



# REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

## JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

### JERJ - 2025

1

Parceria



Federação  
de Esportes  
Estudantis do  
Rio de Janeiro

Realização

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO



## SUMÁRIO

<b>Capítulo I - Da Participação .....</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo II - Do Sistema de Competição.....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo III - Dos Aparelhos - Categoria A.....</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo IV - Programa obrigatório - Categoria A.....</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo V - Dos aparelhos - Categoria B.....</b>	<b>57</b>
<b>Capítulo VI - Da Seleção para JEBS e Jogos da Juventude .....</b>	<b>60</b>
<b>Capítