atletas sigam uma progressão apropriada de instruções nas habilidades de ginástica. Isto irá reduzir a incidência de lesões. Os atletas que executarem com segurança todas as habilidades em um nível específico de rotinas obrigatórias deverão competir neste nível. A competição em rotinas opcionais foi limitada apenas a ginastas com nível avançado.

b. Aprender as progressões adequadas da instrução da habilidade e as técnicas corretas de apoio é responsabilidade do treinador voluntário de ginástica. A Special Olympics International recomenda aqueles programas Nacionais /Locais nos quais os instrutores de ginástica certificados utilizam a progressão correta no ensino de habilidades avançadas de ginástica, estabelecidas nos Guias de Programas de Habilidades Esportivas, nestas regras e em outros lugares. Entretanto, muitos voluntários começam a dar treinamento com experiência limitada em ginástica. Esses voluntários deverão começar ensinando apenas as rotinas obrigatórias do Nível I. Aquelas habilidades incluídas nos níveis mais avançados deverão ser ensinadas por treinadores com no mínimo dois anos de experiência no treinamento geral de ginástica. Recomenda-se que os treinadores dos ginastas avançados do Nível IV possuam treinamento adicional em ginástica além daquele oferecido atualmente pela Special Olympics.

### 2. Posição da Special Olympics em Relação à Segurança

a. Independentemente do nível de segurança oferecido, os treinadores não deverão atrair ou estimular seus atletas a executar habilidades que estiverem além da sua capacidade razoável ou habilidades que estiverem além da capacidade de ensino do treinador. A Special Olympics International, Inc. recomenda que todos os treinadores de ginástica sejam certificados em relação à segurança em conformidade com a política endossada pelo Órgão Nacional de Regulamentação adequado. A Special Olympics International, Inc. concorda com a seguinte declaração de responsabilidade:

"Embora a segurança na ginástica seja responsabilidade de todos, o instrutor ou treinador será responsável por grande parte dela, incluindo a responsabilidade de providenciar para que os outros façam sua parte: pais, médicos, atletas. A prevenção e remediação são as principais responsabilidades em um amplo programa do tipo guarda-chuva sob as quais muitos outros pontos devem ser incluídos: o ambiente, a progressão de aprendizado prescrita e a preparação física do atleta. Estas são as áreas em que o instrutor/treinador arcará com grande parte da responsabilidade moral e legal. Não é suficiente apenas avisar e informar; todas as pessoas envolvidas deverão ter uma idéia e compreensão do risco envolvido em todas as atividades ativas de ginástica".

b. Como escrito nas rotinas obrigatórias, os treinadores deverão estar sob as argolas; barra alta (ver exigência específica para cada nível de barra alta) e barras assimétricas, preparados para apoiar, antes de um atleta poderem competir nestes eventos. O treinador deverá permanecer ali durante toda a rotina. Se o treinador não permanecer em uma posição de apoio do início ao final, serão feitas as seguintes despontuações:

- 1) O ginasta não será julgado enquanto o treinador não estiver apoiando.
- 2) O árbitro "convocará" o treinador para estar lá. Uma dedução de 0,3 será feita no caso de comportamento indisciplinado.
- 3) Pressupondo que o treinador voltou para a posição de apoio, o ginasta será julgado deste ponto. Todas as habilidades executadas antes disso serão consideradas como partes omitidas e despontuações serão feitas.
- 4) Se o ginasta decidir recomeçar, ele poderá. Se o atleta abandonar o aparelho ou o treinador tocar o atleta para ele recomeçar, será feita uma despontuação de 0,5 além de 0,2 pelo atraso da competição.
- 5) Se o treinador não retornar à posição de apoio e o atleta concluir sua rotina, a pontuação do atleta será zero (0).

c. Durante a competição de salto sobre o cavalo e barras paralelas, o treinador deverá estar presente no evento durante as rotinas do ginasta por motivos de segurança.

## SEÇÃO E - JULGAMENTO / PONTUAÇÃO

### 1. Julgamento Geral

a. Dois a seis árbitros serão utilizados para avaliar cada evento. Quando quatro a seis árbitros estiverem envolvidos na pontuação de uma rotina, as pontuações mais altas e mais baixas são eliminadas e as pontuações restantes serão ponderadas para chegar à pontuação final. Os árbitros se acomodarão ao redor do tablado do evento ou do aparelho, e não poderão fazer consultas entre si exceto se ordenados a fazê-lo pelo árbitro-chefe (se houver uma grande variação entre as pontuações dos árbitros, haverá consulta). A pontuação ponderada final aparecerá no sinal luminoso.

b. Os árbitros não poderão falar com os treinadores sobre a rotina de um ginasta após o início da competição.

c. No julgamento das rotinas obrigatórias, não haverá painéis A e B. Os árbitros deverão julgar toda a rotina para chegar à pontuação geral.

As diretrizes fora da faixa para o julgamento obrigatório são:

9,5 – 10,0.....	0,1
9,0 – 9,45.....	0,2
7,55 – 8,95.....	0,3
0,00 – 7,5.....	0,5

d. As despontuações neutras são subtraídas da pontuação final. Exemplos incluem:

1) Indumentária inadequada	-0,1 cada rotina
2) Equipamento inadequado e uso de auxílios O treinador poderá solicitar em casos de necessidade especial	-0,5 cada rotina
3) Comportamento anti-desportivo ou indisciplinado	-0,3 por vez
4) Duração excessiva ou reduzida	-0,1 por vez
5) Falha em se apresentar aos árbitros antes ou depois	-0,2 por vez
6) Problemas na remoção de prancha ou superfície de montagem	-0,3 por vez
7) Auxílio do treinador (modificações da SO)	
a) Auxílio físico	-0,5 por vez
b) Auxílio verbal	-0,3 por vez
c) Sinais para o ginasta	-0,2 por vez

Há um máximo de quatro pontos para essas despontuações.

8) Não começar no tempo de 30 seg após o sinal dos árbitros	-0,2 por vez
9) Não usar número de competição (se fornecido)	-0,2 por vez

2. Protestos. Há Formulários Gerais de Protestos para questões não relacionadas ao julgamento (estes deverão ser fornecidos pelos Organizadores dos Jogos).

### 3. Pontuação

a. As pontuações ponderadas serão enviadas para a mesa de pontuação onde serão classificadas e comparadas com as dos ginastas daquele evento, nível, grupo de faixa etária e grupo de habilidades para medalhas (ver Divisão).

#### 4. Julgamento de Rotinas Artísticas Obrigatórias

a. Os árbitros darão uma pontuação máxima de 10 pontos para uma rotina obrigatória. A pontuação de 10 é desmembrada como visto em cada evento/ planilha de pontuação individual. Em algumas rotinas específicas, uma bonificação adicional de 0,5 poderá ser dada como mencionado; entretanto, o atleta ainda receberá apenas uma pontuação máxima de 10 pontos.

#### b. Valor das rotinas/elementos

1) Há 9,5 pontos para esta categoria nas rotinas femininas e masculinas. No Nível A, há 10 pontos para esta categoria.

2) A despontuação para a omissão de um elemento = valor do elemento + dedução de 0,5 (como se o atleta mal tivesse tentado executar, mas tivesse de receber apoio para fazê-lo).

3) Despontuações de Execução são feitas de cada elemento individual. Despontuações específicas são anotadas; adicionalmente, as despontuações gerais são:

a) Erros pequenos = 0,1 que incluem braços e joelhos flexionados, separação das pernas, perda de equilíbrio, colocação errada da mão etc.

b) Erros médios = 0,2 e incluem os erros pequenos, mas cometidos em uma extensão maior.

c) Erros grandes = 0,3 e incluem flexão excessiva ou extrema dos braços e/ou joelhos, separação das pernas ou perda de equilíbrio.

d) Erros muito grandes e quedas = 0,5 e incluem quedas no e do aparelho.

4) Despontuações por amplitude são feitas de cada elemento individual usando as diretrizes de execução mencionadas acima. A amplitude inclui a extensão do movimento - o quão ampla ou comprimida é a habilidade exibida se comparada ao ideal.

5) Despontuações por ritmo também são feitas de cada elemento individual. Essas despontuações incluem paradas involuntárias (0,1) até toda uma série ou toda uma rotina executada com falta de ritmo.

#### c. Bonificação/ Virtuosismo

1) Há 0,5 ponto para esta categoria nas rotinas femininas e masculinas. (No Nível A, não há categoria de bonificação/ virtuosismo).

2) Virtuosismo significa a execução técnica precisa de uma ou mais habilidades com altura e/ou extensão excepcionais.

3) Em alguns casos, uma bonificação específica de 0,5 é anotada (i.e. altura da trave). O atleta receberá essa bonificação adicional ao 0,5 de bonificação/ virtuosismo que pode ser concedida. Entretanto, 10 pontos é a pontuação mais alta que um atleta poderá receber.

d. Toda uma rotina poderá ser revertida sem despontuações e um único elemento poderá ser revertido sem despontuações desde que isto não altere o padrão do solo (exercício de solo).

#### 5. Julgamento de Rotinas Artísticas Opcionais

A mesma rotina deverá ser executada nas preliminares e nas finais.

(O julgamento de mulheres e homens foi simplificado para utilizar o mesmo formato para ambos, já que muitos dos treinadores da Special Olympics treinam homens e mulheres e as regras da FIG estão mais difíceis).

a. Na avaliação de cada rotina opcional, o árbitro atribui uma pontuação para dificuldade, execução/ apresentação, combinação, e um valor de bonificação adicional da rotina. A pontuação máxima que um árbitro poderá dar é de 10 pontos e isto apenas quando, na sua opinião, a rotina tiver sido executada com toda a dificuldade e nenhuma falha. Uma pontuação de 10 seria desmembrada da seguinte forma:

Painel A:	Dificuldade das habilidades/partes de valor	(1,0)
	Combinação/ exigências específicas	(1,0)
	Bonificação/ valor adicional	(0,5)
	Sub-Total	(2,5)
Painel B:	Execução/ apresentação/ desempenho	(7,5)
	TOTAL	(10,0)

NOTA: Em muitos casos, o(s) mesmo(s) árbitro(s) julgará A e B.

1) Dificuldade das habilidades/ artes de valor (1,0)

O valor máximo de um ponto poderá ser dado para classificar a dificuldade das habilidades em uma rotina.

A dificuldade não está apenas na própria habilidade, mas também na forma como ela é executada e combinada em uma rotina. As dificuldades são classificadas em A, B, C ou acima. A tabela completa das dificuldades pode ser encontrada nos manuais da FIG. Uma rotina que é muito simples para ter uma dificuldade, mas é bem-feita, ainda poderá receber uma alta pontuação (i.e. 9,0).

Habilidades A valem 0,1 cada

Habilidades B valem 0,3 cada

Habilidades C valem 0,5 cada

A regra da FIG que rege a repetição e as regras que regem os balanços layaways, vazios e intermediários não são aplicadas na Special Olympics. Eles podem ser usadas como elementos.

## 2) Exigências de combinação/ evento específico (1,0)

No máximo um ponto poderá ser dado para a avaliação da combinação das habilidades em uma rotina especialmente no que se refere a qualquer exigência específica para o evento. Cada exigência concluída receberá 0,2. O máximo de pontos concedidos será de 1,0.

### EXIGÊNCIAS PARA HOMENS:

FX	PH	SR
Flexibilidade, Equilíbrio, Força	Elemento(s) de perna única	Manter 2 segundos
Salto(s) e Giro(s)	Círculo(s) duplo de pernas	Elemento(s) em suporte
Elemento(s) de frente	Estar voltado p/ no mín. 2 direções	Força
Elemento(s) de costas	Usar todas as 3 partes do cavalo	Balançar
Elemento(s) lateral		Saída
PB	HB	
Manter 2 segundos		Soltar agarrar novamente 1 ou 2 mãos
Elemento(s) de balanço no suporte acima da barra	Rotação(ões)	
Elemento(s) de balanço abaixo da barra		Balanço(s) em suspensão (embalo)
Estar voltado p/ cada extremidade das barras		Elemento(s) próximos da barra Saída

### EXIGÊNCIAS PARA MULHERES:

FX	BB	UB
Habilidade(s) acrobática	Rotação(ões)	Mudança(s) de barra
Habilidades de dança	Salto(s)	Lançamentos
Elemento(s) de frente	Elemento(s) baixo e alto	Quipe(s)
Elemento(s) de costas	Conexão dança/ acrobacia	Movimentos para frente & trás
Flexibilidade, equilíbrio	Saída	Saída

NOTA: Um certo nível de dificuldade não é necessário para cumprir a exigência. A exigência poderá ser cumprida com um único elemento que não tenha valor atribuído pela FIG, tal como rolamento para frente, corte de perna etc.

## 3) Bonificação/ valor adicional (0,5)

Cada ginasta terá a oportunidade de ganhar pontos de bonificação até o máximo de 0,5. A totalidade de 0,5 ponto será recebida se o ginasta:

Perdeu no máximo 0,5 dos seus 7,5 pontos na Execução/ Apresentação

OU

Se ele executar com mais dificuldade do que os 1,0 atribuído.

#### 4) Execução/ apresentação/ desempenho (7,5)

Cada ginasta iniciará sua rotina com 7,5 pontos na área da Apresentação do Exercício (Execução Técnica e Posição do Corpo). Os ginastas perderão pontos por cada erro de execução, com base nas regras de execução dos Códigos da FIG.

NOTA: Se um ginasta utilizar três elementos consecutivos de uma rotina obrigatória na sua rotina opcional, haverá uma dedução de 0,1.

#### b. Salto sobre o cavalo

- 1) O salto sobre o cavalo opcional é julgado de forma diferente das outras rotinas opcionais.
- 2) Os ginastas poderão utilizar cavalo longo ou lateral ou mesa. As ginastas poderão usar cavalo lateral ou mesa.
- 3) O ginasta terá direito a 1, 2 ou 3 tentativas no salto sobre o cavalo, em todas as competições, como segue:
  - i. Uma hesitação é permitida se o ginasta não tocar o trampolim ou cavalo/ mesa.
  - ii. Um salto sobre o cavalo/ mesa.
  - iii. Um segundo salto sobre o cavalo/ mesa que pode ser o mesmo que o primeiro salto ou diferente.

O melhor salto será pontuado.

- 1) O ginasta não poderá usar nenhum dos saltos sobre o cavalo obrigatórios na rotina opcional.
- 2) A pontuação da execução do salto é a mesma que consta nos códigos da FIG.
- 3) Os valores iniciais do(s) salto(s) estão relacionados abaixo ou estão nos códigos da FIG.

Se o valor não estiver relacionado em nenhum dos dois lugares, apresentar o salto para os árbitros antes da competição para determinação do valor.

Salto horizontal grupado sobre cavalo	7,0
Salto horizontal afastado sobre cavalo	7,0
Salto grupado sobre cavalo layout	7,5
Salto afastado sobre cavalo layout	7,5

## Nível A

Salto sobre cavalo  
Barra Fixa  
Trave de Equilíbrio  
Prática de acrobacias  
Exercício de Solo

## NÍVEL A

Nota - Nível A não é uma preliminar para o Nível 1. Ele se destina a ginastas não-ambulatórios ou com problemas funcionais que estão muito avançados para o MATP, mas que nunca poderão ser ginastas do Nível 1. Muitos podem precisar de assistência m

anual para realizar estas "rotinas".

## NÍVEL A HOMENS E M

## ULHERES - SALTO SOBRE O CAVALO

Valor	Descrição da Habilidade
2,0 1.	Posição de sentido a vários passos do trampolim
2,0 2.	Andar ou correr até e sobre o trampolim.*
2,0 3.	Colocar os dois pés juntos perto da extremidade do trampolim.
2,0 4.	Pular com corpo esticado para o ar e fora do trampolim.
2,0 5.	Aterrissar no colchão em pé, posição de sentido.

10,0 VALOR TOTAL

- \*Um mini-trampolim para crianças é aceitável nos casos de ginastas pequenos e com pouco peso.
- Este salto é repetido duas vezes, a melhor das duas é utilizada para pontuação.

NÍVEL A - SALTO SOBRE O CAVALO (HOMENS/MULHERES)											
Salto N. 1				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Despontuação								
Posição de Sentido	2.0										
Andar para o trampolim	2.0	Andar curvado	até 0,5								
Pular no trampolim	2.0	Aterrissagem em um pé Balanço Duplo	0.5 1.0								
Salto esticado para o ar	2.0	Falta de extensão Falta de altura	até 1,0 até 0,5								
Aterrissar no colchão											
Posição de Sentido	2.0	Sem distância Cada passo Queda	0.5 0.1 0.5								
Pontuação Total N.1	10.0										
Salto N. 2				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas									
Posição de Sentido	2.0										
Andar para a prancha	2.0	Andar curvado	até 0,5								
Saltar para o trampolim	2.0	Aterrissagem em um pé Balanço Duplo	0.5 1.0								
Salto esticado para o ar	2.0	Falta de extensão Falta de altura	até 1,0 até 0,5								
Aterrissar no colchão	2.0	Sem distância Cada passo Queda	0.5 0.1 0.5								
Posição de Sentido											
Pontuação Total N.2	10.0										
Melhor Pontuação											
<i>*Este salto é repetido duas vezes; a melhor das duas tentativas é utilizada.</i>											
<b>Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento</b>											
Pequena	0.1	Auxílio físico		0.5 por vez		Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)					
Média	0.2	Auxílio verbal		0.3 por vez		Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG					
Grande	0.3	Sinais		0.2 por vez							
Quedas	0.5										

## BARRA FIXA HOMENS E MULHERES – NÍVEL A

Valor	Descrição da Habilidade
	Começar sentado (cadeira de rodas ou colchão dobrado) ou em uma suspensão carpada com os pés tocando o solo, sob a barra (a barra deverá estar a uma altura confortável)
1,0	1. Estender o braço e agarrar a barra com uma empunhadura dorsal.
2,0	2. Flexionar joelhos para cima na posição grupada segurando na barra.
1,0	3. Esticar as pernas para sentar na posição carpada segurando a barra.
2,0	4. Abrir as pernas para sentar com as pernas afastadas segurando a barra.
1,0	5. Juntar as pernas e abaixar para o solo.
2,0	6. Tentar uma flexão na barra.
1,0	7. Soltar a barra & levantar os braços sobre a cabeça.
10,0	VALOR TOTAL

Nota: Em caso de limitação da amplitude do movimento, a barra poderá estar ligeiramente à frente, e não diretamente acima da cabeça. O treinador poderá auxiliar com as posições da perna, mas as despontuações por apoio serão aplicadas.

### NÍVEL A – BARRA FIXA (HOMENS/MULHERES)

<i>Estender os braços e agarrar a barra com uma empunhadura dorsal</i>		1,0	Ginasta N. _____
<i>Flexionar joelhos para posição grupada</i>		2,0	
<i>Falta de flexão</i>	até 0.5		
<i>Posição carpada</i>		1,0	
<i>Posição afastada</i>		2,0	
<i>Falta de afastamento</i>	até 1.0		
<i>Juntar as pernas, abaixar para o solo</i>		1,0	
<i>Tentar uma flexão na barra</i>		2,0	
<i>Queixo não chega até a barra</i>	até 1.5		
<i>Soltar a barra e levantar os braços sobre a cabeça</i>		1,0	Ginasta N. _____

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Auxílio físico

0,5 por vez

Auxílio verbal

0,3 por vez

Sinais

0,2 por vez

Despontuações Neutras por Treinamento

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## NÍVEL A HOMENS E MULHERES - TRAVE DE EQUILÍBRIO

Valor	Descrição da Habilidade
	Iniciar em pé na extremidade da trave.
2.0	1. Subir na extremidade da trave.
2.0	2. Andar para frente para o meio da trave.
2.0	3. Equilíbrio de um ponto (colocação opcional de braço e perna)
2.0	4. Andar para frente para o final da trave.
2.0	5. Salto estendido do final da trave.
10.0	VALOR TOTAL

Nota: Neste nível, a trave de solo tem a largura de 15 cm e fica no máximo a 10 cm acima dos colchões.

### NÍVEL A - Trave de Equilíbrio

<b>Subir na extremidade da Trave</b>		<b>2,0</b>	Ginasta N. _____
<b>Andar para o Meio da Trave</b>		<b>2,0</b>	
<b>Falta de continuidade</b>	0,3		
<b>Equilíbrio de Um Ponto (Colocação Opcional de Braço e Perna)</b>		<b>2,0</b>	
<b>Equilíbrio mantido um segundo</b>	0,5		
<b>Sem equilíbrio</b>	1,0		
<b>Andar para o Final da Trave</b>		<b>2,0</b>	
<b>Falta de continuidade</b>	0,3		
<b>Salto Estendido do Final da Trave</b>		<b>2,0</b>	
<b>Sem altura</b>	até 0,5		Ginasta N. _____
<b>Sem extensão</b>	até 0,5		

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Auxílio físico

0,5 por vez

Auxílio verbal

0,3 por vez

Sinais

0,2 por vez

Despontuações Neutras por Treinamento

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## NÍVEL A HOMENS E MULHERES - PRÁTICA DE ACROBACIAS

Valor	Descrição da Habilidade
-------	-------------------------

Primeiro passo - iniciar perto da extremidade do colchão de espuma:

2.0	1. Sentado, exibir posição grupada e executar um back rock & up, segurando os joelhos.
2.0	2. Soltar joelhos, exibir posição carpada, estender em direção aos dedos do pé,
2.0	3. Inclinar para trás, exibindo pernas afastadas com pernas elevadas a 10-45 graus
	4. Abaixar as pernas, juntar as pernas para posição straight lying
2.0	5. Dois rolamentos log (lápiz) laterais para a direita
2.0	6. Dois rolamentos log (lápiz) laterais para a esquerda
10.0	VALOR TOTAL

Colchões dispostos como um colchão em forma de pista ou um colchão de exercício de solo poderão ser usados.

O treinador poderá remover o atleta da cadeira de rodas ou remover e repôr o andador sem penalidade.

Nota: O cumprimento do árbitro poderá ser feito do solo no início e no final da rotina, se o ginasta não for ambulatório.

### NÍVEL A - PRÁTICA DE ACROBACIAS (HOMENS/MULHERES)

<i>Back rock and up</i>		2,0	Ginasta N. _____
<i>Não grupado</i>	até 0,5		
<i>Não levantou</i>	até 1,0		
<i>Posição carpada</i>		2	
<i>Não carpada</i>	até 0,5		
<i>Nenhum alcance</i>	até 1,0		
<i>Perna levantadas afastadas (10-90&lt;)</i>		2,0	
<i>Falta de afastamento</i>	até 1,0		
<i>Rolamento lateral estendido</i>		2,0	
<i>Falta de extensão</i>	até 1,0		
<i>Rolamento curvado</i>	até 1,0		
<i>Rolamento lateral estendido</i>		2,0	
<i>Falta de extensão</i>	até 1,0		
<i>Rolamento curvado</i>	até 1,0		
			Ginasta N. _____

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

\* Colchões colocados em um colchão com formato de pista ou colchão de exercício de solo podem ser utilizados.

\*\* Treinador poderá remover o atleta da cadeira de rodas ou remover e repôr andador ao final da rotina sem penalidade.

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez

Auxílio verbal 0,3 por vez

Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## EXERCÍCIO DE SOLO HOMENS E MULHERES– NÍVEL A

Valor	Descrição da Habilidade
2,0	1. Pose inicial (opcional)
2,0	2. Rolamento lateral estendido (rolamento log/ lápis)
2,0	3. Equilíbrio (opcional - i.e. equilíbrio supino arqueado - pose de "super-homem")
2,0	4. Movimento locomotor (opcional – i.e. Correr)
2,0	5. Pose final (opcional)
10,0	VALOR TOTAL

Nota: A rotina poderá ser executada em colchões dobrados ou em um colchão de exercício de solo.  
O treinador poderá remover o atleta da cadeira de rodas ou remover e repôr o andador sem penalidade.

Música poderá ser utilizada (opcional)

Esta rotina, exceto pela pose inicial e final, poderá ser executada em qualquer ordem e em qualquer direção.

### NÍVEL A - EXERCÍCIO DE SOLO (HOMENS/MULHERES)

<i>Pose Inicial (Opcional)</i>	2,0	Ginasta N. _____
<i>Rolamento Lateral Esticado (Rolamento Log/ Lápis)</i>	2,0	
<i>Falta de extensão</i>	até 0,5	
<i>Rolamento curvado</i>	0,5	
<i>Equilíbrio (opcional – i.e. equilíbrio supino arqueado - pose de "Super-Homem")</i>	2,0	
<i>Equilíbrio de um minuto</i>	0,5	
<i>Sem equilíbrio</i>	1,0	
<i>Movimento locomotor opcional (opcional- i.e. Correr)</i>	2,0	
<i>Pose Final (opcional)</i>	2,0	
		Ginasta N. _____

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

\* Colchões colocados em um colchão do tipo pista ou colchões de exercício de solo poderão ser utilizados.

\*\*Treinador poderá remover o atleta da cadeira de rodas ou remover e repôr o andador ao final da rotina sem penalidade.

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez

Auxílio verbal 0,3 por vez

Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## GINÁSTICA ARTÍSTICA NÍVEL I MULHERES

SALTO  
BARRAS ASSIMÉTRICAS  
TRAVE DE EQUILÍBRIO  
EXERCÍCIO DE SOLO

## NÍVEL I SALTO SOBRE O CAVALO - HOMENS E MULHERES

2 saltos diferentes: o atleta deverá executar um de cada na ordem; valor de cada é 10 pontos com o melhor salto pontuado.

### Salto N.1 - Salto grupado do trampolim

1. Posição de sentido a no máximo 10 m do trampolim.
2. Correr ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Primeiro vôo do trampolim, estendendo os braços no ar e levantando os joelhos para uma posição grupada momentânea.
5. Abrir o corpo e aterrissar no colchão, flexionando os joelhos levemente no impacto.
6. Esticar o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem nenhum passo.

### Salto N.2 - Salto afastado do trampolim

1. Posição de sentido a no máximo 10 m do trampolim.
2. Correr ao longo da pista.
3. Saltar da pista para a prancha, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Primeiro vôo do trampolim, estender os braços no ar com o quadril reto e afastar pernas no ar (um straddle carpado recebe bonificação se ele alcançar horizontal ao solo).
5. Fechar as pernas e aterrissar no colchão, flexionando os joelhos levemente no impacto.
6. Esticar o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Todos os níveis – uma hesitação é permitida se o atleta não tocar o trampolim/ cavalo.

NÍVEL 1 - SALTO SOBRE O CAVALO (HOMENS/MULHERES)										
Salto N. 1 Salto Grupado no Trampolim				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Despontuação							
Correr e saltar	2.0	Decolagem pé alternado	até 0,5							
Altura no ar	2.0	Menos de 1 3/4' Menos de 1'	até 0.5 até 1.0							
Posição do corpo no voo	3.0	Falta de grupamento	até 1.0							
Distância de voo	2.0	Menos de 3' Menos de 1'	até 0.5 1.0							
Aterrissagem	1.0	Cada passo Queda	0.1 0.5							
<b>Total Score #1</b>	<b>10.0</b>									
Salto N. 2 Salto Afastado do Trampolim				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Despontuação							
Correr e saltar	2.0	Decolagem pé alternado	até 0,5							
Altura no ar	2.0	Menos de 1 3/4' Menos de 1'	até 0.5 até 1.0							
Posição do corpo no voo	3.0	Falta de afastamento: straddle carpado= bonif. de até 1,0	até 1.0							
Distância de voo	2.0	Menos de 3' Menos de 1'	até 0.5 1.0							
Aterrissagem	1.0	Cada passo Queda	0.1 0.5							
<b>Pontuação Total N.2</b>	<b>10.0</b>									
<b>Melhor Pontuação de Saltos</b>	<b>10.0</b>									
* Fora da Ordem - desconto de 0,5 da pontuação total										
<b>Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades.</b>				<b>Despontuações Neutras por Treinamento</b>						
Pequena	0.1	Auxílio físico		0.5 por vez		Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)				
Média	0.2	Auxílio verbal		0.3 por vez		Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG				
Grande	0.3	Sinais		0.2 por vez						
Quedas	0.5									

## NÍVEL I BARRAS ASSIMÉTRICAS

Nota: Apenas uma única barra baixa é necessária para esta rotina. A barra baixa poderá estar na altura do peito do ginasta. Abaixar a barra; colchões adicionais podem ser utilizados para conseguir isto.

## Descrição da Habilidade

1. Com as mãos em empunhadura dorsal, saltar para uma posição de suporte com braços estendidos.
2. Flexionar braços ligeiramente, afastar, a seguir lançamento desimpedido da barra e voltar a uma posição de suporte frontal.
3. Levantar a perna direita sobre a barra, colocando a mão direita fora do quadril direito na barra para conseguir uma posição stride. Levantar o corpo (free stride) e esticar os joelhos para manter a posição momentaneamente.
4. Substituir mão direita na barra dentro da perna direita e balançar a perna direita para trás sobre a barra para voltar para uma posição de suporte frontal.
5. Rolamento grupado para frente sobre a barra e com controle, abaixar lentamente as pernas grupadas para o solo.
6. Ficar em pé, soltar a barra e assumir uma posição estendida final.

Exigência especial de apoio: Para que o ginasta receba pontuação, o treinador deverá estar na posição adequada de apoio durante toda a rotina. O treinador deverá estar próximo à coluna ao vertical para apoiar as habilidades "na barra" e deverá mover-se para frente ou para trás nas "habilidades de balanço", dependendo da habilidade.

### NÍVEL I - Barras Assimétricas

<b>Saltar para Suporte com Braços Esticados</b>		<b>1,0</b>	Ginasta N. _____
<b>Posição Incorreta do Corpo no suporte</b>	<i>até 0,2</i>		
<b>Lançamento</b>		<b>1,5</b>	
<b>Extensão insuficiente</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Falta de amplitude</b>	<i>até 0,5</i>		
<b>Levantar Perna Direita Sobre a Barra para Posição Stride</b>		<b>2,0</b>	
<b>Flexão dos braços</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Flexão das pernas</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Falta de continuidade</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Não transpor a barra</b>	<i>0,5</i>		
<b>Volta da Perna</b>		<b>2,0</b>	
<b>Flexão dos braços</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Flexão das Pernas</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Falta de continuidade</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Rolamento Grupado para Frente</b>		<b>2,5</b>	
<b>Falta de continuidade</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Falta de controle</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Falta de grupamento</b>	<i>até 0,5</i>		
<b>Soltar Barra para Esticar</b>		<b>0,5</b>	Ginasta N. _____
<b>Bonificação/ Virtuosismo</b>		<b>0,5</b>	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

NOTA: O treinador deverá estar na posição de apoio exigida (ver texto) e estar preparado para apoiar ou a rotina não receberá pontuação.

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez

Auxílio verbal 0,3 por vez

Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## NÍVEL I TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nota: A rotina poderá ser executada em uma trave alta ou baixa (ver seção c.f. para alturas). A execução em uma trave alta resultará em uma bonificação de 0,5.

Trave Baixa - Em pé, próximo ao final da trave, voltado para o comprimento da trave.

Trave Alta - Em pé na mesma posição. Executar um front support mount (suporte frontal, perna em cima, dedos dos pés curvados, levantar para joelhos, em pé).

1. Subir na trave com o pé direito e depois com o pé esquerdo, mãos no quadril.
2. 3 passos laterais para a direita.
3.  $\frac{1}{4}$  de giro para esquerda
4. 3 passos para trás
5. Levantar os braços acima da cabeça equilíbrio crown- passé (joelho à frente)
6. Colocar pé na frente.
7.  $\frac{1}{2}$  giro pivot (braços sobre a cabeça)
8. Braços para o lado, marchar para frente com joelho alto levantado para final da trave.
9. Em pé com os pés juntos no final da trave - salto grupado da trave para aterrissagem.
10. Esticar

### NÍVEL I - Trave de Equilíbrio

<i>Subir na Trave/ front support mount para ficar em pé</i>	<i>0,5</i>	Ginasta N. _____
<i>3 passos laterais até 0,2 cada</i>	<i>1,5</i>	
<i>Falta de continuidade nos passos 1/4 giro</i>	<i>1,0</i>	
<i>Falta de giro ou excesso de giro até 0,5</i>		
<i>Falta de continuidade no giro até 0,5</i>		
<i>3 passos para trás</i>	<i>2,0</i>	
<i>Levantamento em cada passo 0,1 cada</i>		
<i>Falta de continuidade nos passos até 0,2 cada</i>		
<i>Posição dos braços até 0,3</i>		
<i>Peito para cima até 0,3</i>		
<i>Equilíbrio de passe</i>	<i>1,0</i>	
<i>Equilíbrio não mantido (2 seg) até 1,0</i>		
<i>Giro Pivot nos Dois Pés</i>	<i>1,5</i>	Ginasta N. _____
<i>Giro incompleto até 0,5</i>		
<i>Não na ponta dos pés até 0,5</i>		
<i>Passos de Marcha para Frente</i>	<i>1,0</i>	
<i>Falta de levantamento dos joelhos até 0,5</i>		
<i>Falta de continuidade até 0,2</i>		
<i>Saída com Salto Grupado até 0,3</i>	<i>1,0</i>	
<i>Falta de grupamento</i>		
<i>Falta de altura</i>		
<i>Agachamento profundo</i>		
<i>Bonificação - Barra Alta ou Virtuosismo</i>	<i>0,5</i>	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades  
 Pequena 0,1  
 Média 0,2  
 Grande 0,3  
 Quedas 0,5

#### Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez  
 Auxílio verbal 0,3 por vez  
 Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos  
 Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## NÍVEL I EXERCÍCIO DE SOLO

Música: Yo Ho Ho (tema do filme - Rugrats) Barrie Nease

Posição inicial - deitada de bruços, cotovelos dobrados, mãos sob o queixo.

1 - Dobrar joelho direito, esticar.

2 - Dobrar joelho esquerdo, esticar.

3 - Um rolamento e 1/2 estendido para a lateral (log), terminando de costas.

4 - Abrir os braços para alto na direção oblíqua e então sentar, dobrando o pé esquerdo sob o corpo e o pé direito na frente.

5 - Onda do corpo para trás, terminando com os braços sobre a cabeça.

6 - Passo com o pé direito para frente para investida.

7 - Parada de mãos com 1 perna para cima (teeter-totter) terminar em investida à direita.

8 - Colocar as mãos nos quadris, tocar o pé direito no joelho esquerdo.

9 - 2 chasse – mesmo pé, mantendo as mãos nos quadris; pés juntos.

10 - Dig calcanhar direito para lado direito. Lado; pés juntos.

11 - Dig calcanhar esquerdo para lado esquerdo; pés juntos.

12 - Passo para direita, esquerda, juntar, salto afastado (braços para cima).

13 - Rolamento para frente para sentar.

14 - Back rock, tocando as mãos no solo em cada lado da cabeça.

15 - Flexionar joelhos, rolar 1/4 de giro para ajoelhar. Circular braços para esquerda e sobre a cabeça, para baixo à direita na frente, para a esquerda e deslizar ao longo do solo abaixando o corpo para a posição deitada de lado, levantando a perna direita.

16 - Abaixar a perna direita, flexionar joelhos e levantar a parte superior do corpo para pose sentada lateral. Braço direito diagonalmente acima à direita, olhar para a mão direita.

### NÍVEL I - EXERCÍCIO DE SOLO (MULHERES)

<b>1 1/2 rolamento log</b>		<b>1,0</b>	Ginasta N. _____
<i>Falta de continuidade no rolamento</i>	<i>até 0,3</i>		
<i>falta de extensão</i>	<i>até 0,5</i>		
<b>Onda de corpo para trás</b>		<b>0,5</b>	
<i>Falta de continuidade</i>	<i>até 0,3</i>		
<i>Falta de arco</i>	<i>até 0,3</i>		
<b>Investida</b>		<b>0,5</b>	
<b>Parada de mão com 1 perna</b>		<b>1,5</b>	
<i>Falta de amplitude</i>	<i>até 1,0</i>		
<b>2 chasse</b>		<b>1,5</b>	
<i>Falta de continuidade</i>	<i>até 0,3 cada</i>		
<i>Falta de amplitude</i>	<i>até 0,2 cada</i>		
<i>dig calcanhar</i>		<b>0,5</b>	
<b>Juntar, Salto Afastado</b>		<b>1,0</b>	Ginasta N. _____
<i>Altura insuficiente</i>	<i>até 0,2</i>		
<i>Falta de continuidade</i>	<i>até 0,3</i>		
<i>Falta de afastamento</i>	<i>até 0,3</i>		
<b>Rolamento para Frente para Sentar</b>		<b>1,0</b>	
<i>Falta de continuidade</i>	<i>até 0,3</i>		
<i>Falha em rolar reto</i>	<i>até 0,3</i>		
<b>Backward Rock</b>		<b>1,0</b>	
<i>Grupamento incompleto</i>	<i>até 0,2</i>		
<i>Colocação incorreta das mãos</i>	<i>até 0,3</i>		
<b>Círculo dos braços e deslizar</b>		<b>0,5</b>	
<i>Falta de continuidade</i>	<i>até 0,3</i>		
<b>Pose</b>			
<b>Bonificação/ Virtuosismo</b>		<b>0,5</b>	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades  
 Pequena 0,1  
 Média 0,2  
 Grande 0,3  
 Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez  
 Auxílio verbal 0,3 por vez  
 Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos  
 Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## GINÁSTICA ARTÍSTICA MULHERES NÍVEL II

SALTO  
BARRAS ASSIMÉTRICAS  
TRAVE DE EQUILÍBRIO  
EXERCÍCIO DE SOLO

## NÍVEL II SALTO SOBRE O CAVALO- HOMENS E MULHERES

Nota: dentro dos próximos 8 anos, muitos ginásios removerão seus Cavalos "tradicionais" e terão apenas uma mesa de salto, assim ...  
Usando o cavalo ou a mesa, o ginasta poderá escolher executar 2 saltos, que podem ser iguais ou diferentes. A melhor das duas tentativas será pontuada.

Todos os níveis – uma hesitação permitida se o ginasta não tocar o trampolim/ cavalo.

Salto N.1 - (usa o Cavalo) Agachar, saltar.

1. Posição de sentido no final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo para fora do trampolim, esticando os braços no ar.
5. Colocar as mãos no topo do cavalo, agrupar o corpo em uma posição momentaneamente agachada sobre o cavalo com pés entre as mãos.
6. Saltar do cavalo, esticando os braços no ar e estendendo o corpo para ficar ereto.
7. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Valor 10,0

Salto N. 2 - (usa o Cavalo) Afastados, Saltar.

1. Posição de sentido no final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com os pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo do trampolim, esticando os braços no ar.
5. Colocar as mãos no topo do cavalo, carpar os quadris e afastar as pernas e aterrissar no topo do cavalo em uma posição com as pernas afastadas e os pés fora das mãos.
6. Saltar do cavalo, juntar os pés no ar, estender braços no ar e estender o corpo para ficar ereto.
7. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Valor 10,0

## 34

Salto N.3 - (usa a Mesa) Agachar, passos, Saltar.

1. Posição de sentido ao final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo para fora do trampolim, estendendo os braços no ar.
5. Colocar as mãos no topo da mesa, agrupar o corpo e aterrissar em uma posição momentânea de agachamento na mesa com os pés entre as mãos.
6. Dar dois passos para o final da mesa.
7. Saltar da mesa, estendendo os braços no ar e estendendo o corpo para ficar ereto.
8. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços acima da cabeça sem dar nenhum passo.

---

Valor 10,0

Nota: O treinador deverá estar em uma posição para apoiar o ginasta.

NÍVEL 2 - SALTO SOBRE O CAVALO (HOMENS/MULHERES)										
Salto N. 1 Agachar Saltar				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Despontuação							
Impulsão e Vôo	1,0	Decolagem pé alternado Vôo insuficiente	até 0,5 até 0,5							
Posição do Corpo no cavalo	1,0	Falta de afastamento Uso de um braço/ mão Aterrissagem nos joelhos	até 0,5 até 1,0 0,5							
Vôo	2,5	Falta de altura 0,3 m (1')	até 0,5							
		Falta de distância 0,9 - 1,05 m	até 1,0							
		Posição do Corpo	até 1,0							
Aterrissagem	0,5	Cada passo Queda	0,1 0,5							
Pontuação Total N.1	5,0									
Salto N. 2 Straddle on Jump off				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Despontuação							
Impulsão e Vôo	1,0	Decolagem pé alternado Vôo insuficiente	até 0,5 até 0,5							
Posição do corpo no cavalo	1,0	Falta de afastamento Uso de um braço/mão Aterrissagem nos joelhos	até 0,5 até 1,0 0,5							
Vôo	2,5	Falta de altura 0,3 m (1')	até 0,5							
		Falta de distância 0,9 - 1,05 m	até 1,0							
		Posição do Corpo	até 1,0							
Aterrissagem	0,5	Cada passo Queda	0,1 0,5							
Pontuação Total N.2	5,0									
<b>Pontuação Total N. 1 &amp; 2</b>	<b>10,0</b>									

\* *Fora da Ordem - desconto de 0,5 da pontuação total*

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações

Neutras por Treinamento

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5 por vez
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3 por vez
Grande	0,3	Sinais	0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)  
Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG

**NÍVEL II BARRAS ASSIMÉTRICAS**

Em pé atrás da barra alta.

1. Saltar para agarrar a barra e balançar para frente.
2. Balançar para trás, frente e levantar uma perna sobre a barra baixa.
3. Levantar a outra perna sobre a barra baixa. Esticar o corpo.
4. Afastar para trás e para fora da barra.
5. Balançar para frente - colocar pés na barra baixa.
6. Ficar de pé na barra baixa - em pé, executar um 1/2 giro para ficar de frente para a barra alta.
7. Saltar para suporte com braços estendidos na barra alta.
8. Rolamento para frente sobre a barra.
9. Suspensão Grupada.
10. Soltar e ficar de pé.

---

9,5 Valor

0,5 Bonificação/ Virtuosismo

---

10,0 Pontuação Total

Exigência especial de apoio: Para que o ginasta receba pontuação, o treinador deverá estar na posição adequada de apoio durante toda a rotina. O treinador deverá estar próximo à coluna para apoiar as habilidades "na barra" e deve mover-se para frente ou para trás nas "habilidades de balanço", baseado na habilidade.

## NÍVEL II - Barras Assimétricas

<b>Saltar para montar com balanço</b>		<b>1,0</b>	Ginasta N. _____
<i>Falta de balanço</i>	<i>até 0,3</i>		
<i>Empunhadura incompleta</i>	<i>até 0,2</i>		
<b>Balanços com levantamento de perna</b>		<b>1,0</b>	
<i>Balanço insuficiente (trás,frente)</i>	<i>até 0,1 cada</i>		
<i>Falta de continuidade</i>	<i>até 0,2</i>		
<b>Levantamento de perna sobre barra com extensão</b>		<b>1,0</b>	
<i>Falta de extensão</i>	<i>até 0,3</i>		
<b>Afastar para trás para Balançar (fora-dentro-fora)</b>		<b>1,5</b>	
<i>Falta de levantamento de perna</i>	<i>até 0,3</i>		
<i>Colocação alternada de pé</i>	<i>0,2</i>		
<b>Agachar para ficar de pé sobre a Barra Baixa com 1/2 giro</b>		<b>1,5</b>	
<i>Falta de continuidade</i>	<i>até 0,5</i>		
<b>Salto Suporte com Braços Estendidos</b>		<b>0,5</b>	
<i>Falta de extensão do corpo</i>	<i>até 0,2</i>		
<b>Rolamento para frente para suspensão</b>		<b>1,5</b>	
<i>Falta de continuidade do rolamento</i>	<i>até 0,3</i>		
<i>Falta de extensão do corpo</i>	<i>até 0,3</i>		
<i>Falta de controle</i>	<i>até 0,5</i>		
<b>Suspensão grupada</b>		<b>1,0</b>	
<i>Equilíbrio insuficiente (2seg)</i>	<i>até 0,3</i>		
<b>Soltar para saída estendido</b>		<b>0,5</b>	
<b>Bonificação/ Virtuosismo</b>		<b>0,5</b>	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez

Auxílio verbal 0,3 por vez

Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

NOTA: O treinador deverá estar na posição de apoio exigida (ver texto) e estar preparado para apoiar ou a rotina não receberá pontuação.

NÍVEL II TRAVE DE EQUILÍBRIO

TRAVE BAIXA - Em pé ao lado da trave com lado direito voltado para a trave, 2/3 abaixo da trave.

1. Subir na trave com pé direito, colocar esquerdo à frente.

TRAVE ALTA - colocar trampolim no mesmo local que a trave baixa.

2. Dar vários passos para o trampolim, colocar mão na trave & passo para direita, esquerda. Ficar em pé.

3. ¼ de giro para a direita, três passos laterais para a direita. No passo à direita - braços para as laterais na altura dos ombros, nos passos para a esquerda levantar braços para formar coroa sobre a cabeça. Repetir para todos os passos.

4. ¼ de giro para a esquerda.

5. 3 passos para trás com levantamento da perna esquerda esticada para frente (altura do joelho).

6. Onda do corpo para frente. Braços terminam em posição de coroa alta.

7. 3 passos para frente, levantando um joelho alto, a seguir chutar.

8. Equilíbrio scale na perda direita esticada. Braços abertos para os lados.

9. Abaixar a perna atrás, 1/2 ponta dobrando os braços para o corpo, a seguir levantar sobre a cabeça.

10. Braços para os lados posição estendida com chasse para frente com a mesma perna até chegar ao fim da trave.

11. Pés juntos. Saída com salto afastado.

12. Aterrissar esticado.

---

9,5 Valor

0,5 Bonificação para uso da trave alta.

10,0 Total

## NÍVEL II - Trave de Equilíbrio

<i>Passo baixo na Trave; Passo alto para agachar, ficar em pé</i>	1,0	Ginasta N. _____
<i>Falta de continuidade</i>		
<i>Posição inadequada do Corpo</i>		
<i>1/4 de giro</i>	0,5	
<i>3 passos laterais</i>	1,0	
<i>Continuidade dos movimentos do braço</i>		
<i>1/4 de giro</i>	0,5	
<i>3 passos para trás</i>	1,0	
<i>Chute não na altura do quadril</i>		
<i>Onda do corpo para frente</i>	1,0	
<i>Falta de continuidade nos braços/ corpo</i>		
<i>Passos para frente</i>	1,0	
<i>Extensão da perna</i>		
<i>Equilíbrio Scale</i>	1,5	
<i>Perna não 30 graus</i>		
<i>Sem equilíbrio</i>		
<i>Posição Inadequada do Corpo</i>		Ginasta N. _____
<i>Chasse para fim</i>	1,0	
<i>Falta de continuidade</i>		
<i>Altura</i>		
<i>Extensão</i>		
<i>Saída com Salto Afastado</i>	1,0	
<i>Falta de afastamento</i>		
<i>Falta de altura</i>		
<b>BONIFICAÇÃO/ BARRA ALTA ou Virtuosismo</b>	0,5	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades  
 Pequena 0,1  
 Média 0,2  
 Grande 0,3  
 Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez  
 Auxílio verbal 0,3 por vez  
 Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos  
 Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## NÍVEL II EXERCÍCIO DE SOLO

MÚSICA- Gypsy Kalinka (música folclórica russa) Barry Nease

Iniciar em pé, olhando para baixo, pés na 4ª posição, pé direito à frente.

1. Colocar braços estendidos na frente, altura dos ombros, olhar diretamente para frente.
2. Juntar os pés, onda do corpo para frente, terminar com braços sobre a cabeça (pés planos).
3. Cruzar os braços para baixo na frente do corpo e para a cintura, levantar o braço esquerdo acima da cabeça e o braço direito baixo, lado oblíquo.
4. Mantendo braços esticados, giro na ponta dos pés com pequenos passos - 360 graus.
5. Levantar braços esticados para o lado, passos grapevine (passo à direita, cruzar o esquerdo nas costas, passo à direita, cruzar o esquerdo na frente, passo à direita, juntar na esquerda).
6. Chutar para a direita (battement) para investida à direita.
7. Terminar com parada de mão com troca de perna na investida à esquerda.
8. Dobrar cotovelos, colocando a mão direita no cotovelo esquerdo e a mão esquerda no cotovelo direito com braços levantados na altura do ombro na frente.
9. 4 passos saltitantes para frente (direita, esquerda, direita, esquerda).
10. Levantar braços sobre a cabeça e saltar para dig de calcanhar para esquerda, saltar para dig de calcanhar para direita.
11. Saltar  $\frac{3}{4}$  de giro para esquerda.
12. Aterrissar e empurrar mãos para os lados (altura do ombro).
13. Chasse lateral para direita para estrela direita, chasse direito para direita para estrela direita.
14.  $\frac{1}{4}$  de giro e 4 pequenos passos para trás, braços abertos na altura dos ombros.
15. Scale no pé direito para rolamento para frente, sair com o pé direito para frente para posição ajoelhada. Cruzar os braços sobre a cabeça & abertos para os lados.
16. Sentar para trás e executar rolamento de ombro para trás, juntando as pernas no rolamento para ajoelhar.
17. Contrair para frente à medida que levanta nos joelhos altos.
18. Pisar com o pé direito para frente, braços sobre a cabeça e ficar em pé, pés juntos.
19. Empurrar braços para o lado, levantar na ponta dos pés, mover os pulsos rapidamente.
20. Chasse para frente com pé esquerdo, salto de gato  $\frac{1}{2}$  giro.
21. Chasse direito para frente, chasse esquerdo para frente.
22. Levantar perna direita e batê-la ao lado da esquerda.
23. Correr, correr, saltar, pisar, corrida no ar.
24. Pisar e ajoelhar na perna de trás (braços cruzados na frente).
25. Abaixar a perna da frente para uma posição ajoelhada.
26. Sentar sobre os pés. Olhar para a direita e abaixar a mão direita para o solo e a mão esquerda diagonalmente para a esquerda. Manter pose final.

9,5 Valor

0,5 Bonificação/ Virtuosismo

10,0 Total

## NÍVEL II - EXERCÍCIO DE SOLO (MULHERES)

<i>Onda do Corpo para Frente</i>		0,5	Ginasta N. _____
<i>Falta de continuidade</i>	até 0,2		
<i>Giro em 360 graus</i>		0,5	
<i>Não na ponta dos pés</i>	até 0,3		
<i>Passos Grapevine</i>		0,5	
<i>Falta de continuidade</i>	0,1 cada		
<i>Battemont para investida</i>		0,2	
<i>Falta de altura no chute</i>	até 0,2		
<i>Parada de mãos com troca de pernas</i>		1,5	
<i>Falta de continuidade</i>	até 0,3		
<i>4 saltitos para frente</i>		0,3	
<i>Saltar 3/4 virar esquerda</i>		0,5	
<i>Falta de giro</i>	até 0,3		
<i>Chasse para Estrela, Chasse para Estrela</i>		2,0	
<i>Carpada ou arqueado</i>	até 0,2 cada		
<i>Separação insuficiente das pernas</i>	até 0,2 cada		
<i>Ritmo desequilibrado</i>	até 0,2 cada		
<i>Continuidade Geral</i>	até 0,5		
<i>Front Scale para rolamento à frente</i>		1,0	Ginasta N. _____
<i>Ângulo não de 45 graus</i>	até 0,2		
<i>Posição inadequada do corpo</i>	até 0,2		
<i>Rolamento não controlado até</i>		0,2	
<i>Rolamento de ombro para trás</i>		0,5	
<i>Rolamento não contínuo</i>	até 0,3		
<i>Chasse, salto de gato</i>		0,5	
<i>Falta de continuidade</i>	até 0,3		
<i>Correr, saltar</i>		1,0	
<i>Altura insuficiente do salto</i>	até 0,2		
<i>separação insuficiente -, Menos de 90 graus</i>	até 0,3		
<i>Pisar, Corrida no Ar</i>		0,5	
<i>Falta de continuidade</i>	até 0,3		
<i>Pernas muito baixas (cintura)</i>	até 0,2		
<i>Bonificação/ Virtuosismo</i>		0,5	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez

Auxílio verbal 0,3 por vez

Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

# **GINÁSTICA ARTÍSTICA MULHERES NÍVEL III**

**SALTO  
BARRAS ASSIMÉTRICAS  
TRAVE DE EQUILÍBRIO  
EXERCÍCIO DE SOLO**

### NÍVEL III SALTO SOBRE O CAVALO - HOMENS E MULHERES

Nota: dentro dos próximos 8 anos, muitos ginásios removerão seus Cavalos "tradicionais" e terão apenas uma mesa de salto, assim ...  
Usando o cavalo ou a mesa, o ginasta poderá escolher executar 2 saltos, que podem ser iguais ou diferentes. A melhor das duas tentativas será pontuada.

Todos os níveis – uma hesitação permitida se o ginasta não tocar o trampolim/ cavalo.

Salto N.1 - (usa o Cavalo ou a Mesa) Agachar, saltar.

1. Posição de sentido no final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo para fora do trampolim, esticando os braços no ar.
5. Colocar mãos no topo do cavalo ou mesa, agrupar o corpo.
6. Mantendo a cabeça e o peito para cima, dar impulso com as mãos à medida que os joelhos passam sobre o cavalo ou mesa sem tocá-lo(a).
7. Levantar os braços e esticar o corpo no vôo de saída.
8. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Valor 10,0

Salto N.2 - (usa o Cavalo ou a Mesa) Salto Afastado.

1. Posição de sentido no final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo do trampolim, esticando os braços no ar.
5. Colocar mãos no topo do cavalo ou mesa, carpar os quadris e afastar as pernas.
6. Mantendo a cabeça e o peito alto, das impulso com as mãos à medida que as pernas passam sobre o cavalo ou mesa em uma posição afastada sem tocar o cavalo ou mesa.
7. Levantar os braços, unir as pernas e esticar o corpo no vôo de saída.

8. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Valor 10,0

Salto N.3 - usa um trampolim e um colchão de 25 cm. Parada de mão para posição Back Lying.

1. Posição de sentido próximo ou a uma pequena distância do trampolim.

2. Investida ou saltar com nenhum ou um passo lead up, dobrando e colocando as duas mãos (ao mesmo tempo) em cima do trampolim.

3. Chutar as pernas para uma parada de mão.

4. À medida que o corpo passa através de uma posição de parada de mão estendida, o ginasta deverá rapidamente estender os ombros resultando em um levantamento do trampolim (ginasta não deverá parar a parada de mão).

5. Mantendo o corpo em uma posição tensa e estendida, o ginasta aterrissa nas costas de todo seu corpo ao mesmo tempo, sobre o colchão de 25 cm; a seguir ele mantém esta posição estendida de aterrissagem por 1-2 segundos.

6. O ginasta levanta e exhibe uma posição de sentido. Nota: o ginasta deverá mostrar controle, com um mínimo de movimentos excessivos ao levantar das costas para os pés.

---

Valor 10,0

NÍVEL 3 - SALTO SOBRE O CAVALO (HOMENS/MULHERES)											
Salto N. 1				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin.N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Dedução								
Primeiro vôo	3,0	Altura insuficiente Vôo insuficiente Separação das pernas (agachamento) Corpo curvado	até 0,3 até 0,5 0,2 0,2								
Fase de Suporte	2,0	Não no topo do cavalo Uso de uma mão/braço Posição incorreta da perna	até 0,3 até 1,0 0,3								
Segundo vôo	4,0	Falta de altura Falta de extensão do corpo Falta de distância	até 1,0 até 0,3 até 1,0								
Geral	0,5	Direção	até 0,3								
Aterrissagem	0,5	Cada passo Agachamento profundo ou carpada^90 Queda	0,1 0,3 0,5								
Pontuação Total N.1	10,0										

Continuação na próxima página

Salto N. 2				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Dedução								
Primeiro vôo	3,0	Altura insuficiente Vôo insuficiente Separação das pernas (agachamento) Corpo curvado	até 0,3 até 0,5  0,2 0,2								
Fase de suporte	2,0	Não no topo do cavalo Uso de uma mão/ braço Posição incorreta da perna	até 0,3 até 1,0 0,3								
Segundo vôo	4,0	Falta de altura Falta de extensão do corpo Falta de distância	até 1,0 até 0,3 até 1,0								
Geral	0,5	Direção	até 0,3								
Aterrissagem	0,5	Cada passo Agachamento profundo ou carpada Queda	0,1  0,3 0,5								
Pontuação Total N.2	10,0										
<b>Melhor Pontuação</b>	<b>10,0</b>										

**Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades.**

Pequena 0,1  
  
Média 0,2  
  
Grande 0,3  
Quedas 0,5

**Despontuações Neutras por Treinamento**

Auxílio físico 0,5 por vez  
  
Auxílio verbal 0,3 por vez  
Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)  
Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG

### NÍVEL III BARRAS ASSIMÉTRICAS

Em pé na frente da barra baixa, voltado para barras.

1. Saltar em pullover.
2. Lançamento, círculo back hip.
3. Single leg cut.
4. Inclinado para frente, agarrar com uma mão em empunhadura palmar.
5. ½ giro para ficar voltado para fora, colocar a outra mão na barra, perna sobre barra para sentar estendido.
6. Afastar para trás.
7. Balançar para frente, balançar para trás.
8. Balançar para frente & colocar pés na barra baixa.
9. Pullover para barra alta. Suporte com braço esticado.
10. Underswing para pés na barra baixa, joelhos flexionados.
11. Em pé na barra baixa, em pé executar um ½ giro para voltar-se para a barra alta.
12. Pernas afastadas, colocar uma mão, a seguir a outra na barra baixa executando um único círculo com pernas afastadas para saída.

---

9,5 Valor

0,5 Bonificação/Virtuosismo

10 Total

Exigência especial de apoio: Para que o ginasta receba pontuação, o treinador deverá estar na posição adequada de apoio durante toda a rotina. O treinador deverá estar próximo à coluna para dar apoio nas habilidades "na barra" e deverá mover-se para frente ou para trás nas "habilidades de balanço", com base na habilidade.

### NÍVEL III - Barras Assimétricas

<b>Saltar em Pullover</b>		<b>1,0</b>	Ginasta N. _____
<b>Falta de continuidade</b>	<i>até 0,2</i>		
<b>Falta de extensão/ braços esticados</b>	<i>até 0,5</i>		
<b>Lançamento, back hip circle</b>		<b>2,0</b>	
<b>Lançamento insuficiente (hip clearance)</b>	<i>até 0,2</i>		
<b>Falta de extensão do corpo</b>	<i>até 0,2</i>		
<b>Falta de continuidade</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Single leg cut</b>		<b>0,5</b>	
<b>1/2 giro para sentar</b>		<b>0,5</b>	
<b>Afastar para trás</b>		<b>0,5</b>	
<b>levantamento desigual das pernas</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Balanços</b>		<b>0,5</b>	
<b>Pullover</b>		<b>1,0</b>	Ginasta N. _____
<b>Falta de continuidade</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>falta de extensão no suporte</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Underswing</b>		<b>1,0</b>	
<b>Colocação alternada dos pés</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>1/2 Giro</b>		<b>0,5</b>	
<b>Saída em único círculo</b>		<b>2,0</b>	
<b>Círculo incompleto</b>	<i>até 0,5</i>		
<b>Tempo incorreto das pernas</b>	<i>até 0,2</i>		
<b>Altura insuficiente</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Distância insuficiente</b>	<i>até 0,3</i>		
<b>Bonificação/ Virtuosismo</b>		<b>0,5</b>	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez

Auxílio verbal 0,3 por vez

Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

**Nota:** O treinador deverá estar na posição de apoio exigida (ver texto) e estar preparado para apoiar ou a rotina não receberá pontuação.

### NÍVEL III TRAVE DE EQUILÍBRIO

Usando a trave alta, em pé com lado direito para trave,  $\frac{3}{4}$  para baixo.

1. Salto tesoura sobre trave (perna d., perna e.) para posição sentada de lado. Mãos na trave.
2. Trazer pernas para frente. Sentar em V. Manter.
3. Afastar pernas & abaixar & atrás. Colocar dedos na trave atrás do corpo.
4. Levantar para 1 joelho. Levantar perna traseira. Manter joelho na posição scale.
5. Balançar perna traseira para baixo para o lado da trave & colocar pé na frente do joelho. Ficar em pé.
6.  $\frac{1}{4}$  giro D.
7. Passo para lado D para investida para D. Braço D para cima, E na frente.
8. 1 passo grapevine lateral cruzando pé D na frente do E, passo D para lado. (fim do primeiro passo)
9.  $\frac{1}{4}$  giro E, braços esticados para o lado.
10. 3 passos para trás com chutes para frente.
11. Onda do corpo para 1/2 ponta. Braços circulam sobre a cabeça.
10. Mãos na cintura, 3 passos saltitantes para frente com joelhos altos. Colocar pé para baixo.
11. Equilíbrio attitude. Braços abertos para o lado, perna livre dobrada.
12. Salto estendido, mudando pés (changement).
13. Passo para agrupar, pulo estendido. (fim do passo).
14.  $\frac{1}{2}$  giro pivot, dedos próximos ao tornozelo.
15. correr, correr, salto.
16. passos para saída round off.

---

9,5 Valor

0,5 Bonificação/ Virtuosismo

10,0 Total

### NÍVEL III - Trave de Equilíbrio

<i>Subir/salto em tesoura</i>		0,5	Ginasta N. _____
<i>Aterrissar de forma pesada e insegura</i>	até 0,2		
<i>Posição do corpo inadequada</i>	até 0,2		
<i>Sentar em V</i>		0,5	
<i>Scale de joelho</i>		0,5	
<i>Investida para D</i>			
<i>Passo grapevine</i>			
<i>3 passos para trás</i>		0,5	
<i>falta de chute de perna</i>	até 0,1 cada		
<i>Onda do corpo</i>		0,5	
<i>não 1/2 ponta</i>	até 0,2		
<i>Continuidade do corpo/braços</i>	até 0,2		
<i>3 passos saltitantes</i>		0,5	
<i>Falta de altura nos saltitos</i>	até 0,3		
<i>Equilíbrio attitude</i>		0,5	
<i>Sem equilíbrio</i>	até 0,3		
<i>Altura baixa</i>	até 0,2		
<i>Salto Changement</i>		1,0	
<i>Altura insuficiente do salto</i>	até 0,2		Ginasta N. _____
<i>Falta de Continuidade</i>	até 0,2		
<i>Posição do Corpo Inadequada</i>	até 0,2		
<i>Agrupar, salto esticado</i>		1,0	
<i>Falta de Continuidade</i>	até 0,2		
<i>Altura insuficiente</i>	até 0,2		
<i>1/2 giro pivot</i>		1,0	
<i>Correr, correr, saltar</i>		1,5	
<i>Altura insuficiente do salto</i>	até 0,2		
<i>Falta de Continuidade</i>	até 0,2		
<i>Separação insuficiente (ângulo de 45 graus)</i>	até 0,5		
<i>Roundoff</i>		1,5	
<i>Roundoff não totalmente vertical</i>	até 0,5		
<i>Altura insuficiente</i>	até 0,3		
<i>Empurrão insuficiente das mãos</i>	até 0,3		
<i>Extensão insuficiente do corpo</i>	até 0,3		
<i>Bonificação/Virtuosismo</i>		0,5	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez

Auxílio verbal 0,3 por vez

Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## NÍVEL III EXERCÍCIO DE SOLO

Música - Blue Moon (anos 50) Barry Nease

Posição inicial - ajoelhada, mãos nos joelhos. Peito e cabeça voltados para frente.

1. 2 palmas de joelho, 2 palmas, polegar direito para direita, polegar esquerdo para esquerda (hand jive)
2. Colocar mãos no solo, inclinar-se para frente e chutar pernas para cima, separando-as; voltar para posição de joelhos.
3. ½ rolamento lateral para direita nos joelhos, terminando sentada com joelhos flexionados, pés no chão na frente.
4. Esticar joelhos alternadamente à medida que chuta pernas.
5. Pisar no pé direito, colocar pés juntos. Braços abertos para os lados.
6. 2 estrelas para direita. Terminar em investida para esquerda.
7. Colocar peso na perna esquerda. Um giro pivot completo para direita, braços em coroa.
8. Pés juntos. Onda de corpo lateral para a direita e para a esquerda. Braço subindo & descendo. Terminar com braços sobre a cabeça.
9. Passo para direita (ponta, calcanhar) dobrando os braços & estalando os dedos.
10. Passo para esquerda (ponta, calcanhar) dobrando os braços & estalando os dedos.
11. 3 passos para trás - direita, esquerda, juntos. Bater palmas.
12. Passo para frente com braços sobre a cabeça, chutar para direita para investida à direita.
13. Parada de mão, rolamento para frente terminando sentada com pernas afastadas..
14. Deslizar braço para esquerda para pé esquerdo, colocar mão esquerda atrás da perna esquerda e levantar parte inferior do solo, olhando para trás para esquerda.
15. Abaixar, trazer perna esquerda para direita e executar um giro sentada de 360 graus.
16. Levantar pé esquerdo, ½ giro para direita.
17. 2 passos deslizando, braços para dentro e para cima.
18. ¾ giro para direita com 3 passos pequenos, chutando para trás. Passo 4 - juntar pés.
19. 4 corridas para saltar, pisar, saltar, pisar, corrida no ar.
20. Passo para esquerda, trazer perna direita com joelho dobrado, abaixar cabeça para trás, braços abaixados no lado, pulsos flexionados. Hesitar.
21. 3 passos prance no lugar, pés juntos.
22. Chasse, tour jete para sentar para trás..
23. Rolar para trás para parada de ombro, braços sobre a cabeça, rolar para frente e dobrar pernas para levantar nos joelhos.
24. Rolamento lateral, passo para frente para direita. Ficar em pé.
25. Passo lateral para direita na ponta do pé, levantando o braço direito sobre a cabeça (dedos abertos), mão de jazz.
26. Passo lateral para a esquerda na ponta do pé, levantando o braço esquerdo sobre a cabeça dedos abertos.
27. Passo lateral para a direita na ponta do pé, abaixar braço direito (dedos esticados).
28. Passo lateral para a esquerda lado na ponta do pé, abaixar braço esquerdo (dedos esticados).
29. Dedo do pé, calcanhar direito com braço dobrado e duplo estalar de dedos.
30. Dedo do pé, calcanhar esquerdo com braço dobrado e duplo estalar de dedos.
31. Correr para direita, esquerda, salto roundoff afastado, rolamento para trás para ficar em pé com perna direita na frente.
32. Inclinar-se para frente e deslizar para abdômen com braços sobre a cabeça.
33. 1 ¼ de rolamento lateral para direita para terminar no lado direito - braço esquerdo caído ao lado, dobrar o joelho superior. Manter pose final.

9,5 Valor

0,5 Bonificação/ Virtuosismo

10,0 Pontuação Total

### NÍVEL III - EXERCÍCIO DE SOLO (MULHERES)

<i>Chute com pernas afastadas</i>		0,2	Ginasta N. _____
<i>1/2 rolamento lateral</i>			
<i>Duas Estrela para Direita</i>		1,5	
<i>Falta de continuidade</i>	até 0,5		
<i>Estrelas não verticais</i>	até 0,3 cada		
<i>Giro pivot completo</i>		1,0	
<i>Giro incompleto</i>	até 0,5		
<i>Onda do Corpo lateral</i>		0,3	
<i>Passos de Dança</i>		0,2	
<i>Parada de mão, rolamento para frente</i>		1,0	
<i>Falha em fazer vertical</i>	até 0,5		
<i>Rolamento descontrolado</i>	até 0,3		
<i>Seat Spin</i>		0,3	
<i>Passos laterais</i>		0,3	
<i>Corridas, salto, salto, corrida no ar</i>		1,5	
<i>Falta de continuidade</i>	até 0,3		
<i>Falta de separação (90 graus)</i>	até 0,2 cada		
<i>Chasse, tour jete</i>		0,5	Ginasta N. _____
<i>Giro incompleto</i>	até 0,3		
<i>Parada de ombros</i>		0,2	
<i>Round off, Salto Afastado, rolamento para trás</i>		2,0	
<i>Pernas falham em passar através da vertical</i>	até 0,3		
<i>Atraso na junção das pernas</i>	até 0,2		
<i>Falta de repulsão das mãos</i>	até 0,2		
<i>Falta de continuidade</i>	até 0,3		
<i>Falta de amplitude no salto</i>	até 0,2		
<i>1 1/4 rolamento lateral</i>		0,5	
<i>Bonificação/ Virtuosismo</i>		0,5	

**PONTUAÇÃO TOTAL**

**10,00**

Faltas gerais serão aplicadas a todas as habilidades

Pequena 0,1

Média 0,2

Grande 0,3

Quedas 0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico 0,5 por vez

Auxílio verbal 0,3 por vez

Sinais 0,2 por vez

Estas têm um máximo de quatro pontos

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas da FIG

## GINÁSTICA ARTÍSTICA HOMENS NÍVEL I

EXERCÍCIO DE SOLO  
CAVALO COM ALÇAS  
ARGOLAS  
SALTO  
BARRAS PARALELAS  
BARRA FIXA

## Exercício de Solo Homens - Nível 1 (Iniciante)

Valor	Descrição da Habilidade
Primeiro passo (A-B)	
0,3	1. Iniciar em um canto voltado para a diagonal - dar três ou quatro passos correndo para um salto grupado (decolagem em um pé, aterrissagem nos dois pés), esticar.
1,5	2. Executar um rolamento grupado para frente em uma posição em pé esticado.
1,5	3. Abaixar os braços para o lado para fora, abduzir uma perna 30-45 graus e executar um scale de lado modificado (manter dois segundos). Voltar para a posição em pé estendido.
0,5	4. Agachar com as mãos em posição adequada para um rolamento para trás, rolar para trás para uma posição momentânea de vela e a seguir rolar para frente e ...
1,0	5. Assumir uma posição sentado em V" com suporte das mãos. Manter dois segundos.
0,5	6. Lentamente abaixar o corpo para uma posição back layout com braços estendidos sobre a cabeça e executar 1 rolamento e 1/2 estendido para a lateral (rolamento log) para estômago.
Segundo passo (B-C)	
0,2	7. Empurrar para cima através de uma parada de joelho para uma posição em pé esticado.
1,0	8. Executar um salto grupado.
1,0	9. Executar um salto afastado.
0,5	10. Dar dois chasse para frente aterrissando o segundo chasse em uma investida.
1,0	11. Executar um 'teeter totter' (1 parada de mão com 1 perna levantada) aterrissando de volta em uma investida.
0,5	12. Trazer perna de trás até a perna da frente e assumir uma posição final estendida em pé.
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
10,0	

### Nível 1 Exercício de Solo

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em itálico.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
	1	<i>Salto grupado</i>	0.3		
	2	<i>Rolamento grupado para frente</i>	1.5	<i>Falha em rolar reto</i> <i>Uso de mãos para ficar em pé</i>	<b>Até 0,3</b> <b>0,3</b>
	3	<i>Scale com lado modificado</i>	1.5	<i>Falta de amplitude 30-45</i> <i>Falta do equilíbrio de seg</i> <i>Sem equilíbrio.</i>	<b>Até 0,5</b> <b>0,5</b> <b>1,0</b>
	4	<i>Rolamento para trás para posição de vela</i>	0.5	<i>Colocação errada das mãos</i> <i>Falta de amplitude</i>	<b>Até 0,3</b> <b>Até 0,3</b>
	5	<i>Sentar em "V"</i>	1.0	<i>Carpada insuficiente das pernas</i> <i>Falta do equilíbrio de 1 seg.</i> <i>Sem equilíbrio</i>	<b>Até 0,5</b> <b>0,5</b> <b>1,0</b>
X	6	<i>Um rolamento e 1/2 lateral estendido</i>	0.5	<i>Falta de continuidade</i>	<b>até 0,5</b>
	7	<i>Parada de joelho para ficar em pé estendido</i>	0.2		
	8	<i>Salto grupado</i>	1.0	<i>Falta de grupamento</i> <i>Altura insuficiente</i>	<b>Até 0,3</b> <b>Até 0,3</b>
	9	<i>Salto afastado</i>	1.0	<i>Falta de afastamento</i> <i>Altura insuficiente</i>	<b>Até 0,3</b> <b>Até 0,3</b>
X	10	<i>2 chasses para frente para investida</i>	0.5	<i>Falta de continuidade</i>	<b>Até 0,3</b>
X	11	<i>Teeter Totter para investida</i>	1.0	<i>Falta de continuidade</i> <i>Sem perna na parada de mão</i>	<b>Até 0,3</b> <b>Até 0,5</b>
	12	<i>Posição final em pé estendido</i>	0.5		
		<i>Bonificação/Virtuosismo</i>	0.5		
		<b>Pontuação Total</b>	10.0		
Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento					
Pequena	0.1	Auxílio físico	0.5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)	
Média	0.2	Auxílio verbal	0.3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG	
Grande	0.3	Sinais	0.2		
Quedas	0.5				

## Cavalo com Alças Homens - Nível I (Iniciante)

Valor	Descrição da Habilidade
1,0	1. Em pé com uma mão em cada alça, pular para um suporte frontal com braços esticados.
1,0	2. Transferir o peso para a esquerda e levantar a mão direita da alça momentaneamente (com pernas juntas).
1,0	3. Transferir o peso para a direita e levantar a mão esquerda da alça momentaneamente (com pernas juntas):
2,0	4. Iniciar dois balanços de suporte na posição afastada começando com a perna direita.
1,0	5. Executar um right single leg cut para trás (terminando em suporte stride) para um:
1,0	6. Left single leg cut para frente (terminando em suporte rear).
0,5	7. Manter posição de suporte rear (2 segundos).
1,0	8. Levantar joelhos para posição de suporte grupado.
1,0	9. Sair do cavalo com as mãos e estender pernas para o solo. Posição em pé, ereto.
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
<hr/> 10,0	

### Nível 1 Cavalo com Alças

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em itálico.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
X	1	<i>Suporte frontal com braço estendido</i>	1.0	<i>Falta de posição estendida</i>	<b>Até 0,3</b>
X	2	<i>Mudança de peso. levantar mão direita</i>	1.0	<i>Falta de ritmo e controle</i>	<b>Até 0,3</b>
X	3	<i>Mudança de peso, levantar mão esquerda</i>	1.0	<i>Falta de ritmo e controle</i>	<b>Até 0,3</b>
X	4	<i>Dois balanços afastados completos</i>	2.0	<i>Falta de continuidade</i>	<b>Até 1,0</b>
X				<i>Junção das pernas</i>	<b>0,3 por vez</b>
	5	<i>Right single leg cut para frente</i>	1.0	<i>Falta de amplitude</i>	<b>Até 0,3</b>
X				<i>Tocar ou parar durante cut</i>	<b>Até 0,5</b>
	6	<i>Left single leg cut para frente</i>	1.0	<i>Falta de amplitude</i>	<b>Até 0,3</b>
X				<i>Tocar ou parar durante cut</i>	<b>Até 0,5</b>
X	7	<i>Manter suporte rear 2 segundos</i>	0.5	<i>Falta de posição estendida</i>	<b>Até 0,3</b>
X				<i>Sem equilíbrio de 1 segundo</i>	<b>0,3</b>
X				<i>Sem equilíbrio</i>	<b>0,5</b>
X	8	<i>Suporte grupado</i>	1.0	<i>Grupamento insuficiente</i>	<b>Até 0,3</b>
X	9	<i>Sair em pé estendido</i>	1.0	<i>Falta de controle</i>	<b>Até 0,3</b>
		<i>Bonificação/ Virtuosismo</i>	0.5		
		<b>Pontuação Total</b>	<b>10.0</b>		
Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento					
Pequena	0.1	Auxílio físico	0.5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)	
Média	0.2	Auxílio verbal	0.3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG	
Grande	0.3	Sinais	0.2		
Quedas	0.5				

## Argolas Homens - Nível I (Iniciante)

Valor		Descrição da Habilidade
0,5	1.	Saltar para um suspensão com suspensão momentânea.
2,0	2.	Flexionar braços, quadris e joelhos e assumir uma posição pull-up grupada (Queixo para cima). Manter dois segundos.
1,5	3.	Estender braços lentamente e abaixar para uma suspensão grupada com braços estendidos.
2,0	4.	Estender as pernas e balançar para trás, para frente, para trás e para frente para:
1,0	5.	Uma suspensão grupada invertida. Manter dois segundos.
1,0	6.	Manter braços estendidos e lentamente baixar o corpo para frente para uma posição de suspensão de esquadro em L. Manter dois segundos.
1,0	7.	Pernas baixam para uma suspensão estendida.
0,5	8.	Soltar e cair em pé. Posição final estendido.
9,5		Valor
0,5		Pontos de bonificação (virtuosismo)
10,0		

Exigência Especial de Apoio: Para que o ginasta receba pontuação, o treinador deverá apoiar. O treinador deverá estar próximo de onde o ginasta agarrar as argolas e permanecer nesta distância durante toda a rotina.

## Nível 1 Argolas

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em itálico.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
	1	<i>Saltar para uma suspensão.</i>	0.5		
X	2	<i>Pull up grupado. Manter por 2 segundos</i>	2.0	<i>Falta de grupamento</i> <i>Queixo não na altura da argola</i> <i>Falta do equilíbrio de 1 segundo</i> <i>Sem equilíbrio</i>	<b>Até 0,3</b> <b>Até 0,5</b> <b>0,5</b> <b>1,0</b>
	3	<i>Suspensão grupada com braços estendidos</i>	1.5	<i>Falta de grupamento</i> <i>Falta de continuidade</i>	<b>Até 0,3</b> <b>Até 0,3</b>
X	4	<i>2 balanços completos</i>	2.0	<i>Falta de amplitude</i> <i>Falta de continuidade</i>	<b>Até 0,3 cada</b> <b>Até 0,3</b>
X	5	<i>Suspensão invertida grupada manter por 2 segundos</i>	1.0	<i>Falta de grupamento</i> <i>Falta do equilíbrio de 1 segundo</i> <i>Sem equilíbrio</i>	<b>Até 0,3</b> <b>0,5</b> <b>1,0</b>
X	6	<i>Abaixar lentamente para suspensão de esquadro em L manter por 2 segundos</i>	1.0	<i>Falta de ritmo</i>	<b>até 0,3</b>
X				<i>Pernas não horizontais</i>	<b>Até 0,5</b>
X				<i>Falta do equilíbrio de 1 segundo</i>	<b>0,5</b>
X				<i>Sem equilíbrio</i>	<b>1,0</b>
X	7	<i>Abaixar suspensão estendida manter momentaneamente</i>	1.0	<i>Falta de pausa momentânea</i>	<b>0,2</b>
	8	<i>Soltar e cair em pé</i>	0.5		
		<i>Bonificação/ Virtuosismo</i>	0.5		
		<b>Pontuação Total</b>	10.0		

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento

x

Pequena 0.1  
Média 0.2  
Grande 0.3  
Quedas 0.5

x

Auxílio físico 0.5  
Auxílio verbal 0.3  
Sinais 0.2

Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)

Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG

## Salto sobre o cavalo Homens - Nível I (Iniciante)

Valor	Descrição da Habilidade
-------	-------------------------

Salto N.1 -

Salto grupado do trampolim.

0,3

1. Posição de sentido a no máximo 10 m do trampolim.

0,7

2. Correr para frente ao longo da pista.

1,0 (altura)

3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.

1,5 (grupado)

4. Vôo do trampolim, braços estendidos no ar levantando os joelhos para uma posição grupada momentânea.

1,0 (distância)

5. Abrir o corpo e aterrissar no colchão, flexionando levemente os joelhos no impacto.

0,5

6. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

---

 5,0

Valor

Salto N.2 -

Salto afastado do trampolim.

0,3

1. Posição de sentido a no máximo 10 m do trampolim.

0,7

2. Correr para frente ao longo da pista.

1,0 (altura)

3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.

1,5 (posição)

4. Saltar do trampolim, esticando braços no ar.

1,0 (distância)

Manter quadris retos e afastar as pernas no ar (um straddle carpado recebe bonificação se ele chegar horizontal para o solo).

0,5

5. Fechar as pernas e aterrissar no colchão flexionando os joelhos ligeiramente no impacto.

6. Esticar o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

---

 5,0

Valor

Todos os níveis: uma hesitação permitida se o atleta não tocar o trampolim/ cavalo.

Nota: as duas pontuações de salto são somadas para uma pontuação possível de 10,0.

NÍVEL 1 - SALTO SOBRE O CAVALO (HOMENS/MULHERES)											
Salto N. 1 Salto Grupado do Trampolim				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin.N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Dedução								
Correr e saltar	2,0	Decolagem com pé alternado	até 0,5								
Altura no ar	2,0	Menos de 1 3/4' Menos de 1'	até 0,5 até 1,0								
Posição do corpo no voo	3,0	Falta de grupamento	até 1,0								
Distância do voo	2,0	Menos de 3' Menos de 1'	até 0,5 1,0								
Aterrissagem	1,0	Cada passo Queda	0,1 0,5								
Pontuação Total N.1	10,0										
Salto N. 2 Afastada Jump do Trampolim				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Dedução								
Correr e saltar	2,0	Decolagem com pé alternado	até 0,5								
Altura no ar	2,0	Menos de 1 3/4' Menos de 1'	até 0,5 até 1,0								
Posição do corpo no voo	3,0	Falta de afastamento: Straddle carpado = bonif. de até 1,0	até 1,0								
Distância do voo	2,0	Menos de 3' Menos de 1'	até 0,5 1,0								
Aterrissagem	1,0	Cada passo Queda	0,1 0,5								
Pontuação Total N.2	10,0										
<b>Melhores contagens de Salto</b>											

\* *Fora da Ordem - desconto de 0,5 da pontuação total*

Faltas Gerais serão aplicadas a Despontuações Neutras por Treinamento  
todas as habilidades.

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5 por vez	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3 por vez	
Grande	0,3	Sinais	0,2 por vez	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Quedas	0,5			

## Barras Paralelas Homens Nível I (Iniciante)

## Valor Descrição da Habilidade

0,5	1. De pé no final das barras, saltar para suporte com braços estendidos.
1,0	2. Andar nas mãos (3-6 andadas de pingüim) para o meio das barras, com pernas estendidas para baixo.
2,0	3. Balanços para trás, para frente, para trás e para frente para sentar com pernas afastadas.
1,0	4. Ir sentado com pernas afastadas para terminar em uma posição de suporte rear afastada. Estender posição.
2,0	5. Levantar pernas para suporte grupado com joelhos e pés juntos. (manter 2 segundos)
2,0	6. Estender pernas para frente para balanços - para trás, frente, trás, frente para sentar em um barrote.
1,0	7. Mudar mão para uma empunhadura palmar e pular ½ volta para sair.

---

 9,5 Valor

0,5 Pontos de bonificação (virtuosismo)

---

 10,0

Nota: a altura das barras deve ser ajustada de forma que o ginasta possa pular facilmente para uma posição de suporte com braços estendidos.

## Nível 1 Barras Paralelas

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Deduções</b>
	1	Suporte com braços estendidos	0,5	<i>Falta de alinhamento do corpo</i>	<i>Até 0,2</i>
	2	<i>Andar nas mãos</i>	<i>1,0</i>	<i>Falta de continuidade durante a execução</i>	<i>Até 0,5</i>
	3	<i>2 balanços completos</i>	<i>2,0</i>	<i>Falta de amplitude</i> <i>Falta de continuidade</i>	<i>Até 0,3 cada</i> <i>Até 0,3 cada</i>
	4	Movimento sentado com pernas afastadas	1,0	Falta de amplitude Carpada no suporte	Até 0,3 Até 0,3
	5	Suporte grupado <i>manter 2 segundos</i>	2,0	Falta de grupamento Falta do equilíbrio de 1 segundo Sem equilíbrio	Até 0,3 0,5 1,0
	6	<i>2 balanços completos</i>	<i>2,0</i>	Falta de amplitude Falta de continuidade	Até 0,3 Até 0,3
	7	<i>Mudança de empunhadura, 1/2 giro salto para trás para sair</i>	<i>1,0</i>	Falta de amplitude Corpo não estendido Falta de grupamento	Até 0,3 cada Até 0,3 cada Até 0,3 cada
		Bonificação/ Virtuoso	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0) Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

## Barra Fixa Homens - Nível I (Iniciante)

Valor	Descrição da Habilidade
0,5	1. Salto para suspensão.
2,0	2. 1 balanço completo.
2,0	3. Balanço para frente ½ giro, mudar mão direita.
1,5	4. Balanço para frente.
1,0	5. Balanço para trás, mudar mão esquerda.
2,0	6. 1 balanço completo.
0,5	7. Soltar para ficar em pé.
<hr/>	
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
<hr/>	
10,0	

Nota: A barra deve ser ajustada para ficar na altura do peito do ginasta. Colchões adicionais também podem ser utilizados para obter a estrutura adequada.

Nota: Um treinador deverá estar em uma posição para apoiar esta rotina e deverá permanecer nesta posição durante toda a execução.

### Nível 1 Barra Fixa

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Deduções</b>
	1	<i>Saltar para suspensão</i>	0,5	<i>Ajustes excessivos do corpo</i>	<b>0,1</b>
	2	<i>1 balanço completo</i>	2,0	<i>Falta de amplitude</i> <i>Falta de continuidade</i>	<i>Até 0,3</i> <i>Até 0,3</i>
	3	<i>Balanço para frente c/ 1/2 giro, mudar mão direita</i>	2,0	<i>Falta de amplitude</i> <i>Falta de continuidade</i> <i>Balanço não alinhado</i>	<i>Até 0,3</i> <i>Até 0,3</i> <i>Até 0,3</i>
	4	<i>Balanço para frente</i>	1,5	<i>Falta de amplitude</i>	<i>Até 0,3</i>
	5	<i>Balanço para trás, mudar mão esquerda</i>	1,0	<i>Falta de amplitude</i> <i>Falta de continuidade</i> <i>Balanço não alinhado</i>	<i>Até 0,3</i> <i>Até 0,3</i> <i>Até 0,3</i>
	6	<i>1 balanço completo</i>	2,0	<i>Falta de amplitude</i> <i>Falta de continuidade</i>	<i>Até 0,3</i> <i>Até 0,3</i>
	7	<i>Soltar para ficar em pé</i>	0,5	<i>Falta de controle</i>	<i>Até 0,3</i>
		Bonificação/ Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

**Treinador DEVERÁ na posição exigida de apoio durante toda a rotina.**

Faltas Gerais serão aplicadas a todas Despontuações Neutras por Treinamento as habilidades.

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0) Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

## GINÁSTICA ARTÍSTICA HOMENS NÍVEL II

EXERCÍCIO DE SOLO  
CAVALO COM ALÇAS  
ARGOLAS  
SALTO  
BARRAS PARALELAS  
BARRA FIXA

## Exercício de Solo Homens - Nível II (Intermediário)

Valor	Descrição da Habilidade
Primeiro Passo (A-B)	
1,2	1. Iniciar em um canto, voltado para a diagonal, em posição de sentido. Passo para uma investida, levantar a perna traseira do chão e assumir uma posição front scale (braços abertos para fora e perna traseira no mínimo 45 graus em direção horizontal). Manter dois segundos. Voltar para a posição de sentido.
1,2	2. Dar três ou quatro passos correndo e um step hop (Salto) para uma estrela com uma aterrissagem lateral (em uma posição com pernas afastadas sem giro para dentro ou para fora). Manter posição com pernas afastadas momentaneamente, a seguir:
1,0	3. Girar 90 graus para fora para uma posição de investida e executar um rolamento para frente para uma posição em pé estendida.
2,0	4. Passo através de uma investida e chutar em direção a posição de parada de mão (os pés devem se juntar acima da altura da cintura). Nota: uma posição de parada de mão momentânea vertical poderia mostrar virtuosismo. Grupado para baixo para uma posição de agachamento e:
1,2	5. Executar um rolamento para trás de um agachamento terminando em uma parada carpada straddle com braços esticados para fora. Manter momentaneamente.
1,0	6. Colocar mãos no chão e executar um rolamento com pernas afastadas para frente, juntando as pernas e terminando em uma investida de joelhos. Manter momentaneamente, a seguir ficar de pé.
0,5	7. Executar um salto vertical com giro de 135 graus (direita ou esquerda) para ficar voltado para um canto.
Segundo Passo (B-C)	
1,2	8. Dar três ou quatro passos correndo para um step hop (salto) estrela 1/4 giro para dentro para uma investida. Manter momentaneamente e então...
0,2	9. Trazer pé traseiro para juntar ao dianteiro e executar um jump/ punch 1/2 volta imediato. Manter e assumir uma posição final de sentido.
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
10,0	

## Nível 2 Exercício de Solo

X indica que foi feita uma alteração(s) das regras de 2003 naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Deduções</b>
X	1	<i>Investida</i> , front scale manter 2 segundos	1,2	Falta de amplitude - 45 graus Falta do equilíbrio de 1 segundo <i>Sem equilíbrio</i>	Até 0,3 0,5 1,0
X	2	<i>3-4 passos</i> , saltar, estrela	1,2	Falta de continuidade Separação insuficiente das pernas Carpado ou arqueado	Até 0,3 Até 0,2 Até 0,2
X	3	Virar para frente, rolar para ficar em pé	1,0	<i>Giro muito longo ou muito curto</i> Rolamento não reto Uso das mãos para levantar	<i>Até 0,3</i> Até 0,3 0,3
X	4	Investida, chutar para parada de mão, grupado para baixo	2,0	Corpo não reto Falta de amplitude <i>Grupamento insuficiente</i>	Até 0,3 Até 0,3 <i>Até 0,3</i>
X	5	Rolamento para trás para parada straddle carpado	1,2	Falta de continuidade Falha em levantar quadris/afastar	Até 0,3 Até 0,3
	6	Rolamento afastada para frente para investida de joelhos	1,0	Rolamento não reto Falta de continuidade	Até 0,3 Até 0,3
X	7	Salto vertical com giro de 135 graus	0,5	<i>Giro muito longo ou muito curto</i>	<i>Até 0,3</i>
	8	<i>3-4 passos</i> , salto estrela 1/4 giro para investida	1,2	Falta de continuidade Separação insuficiente das pernas Carpado ou arqueado	Até 0,3 Até 0,2 Até 0,2
X	9	Jump/punch 1/2 giro para parada final	0,2	<i>Giro muito longo ou muito curto</i> <i>Salto sem amplitude</i>	<i>Até 0,3</i> <i>Até 0,3</i>
		Bonificação/ Virtuosoismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades.

Despontuações Neutras por Treinamento

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5 por vez	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3 por vez	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2 por vez	
Quedas	0,5			

## Cavalo com Alças Homens - Nível II (Intermediário)

Valor	Descrição da Habilidade
0,5	1. De uma posição parado, com a mão esquerda na alça direita em uma posição de empunhadura dorsal em sentido horário e a mão direita na extremidade do cavalo, pular para um suporte frontal com braço estendido.
1.5	2. Balançar perna esquerda ao redor do braço esquerdo empurrando simultaneamente com a mão direita para girar o corpo 180 graus em sentido horário terminando em um suporte right stride com uma mão em cada alça (single leg back stock in).
1.0	3. Right single leg cut para trás para suporte frontal.
2.0	4. Right single leg cut para frente (balanço), imediatamente right single leg cut para trás.
2.0	5. Left single leg cut para frente (balanço) imediatamente left single leg cut para trás.
1.0	6. Right single leg cut para frente.
1.5	7. Saída left single leg flank com 1/4 de giro para direita (sentido horário). Nota: a mão direita do ginasta poderá permanecer na alça até que a aterrissagem seja concluída.
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
10.0	

## Nível 2 Cavalo com Alças

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
X	1	Saltar para suporte com braços estendidos	0,5	<i>Falta de posição de extensão</i>	<i>Até 0,3</i>
X	2	Single leg back Stockli in	1,5	Colocação adicional de mão <i>Toque</i> ou parada durante giro	0,3 cada <i>Até 0,5</i>
X X	3	<i>Perna direita cut para trás</i>	1,0	Falta de amplitude <i>Toque</i> ou parada durante cut	0,3 cada <i>Até 0,5</i>
X X	4	<i>Perna direita cut para frente e para trás</i>	2,0	Falta de amplitude <i>Toque</i> ou parada durante cuts <i>Falta de ritmo</i>	Até 0,3 <i>Até 0,5 cada</i> Até 0,3
X X	5	<i>Perna esquerda cut para frente e para trás</i>	2,0	Falta de amplitude <i>Toque</i> ou parada durante cuts <i>Falta de ritmo</i>	Até 0,3 <i>Até 0,5 cada</i> Até 0,3
X	6	Perna direita cut para frente	1,0	Falta de amplitude <i>Toque</i> ou parada durante cut	0,3 cada <i>Até 0,5</i>
	7	Saída left leg flank com 1/4 giro para direita	1,5	Colocação adicional de mão Falta de giro Falha na junção das pernas	0,3 Até 0,5 Até 0,5
		Bonificação/Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0) Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

## Argolas Homens - Nível II (Intermediário)

Valor	Descrição da Habilidade
2.0	1. Saltar para uma suspensão com parada momentânea: flexionar braços e assumir uma posição pull up (queixo para cima). Manter dois segundos.
2.0	2. Rolamento para trás, estendendo os braços lentamente, e assumir uma suspensão invertida estendida do corpo. Manter dois segundos. Nota: 0,5 pontos de bonificação são concedidos se a habilidade for executada com as pernas retas.
0.5	3. Abaixar para uma posição carpada invertida (pernas paralelas ao solo). Manter momentaneamente, a seguir:
2.0	4. Abrir e abaixar para suspensão esquadro em L (manter 2 segundos). Lançamento para:
1.5	5. Balanços : para trás, frente, trás e frente para:
1.5	6. Uma saída de costas grupada flyaway.
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
10,0	

Exigência Especial de Apoio: Para que o ginasta receba pontuação, o treinador deverá apoiar. O treinador deverá estar próximo de onde o ginasta agarrar as argolas e permanecer nesta distância durante toda a rotina.

### Nível 2 Argolas

X indica que foi feita uma alteração(s) das regras de 2003 naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
X	1	Saltar para suspensão, <i>pull up</i> , <i>manter 2 segundos</i>	2,0	Falta de amplitude Falta do equilíbrio de 1 segundo Sem equilíbrio	Até 0,5 0,5 1,0
X X	2	Rolar para trás para corpo estendido invertido Han, <i>manter 2 segundos</i> BONIFICAÇÃO - pernas esticadas = +0,5	2,0	Falta de continuidade Corpo não estendido Falta do equilíbrio de 1 segundo Sem equilíbrio	Até 0,3 Até 0,3 0,5 1,0
X	3	Carpada invertido com parada momentânea	0,5	Sem equilíbrio momentaneamente Pernas não horizontais	Até 0,3 <i>Até 0,5</i>
X X X	4	<i>Abaixar para suspensão</i> <i>esquadro em L, parada de 2</i> <i>segundos, lançar</i>	2,0	<i>Pernas não horizontais</i> <i>Falta do equilíbrio de 1</i> <i>segundo</i> <i>Sem equilíbrio</i>	<i>Até 0,3</i> 0,5 1,0
X X	5	<i>Dois balanços completos</i>	1,5	Falta de amplitude Falta de continuidade	Até 0,3 <i>cada</i> Até 0,3 <i>cada</i>
	6	Saída de costas grupado flyaway	1,5	Demora para soltar as mãos Falta de amplitude Falta de extensão	0,5 Até 0,3 Até 0,3
		Bonificação/ Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Treinador DEVERÁ estar na posição adequada de apoio durante toda a rotina.

Faltas Gerais serão aplicadas a Despontuações Neutras por Treinamento

todas as habilidades.

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

## SALTO SOBRE O CAVALO NÍVEL II - HOMENS E MULHERES

Nota: dentro dos próximos 8 anos, muitos ginásios removerão seus Cavalos "tradicionais" e terão apenas uma mesa de salto, assim ...  
Usando o cavalo ou a mesa, o ginasta poderá escolher executar 2 saltos, que podem ser iguais ou diferentes. A melhor das duas tentativas será pontuada.

Todos os níveis – uma hesitação permitida se o ginasta não tocar o trampolim/ cavalo.

Salto N.1- (usa o Cavalo) Agachar, saltar.

1. Posição de sentido no final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo para fora do trampolim, esticando os braços no ar.
5. Colocar mãos no topo do cavalo, agrupar o corpo em uma posição momentaneamente agachada sobre o cavalo com pés entre as mãos.
6. Saltar do cavalo, esticando os braços no ar e estendendo o corpo.
7. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Valor 10,0

Salto N.2- (usa o Cavalo) Pernas afastadas, Saltar.

1. Posição de sentido no final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo do trampolim, esticando os braços no ar.
5. Colocar mãos no topo do cavalo, carpada os quadris e afastar as pernas, aterrissar no topo do cavalo em uma posição afastada com os pés fora das mãos.
6. Saltar do cavalo, juntar os pés no ar, estender braços no ar e estender o corpo.
7. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Valor 10,0

Salto N.3- (usa a Mesa) Agachar, passos, Saltar.

1. Posição de sentido ao final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo para fora do trampolim, estendendo os braços no ar.
5. Colocar as mãos no topo da mesa, agrupar o corpo e aterrissar em uma posição momentânea de agachamento na mesa com os pés entre as mãos.
6. Dar dois passos para o final da mesa.
7. Saltar da mesa, estendendo os braços no ar e estendendo o corpo.
8. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços acima da cabeça sem dar nenhum passo.

---

Valor 10,0

Nota: O treinador deverá estar em uma posição para apoiar o ginasta.

NÍVEL 2 - SALTO SOBRE O CAVALO (HOMENS/ MULHERES)											
Salto N. 1 Agachar Saltar				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin.N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Dedução								
Impulsão e Vôo	1,0	Decolagem com pé alternado Vôo insuficiente	até 0,5 até 0,5								
Posição do corpo no cavalo	1,0	Falta de afastamento Uso de um braço/ mão Aterrissagem nos joelhos	até 0,5 até 1,0 0,5								
Vôo	2,5	Falta de altura 0,3 m	até 0,5								
		Falta de distância 0,9-1,05 m	até 1,0								
		Posição do corpo	até 1,0								
Aterrissagem	0,5	Cada passo Queda	0,1 0,5								
Pontuação Total N.1	5,0										
Salto N. 2 Afastar pernas Saltar				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Dedução								
Impulsão e Vôo	1,0	Decolagem com pé alternado Vôo insuficiente	até 0,5 até 0,5								
Posição do corpo no cavalo	1,0	Falta de afastamento Uso de um braço/ mão Aterrissagem nos joelhos	até 0,5 até 1,0 0,5								
Vôo	2,5	Falta de altura 0,3 m	até 0,5								
		Falta de distância 0,9-1,05 m	até 1,0								
		Posição do corpo	até 1,0								
Aterrissagem	0,5	Cada passo Queda	0,1 0,5								
Pontuação Total N.2	5,0										
<b>Pontuação Total N. 1&amp; 2</b>	10,0										

\* **Fora da Ordem - desconto de 0,5 da pontuação total**

**Faltas Gerais serão aplicadas a Despontuações Neutras por Treinamento todas as habilidades.**

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5 por vez	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3 por vez	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2 por vez	
Quedas	0,5			

## Barras Paralelas Homens - Nível II (Intermediário)

Valor	Descrição da Habilidade
2.0	1. De uma posição em pé na extremidade das barras, ou de uma corrida de início, saltar para uma posição de suporte com braço levantado, balançar para frente e executar um uprise frontal para uma posição de suporte rear com pernas afastadas (sentar).
1.0	2. Colocar as mãos bem na frente dos quadris, juntar as pernas, balançar para frente e executar um grande movimento com as pernas afastadas para uma posição de suporte rear com pernas afastadas.
2.0	3. Juntar as pernas para uma "parada L" (dois segundos). A seguir...
0.5	4. Balançar pernas para trás, frente e ao final do segundo balanço para trás.
2.0	5. Executar tesouras reversas para terminar em uma posição de suporte rear com pernas afastadas (esta habilidade também é conhecida como um "baby stutz" reverso).
0.5	6. Juntar as pernas, balanços: para trás, frente e, ao final do segundo balanço para trás.
1.5	7. Executar saída com salto frontal em posição grupada.
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
10.0	

Nota: A altura das barras deverá ser ajustada de forma a permitir que o ginasta balance livremente em uma posição de suporte com braço levantado.

## Nível 2 Barras Paralelas

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
	1	Uprise frontal para um suporte rear com pernas afastadas	2,0	Falta de amplitude Falta de continuidade Carpada no suporte	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
	2	Movimento com pernas afastadas	1,0	Falta de amplitude Carpada no suporte	Até 0,3 Até 0,3
X	3	Parada em "L" <i>2 segundos</i>	2,0	Pernas não horizontais Falta do equilíbrio de 1 segundo Sem equilíbrio	Até 0,5 0,5 1,0
X	4	<i>1 1/2 balanços</i>	0,5	Falta de amplitude Falta de continuidade	Até 0,3 cada Até 0,3 cada
	5	"Baby Stutz" reverso para straddle rear	2,0	Giro depois da perna bater Falta de continuidade Falta de amplitude	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
X	6	<i>1 1/2 balanços</i>	0,5	Falta de amplitude Falta de continuidade	Até 0,3 cada Até 0,3 cada
X	7	Saída salto frontal <i>grupado</i>	1,5	Falta de amplitude Falta de grupamento Falta de continuidade	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
		Bonificação/ Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

## Barra Fixa Homens - Nível I (Intermediário)

Valor	Descrição da Habilidade
2,0	1. Saltar para uma suspensão com posição da mão em empunhadura dorsal e executar um back hip pullover para suporte frontal. Nota: o ginasta poderá iniciar o hip pullover tão logo agarrar a barra. Ele não precisa exibir um suspensão com braços esticados antes de iniciar a ação de hip pullover.
1,0	2. Executar um single leg cut (direito ou esquerdo) terminando em um suporte stride.
2,0	3. Empurrar o quadril para trás, encaixar o joelho frontal na barra e balançar para trás e para baixo, a seguir para frente e retornar a um suporte stride (single knee upswing, também conhecido como um balanço hock).
0,5	4. Single leg cut para trás para uma posição de suporte frontal.
2,0	5. Lançamento para um círculo back hip, para um imediato:
1,0	6. Underswing para frente, a seguir balanço para trás e:
1,0	7. Ao FINAL/ TOPO do balanço para trás, soltar para uma parada.
<hr/>	
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
<hr/>	
10.0	

Nota A barra deve ser alta o suficiente para permitir balanços suspensão.

Exigência Especial de Apoio: Para que o ginasta receba pontuação, o treinador deverá apoiar toda a rotina. O treinador deverá estar próximo à coluna nas habilidades de barra e mover-se para frente ou para trás nas habilidades de balanço, com base na habilidade.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
	1	Back hip pullover	2,0	Carpado excessivo Braços dobrados no suporte	Até 0,3 Até 0,3
X	2	Single leg cut	1,0	Falta de continuidade Sentado em posição stride <i>Tocar ou parar durante cut</i>	Até 0,3 Até 0,5 Até 0,5
X	3	Single knee upswing para posição stride	2,0	Falta de amplitude Balanço adicional	Até 0,3 0,5 cada
X	4	Single leg cut para trás	0,5	Falta de continuidade Braços dobrados no suporte <i>Tocar ou parar durante cut</i>	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,5
	5	Lançamento para círculo back hip	2,0	Lançamento insuficiente Carpado excessivo Falta de continuidade	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
X	6	Underswing para frente, <i>a seguir balanço para trás</i>	1,0	Quadril cai muito rapidamente Falta de amplitude/ balanços	Até 0,5 Até 0,3 cada
X	7	<i>Fim do balanço para trás</i> soltar para ficar em pé	1,0	Falha de extensão Falta de controle	Até 0,3 Até 0,3
		Bonificação/ Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Treinadores DEVERÃO estar na posição de apoio exigida durante toda a rotina.

Faltas Gerais serão aplicadas a Despontuações Neutras por Treinamento todas as habilidades.

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

## GINÁSTICA ARTÍSTICA HOMENS NÍVEL III

EXERCÍCIO DE SOLO  
CAVALO COM ALÇAS  
ARGOLAS  
SALTO  
BARRAS PARALELAS  
BARRA FIXA

## Exercício de Solo Homens - Nível III (Avançado)

Valor	Descrição da Habilidade
<b>Primeiro passo (A-B)</b>	
1,2	1. Iniciar no canto A voltado para a diagonal: dar dois a quatro passos correndo e um step hop (salto) para uma estrela com uma aterrissagem lateral seguida de uma estrela 1/4giro para uma investida voltado para o canto A. Manter investida momentaneamente, a seguir...
0,5	2. Virar em direção à perna traseira pivoting 180 graus e executar uma queda suíça terminando em uma posição estendida inclinada com braço dobrado. Juntar os pés, a seguir mover-se imediatamente para uma posição de agachamento e...
0,2	3. Executar um salto reto com giro de 135 graus (direito ou esquerdo) para ficar voltado para um lado.
<b>Segundo passo (B-C)</b>	
1,0	4. De uma posição estendida, iniciar um rolamento com pernas afastadas para frente (pernas esticadas) para terminar em uma parada com pernas afastadas com os braços levantados para os lados oblíquos (carpada para straddle out)
1,2	5. Chutar para uma parada de mão (Straddle press para uma parada de mão = virtuosismo) Manter dois segundos.
0,5	6. Rolar para fora através de uma investida de joelho para uma parada (juntar as pernas).
0,2	7. Passo para uma corrida no ar (chutes de tesoura), a seguir passo através de uma investida e...
1,0	8. Chutar para um rolamento para frente com parada de mão, seguido de um imediato...
0,4	9. Salto afastado, a seguir um salto reto com giro de 135 graus para voltar-se para a diagonal.
<b>Terceiro passo (C-D)</b>	
1,0	10. Executar um side scale com braços abertos para fora. Manter dois segundos.
1,0	11. Dar três ou quatro passos correndo, pular, roundoff, impulso seguido de:
1,3	12. Rolamento de extensão das costas imediato através de uma parada de mão (se braço esticado para uma parada de mão = 0,1 virtuosismo), carpada down para uma parada e assumir uma posição de sentido final.
<hr/>	
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
<hr/>	
10,0	

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
	1	Pular estrela Estrela 1/4 giro	1,2	Falta de continuidade Separação insuficiente das pernas Carpad ou arqueado	Até 0,3 Até 0,2 cada Até 0,2 cada
	2	Pivot para queda suíça	0,5	Giro incompleto do corpo Não reto na queda	Até 0,3 Até 0,3
	3	<b>Salto giro de 135</b>	0,2	<b>Giro incompleto</b>	<b>Até 0,2</b>
	4	Rolamento para frente com pernas afastadas <i>Parada com pernas afastadas</i>	1,0	Rolamento não reto Falta de afastamento	Até 0,3 Até 0,3
X	5	Chutar para parada de mão manter 2 segundos <i>Straddle press para HS manter 2 segundos = virtuosismo</i>	1,2	Pés de decolagem Corpo não estendido Falta do equilíbrio de 1 segundo Sem equilíbrio	0,2 Até 0,3 0,5 1,0
	6	Investida de joelho para ficar de pé	0,5	Falta de continuidade Uso das mãos para ficar em pé	Até 0,3 0,3
	7	Chute Hitch	0,2		
	8	Rolamento para frente parada de mão	1,0	Falha em fazer vertical <b>Rolamento descontrolado</b>	Até 0,5 Até 0,3
	9	Salto afastado, salto reto com giro de 135	0,4	Falta de continuidade Falta de amplitude	Até 0,2 Até 0,2
	10	<b><i>Side scale</i></b>	1,0	Falta de amplitude 30 graus Falta do equilíbrio de 1 segundo Sem equilíbrio	Até 0,3 0,5 1,0
X	11	Saltar roundoff <i>rebound</i>	1,0	Falta de continuidade Pernas falham em passar vertical Falta de repulsão das mãos Junção tardia das pernas	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,2 Até 0,2
X	12	Rolamento de extensão de costas HS carpada down <i>Se braço reto para HS ++ 0,1 virtuosismo</i>	1,3	Falta de continuidade Falha em atingir vertical Extensão em HS Falta de carpada de controle	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
		Bonificação/ Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	
Grande	0,3	Sinais	0,2	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Quedas	0,5			

Cavalo com Alças Homens - Nível III (Avançado)

Valor	Descrição da Habilidade
0,8	1. Colocar mão esquerda na alça direita e a mão direita no final do cavalo, saltar para um mount de 1/2 círculo (sentido horário) para terminar em um suporte rear. Imediatamente, executar um:
0,5	2. Right single leg cut para trás.
0,5	3. Left single leg cut para trás.
1,5	4. Right single leg cut para frente seguido de um single leg uphill travel terminando em uma posição de suporte frontal com uma mão em cada alça.
1,5	5. Círculo right single leg.
1,5	6. Cut right leg para frente e balançar a perna esquerda ao redor da alça esquerda e então empurrar a alça direita com a mão direita; a mão direita junta-se então à mão esquerda em uma posição de empunhadura dupla palmar na alça à esquerda. À medida que o corpo continua a balançar em sentido horário, o ginasta solta a mão esquerda para alcançar alça livre e balança a perna direita sobre o cavalo para um suporte frontal. O ginasta completou agora um giro de 180 graus e voltou para uma posição de suporte frontal com uma mão em cada alça. Esta habilidade é conhecida como um "Baby" ou um "Swing" Moore.
0,7	7. Imediatamente fazer um left single leg cut para frente com giro direito de 90 graus (sentido horário) do corpo com a mão direita juntando-se à mão esquerda em uma posição de empunhadura dupla palmar na alça. Soltar a mão direita e agarrar novamente a alça livre enquanto continua a girar o corpo mais 90 graus (o ginasta está agora em uma posição right stride no cavalo). Esta habilidade é conhecida como um single leg Swiss.
1,5	8. Balançar perna esquerda para frente straddling a alça esquerda - balançar perna direita para trás enquanto move mão direita na frente da mão esquerda na alça esquerda. Balançar perna esquerda de volta. A seguir, mover mão esquerda para extremidade do cavalo terminando em suporte frontal. (Single leg downhill travel).
1,0	9. Right single leg cut para frente, a seguir balançar a perna esquerda para frente soltando a mão esquerda e executar uma saída single leg flank com 1/4 de giro para direita (sentido horário).

---

9,5 Valor

0,5 Pontos de bonificação (virtuosismo)

---

10,0

Nota: O vídeo/DVD mostra 2 rotinas, uma feita da esquerda e uma feita da direita.

## Nível 3 Cavalo com Alças

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico>*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
X	1	Salto meio círculo mount	0,8	Excessivamente carpado Colocação de mão adicional <i>Toque</i> ou parada no suporte rear	
X	2	Right leg cut para trás	0,5	<i>Toque</i> ou parada no suporte rear Falta de amplitude	
X	3	Left leg cut para trás	0,5	<i>Toque</i> ou parada no suporte rear Falta de amplitude	
X	4	Right leg cut para frente para single leg uphill travel	1,5	Colocação de mão adicional <i>Toque</i> ou parada durante cut Falta de continuidade Falta de amplitude	
X	5	Círculo perna direita	1,5	<i>Toque</i> ou parada durante cut Falta de amplitude	
X	6	"Baby" ou "swing" more	1,5	Colocação de mão adicional <i>Toque</i> ou parada durante cut Falta de continuidade Falta de amplitude nos balanços	
X	7	Single leg swiss para suporte frontal	0,7	Colocação de mão adicional <i>Toque</i> ou parada Falta de continuidade Falta de amplitude balanço/cut	
X	8	Single leg downhill travel	1,5	Colocação de mão adicional <i>Toque</i> ou parada durante cut Falta de continuidade Falta de amplitude	
X	9	Single leg flank dismount com 3/4 giro	1,0	Colocação de mão adicional Falta de giro Falha em juntar as pernas <i>Toque ou parada durante cut</i> Falta de continuidade Falta de amplitude no cut	
		Bonificação/ Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Faltas Gerais serão aplicadas a Despontuações Neutras por Treinamento todas as habilidades.

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

## Argolas Homens - Nível III (Avançado)

Valor	Descrição da Habilidade
2,0	1. Saltar para um suspensão e executar um pull-up e press para uma posição de suporte com braço estendido (muscle up). Nota: 0,5 de bonificação concedida se a habilidade é executada sem auxílio.
1,0	2. Flexionar quadris e assumir uma posição de suporte "L". Manter dois segundos.
1,5	3. Rolar lentamente para trás para uma posição de suspensão invertida com pernas separadas: manter momentaneamente, a seguir..
1,0	4. Abaixar para uma posição de suspensão alemã, pullout através de uma posição invertida com pernas separadas, lançamento para...
0,5	5. Balançar para trás, a seguir para frente para um posição de suspensão do corpo estendido. Manter dois segundos.
1,5	6. Flexionar um joelho e abaixar para frente para uma posição stag front lever. Manter por dois segundo, a seguir estender os joelhos flexionados e ...
1,0	7. Executar balanços: para trás, frente, trás e frente para... ..
1,0	8. Uma saída por trás com pernas afastadas flyaway .
9,5	Valor
0,5	Pontos de bonificação (virtuosismo)
10,0	

Exigência Especial de Apoio: Para que o ginasta receba pontuação, o treinador deverá apoiar. O treinador deverá estar próximo do local onde o ginasta agarrar as argolas e permanecer nesta distância durante toda a rotina.

### Nível 3 Argolas

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
X	1	Muscle up BONIFICAÇÃO - <i>se executado sem auxílio 0,5</i>	2,0	Empurrão desigual Falta de continuidade	Até 0,5 Até 0,5
X	2	Manter suporte L <i>2 segundos</i>	1,0	Pernas não horizontais Falta do equilíbrio de 1 segundo	Até 0,3 0,5 1,0
X	3	Rolar para trás lentamente para suspensão invertida com pernas separadas <i>Manter momentaneamente</i>	1,5	Pernas não horizontais <i>Sem pausa momentânea</i> Falta de continuidade	Até 0,3 0,3 Até 0,3
	4	Posição de suspensão alemã	1,0	Falta de extensão Parada Falta de continuidade	Até 0,3 0,3 Até 0,3
X X X	5	<i>Um balanço completo</i> Suspensão invertida corpo estendido <i>manter 2 segundos</i>	0,5	<i>Falta de amplitude</i> no balanço Falta de extensão Falta do equilíbrio de 0,1 segundo <i>Sem equilíbrio</i>	<i>Até 0,3</i> Até 0,3 0,3 0,5
X	6	Stag front lever <i>manter 2 segundos</i>	1,5	Falta de extensão Falta do equilíbrio de 1 segundo <i>Sem equilíbrio</i>	Até 0,3 0,5 1,0
X	7	<i>Dois balanços completos</i>	1,0	Falta de amplitude	Até 0,3
	8	Backward flyaway carpado	1,0	Soltura tardia das mãos Falta de amplitude Posição <i>grupado</i>	Até 0,5 Até 0,5 1,0
		Bonificação/ Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Treinadores DEVERÃO estar na posição apropriada de apoio durante toda a rotina.

Faltas Gerais serão aplicadas a Despontuações Neutras por Treinamento todas as habilidades.

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

### NÍVEL III SALTO SOBRE O CAVALO - HOMENS E MULHERES

Nota: dentro dos próximos 8 anos, muitos ginásios removerão seus Cavalos "tradicionais" e terão apenas uma mesa de salto, assim ... Usando o cavalo ou a mesa, o ginasta poderá escolher executar 2 saltos, que podem ser iguais ou diferentes. A melhor das duas tentativas será pontuada.

Todos os níveis – uma hesitação permitida se o ginasta não tocar o trampolim/ cavalo.

Salto N.1 - (usa o Cavalo ou a mesa) Agachar, saltar.

1. Posição de sentido no final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo para fora do trampolim, esticando os braços no ar.
5. Colocar mãos no topo do cavalo, agrupar o corpo.
6. Mantendo a cabeça e o peito para cima, dar impulso com as mãos à medida que os joelhos passam sobre o cavalo ou mesa sem tocá-la.
7. Levantar os braços e esticar o corpo no vôo de saída.
7. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Valor 10,0

Salto N. 2- (usa o Cavalo ou a mesa) Pernas afastadas, Saltar.

1. Posição de sentido no final da pista.
2. Correr para frente ao longo da pista.
3. Saltar da pista para o trampolim, aterrissagem com pés juntos e joelhos levemente flexionados.
4. Vôo do trampolim, esticando os braços no ar.
5. Colocar mãos no topo do cavalo ou mesa, carpar os quadris e afastar as pernas.
6. Mantendo a cabeça e o peito altos, impulsão das mãos à medida que as pernas passam sobre o cavalo ou mesa em uma posição afastada sem as pernas tocá-la.
7. Levantar os braços, juntar as pernas e esticar o corpo no vôo de partida.
8. Aterrissar no colchão flexionando levemente os joelhos. Estender o corpo e levantar os braços sobre a cabeça sem dar nenhum passo.

Valor 10,0

---

Salto N.3- usa um trampolim e um colchão de 25 cm. Parada de mão para posição Back Lying.

1. Posição de sentido próximo ou a uma pequena distância do trampolim.
2. Investida ou saltar com nenhum ou com um passo lead up, dobrando e colocando as duas mãos (ao mesmo tempo) no topo do trampolim.
3. Jogar as pernas para uma parada de mão.
4. À medida que o corpo passa através de uma posição de parada de mão estendida, o ginasta deverá rapidamente estender os ombros, resultando em um levantamento para fora do trampolim (ginasta não deverá parar a parada de mão).
5. Mantendo o corpo em uma posição tensa e estendida, o ginasta aterrissa sobre toda a parte de trás do seu corpo ao mesmo tempo, sobre o colchão de 25 cm; a seguir mantém esta posição de aterrissagem estendida por 1-2 segundos.
6. O ginasta levanta e exhibe posição de sentido. Nota: o ginasta deverá mostrar controle, com um mínimo de excesso de movimento enquanto levanta das costas para os pés

Valor 10,0

NÍVEL 3 - SALTO SOBRE O CAVALO (HOMENS/MULHERES)											
Salto N. 1				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin.N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Dedução								
Primeiro vôo	3,0	Altura insuficiente Vôo insuficiente Separação de pernas (agachamento) Corpo curvado	até 0,3 até 0,5 0,2 0,2								
Fase de Suporte	2,0	Não topo do cavalo Uso de um braço/mão Posição incorreta da perna	até 0,3 até 1,0 0,3								
Segundo Vôo	4,0	Falta de altura Falta de extensão do corpo Falta de distância	até 1,0 até 0,3 até 1,0								
Geral	0,5	Direção	até 0,3								
Aterrissagem	0,5	Cada passo Agachamento profundo ou carpada^90 Queda	0,1 0,3 0,5								
Pontuação Total N.1	10,0										
Salto N. 2				Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.	Gin. N.
Elemento	Valor	Faltas	Dedução								
Primeiro vôo	3,0	Altura insuficiente Vôo insuficiente Separação de pernas (agachamento) Corpo curvado	até 0,3 até 0,5 0,2 0,2								
Fase de suporte	2,0	Não topo do cavalo Uso de um braço/mão Posição incorreta da perna	até 0,3 até 1,0 0,3								
Segundo vôo	4,0	Falta de altura Falta de extensão do corpo Falta de distância	até 1,0 até 0,3 até 1,0								
Geral	0,5	Direção	até 0,3								
Aterrissagem	0,5	Cada passo Agachamento profundo ou carpada^90 Queda	0,1 0,3 0,5								
Pontuação Total N.1	10,0										
<b>Melhor Pontuação</b>	<b>10,0</b>										

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades.

Pequena	0,1
Média	0,2
Grande	0,3
Quedas	0,5

Despontuações Neutras por Treinamento

Auxílio físico	0,5 por vez	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Auxílio verbal	0,3 por vez	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Sinais	0,2 por vez	

## Barras Paralelas Homens - Nível III (Avançado)

Valor	Descrição da Habilidade
1,5	1. De uma posição em pé na extremidade das barras, ou de uma corrida de início, saltar bem abaixo das barras para um suporte de braços superior, balançar para frente para uma posição invertida com pernas afastadas e executar um quipe acima da barra para uma posição de suporte rear afastada.
1,0	2. Esticar as duas mãos para frente e layaway para um suporte de braço superior, juntar as pernas, balançar para frente e executar um uprise frontal para um suporte rear com pernas afastadas.
1,0	3. Levantar pernas da barra e assumir uma posição "L". Manter dois segundos.
0,5	4. Executar balanços: para trás, frente, e ao final do segundo balanço para trás:
1,2	5. Executar uma tesoura reversa (baby back stutz reverso) para um suporte rear afastado.
1,5	6. Mover mãos para uma posição nas barras na frente dos quadris e pressionar através da posição afastada para um stand upper arm (parada de ombro). Manter dois segundos.
1,3	7. Rolar para frente para fora da posição de parada de ombro e executar um uprise de costas modificado para uma posição de suporte com braço estendido com uma coxa em cada barra (posição push up). Nota: 0,5 pontos de bonificação são concedidos se o ginasta executar o back uprise sem suporte das coxas nas barras.
1,5	8. Balançar para frente, trás e frente para executar um salto de saída rear com um 1/2 giro (saída stutz).

---

9,5 Valor

0,5 Bonificação (virtuosismo)

---

10,0

Nota: A altura das barras deverá ser ajustada de forma a permitir que o ginasta balance livremente em uma posição de suporte de braço levantado.

### Nível 3 Barras Paralelas

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>	<b>Faltas</b>	<b>Despontuações</b>
	1	Quipe para suporte rear com pernas afastadas	1,5	Falta de amplitude Falta de continuidade Peak no suporte	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
	2	Layaway para uprise frontal	1,0	Falta de amplitude Falta de continuidade Peak no suporte	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
X	3	Parada L <i>2 segundos</i>	1,0	Pernas não horizontais Falta do equilíbrio de 1 segundo Sem equilíbrio	Até 0,5 0,5 1,0
X	4	<i>1 1/2 balanço</i>	0,5	Falta de amplitude Falta de continuidade	Até 0,3 cada Até 0,3 cada
	5	"Baby Stutz" reverso	1,2	Giro não antes das pernas baterem Falta de continuidade Falta de amplitude	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
X	6	Pressionar para parada upper arm, <i>manter 2 segundos</i>	1,5	Corpo não vertical Falta do equilíbrio de 1 segundo Sem equilíbrio	Até 1,0 0,5 1,0
	7	Rolamento para frente para uprise back modificado	1,3	Carpada ou rolamento excessivo Falta de amplitude Falta de continuidade	Até 0,5 Até 0,3 Até 0,3
	8	<i>1 1/2 balanço, saída com salto em meio giro rear</i>	1,5	Falta de amplitude Corpo não reto Falta de giro	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
		Bonificação/Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		
Treinadores deverão estar na posição para apoiar esta rotina.					

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

## Barra Fixa Homens - Nível III (Avançado)

Valor	Descrição da Habilidade
2,0	1. Saltar para um suspensão com uma posição de mão com empunhadura palmar (empunhadura reversa) e executar um hip pullover para um suporte frontal.
Nota:	o ginasta poderá iniciar seu pullover de quadril tão logo agarrar a barra. Ele não precisa exibir um suspensão com braços esticados antes de iniciar a ação de pullover de quadril.
1,0	2. Lançamento para frente sobre a barra e ..
1,0	3. Ao FINAL do backswing hop as duas mãos para uma posição de empunhadura dorsal,
0,5	4. Balançar para frente e executar um 1/2 giro para uma posição de mão empunhadura mista,
1,0	5. Balançar para frente , então para trás com uma empunhadura mista, e ao final do balanço para trás hop a segunda mão para uma posição com empunhadura dorsal, balançar para frente e ...
1,5	6. Executar um quipe de single leg (shoot) para um suporte stride.
0,5	7. Executar um 1/2 giro (em direção à perna traseira), a seguir single leg over backward para o final em um suporte frontal.
1,0	8. Lançamento, círculo back hip.
1,0	9. Lançamento, pernas afastadas, saída em um único círculo (underswing).

---

9,5 Valor

0,5 Pontos de bonificação (virtuosismo)

---

10,0

Exigência Especial de Apoio: Para que o ginasta receba pontuação, o treinador deverá apoiar toda a rotina. O treinador deverá estar próximo à coluna para apoiar nas habilidades de barra e deve mover-se para frente ou para trás nas habilidades de balanço, com base na habilidade.

Nota: a barra deverá ser disposta na altura suficiente para permitir balanços de suspensão.

Nota: Um treinador deverá estar em uma posição para apoiar esta rotina e deverá permanecer nesta posição durante toda a execução.

### Nível 3 Barra Fixa

X indica que uma alteração(s) das regras de 2003 foi feita naquela fileira. Alterações em *itálico*.

		Elemento	Valor	Faltas	Despontuações
	1	Back hip pullover mount	2,0	Carpado excessivo Braços dobrados no suporte	Até 0,3 Até 0,3
	2	Lançamento para frente sobre barra	1,0	Falta de amplitude Falta de extensão	Até 0,5 Até 0,5
	3	Hop duas mãos	1,0	Falta de amplitude/balanço Colocação de mão alternada	Até 0,3 Até 0,5
X	4	1/2 giro para <i>empunhadura mista</i>	0,5	Falta de amplitude/balanço Volta mal alinhada	Até 0,3 Até 0,3
	5	Um balanço completo hop mão para empunhadura dorsal balançar para frente	1,0	Falta de amplitude/balanço Falta de continuidade	Até 0,3 cada Até 0,3
	6	1/2 volta, <i>leg cut para trás</i> para suporte frontal	1,5	Perna dobrada durante quipe Sentar no suporte stride	Até 0,5 0,5
X	7	Lançamento back hip circle	0,5	Falta de continuidade Sentar durante habilidade <i>Tocar ou parar durante cut</i>	Até 0,3 0,5 Até 0,5
X	8	Lançamento saída <i>straddle</i> sole circle dismount	1,0	Falta de amplitude no lançamento Falta de altura Falta de distância Falha em estender Carpado excessivo no círculo	Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3 Até 0,3
X	9		1,0		
		Bonificação/Virtuosismo	0,5		
		Pontuação Total	10,0		

Treinadores DEVERÃO estar na posição exigida de apoio durante toda a rotina

Faltas Gerais serão aplicadas a todas as habilidades. Despontuações Neutras por Treinamento

Pequena	0,1	Auxílio físico	0,5	Estas têm um máximo de quatro pontos (4,0)
Média	0,2	Auxílio verbal	0,3	Todas as outras despontuações neutras são as mesmas que as da FIG
Grande	0,3	Sinais	0,2	
Quedas	0,5			

Este documento foi criado com Win2PDF disponível em <http://www.daneprairie.com>.

A versão não registrada do Win2PDF destina-se exclusivamente à avaliação ou uso não comercial.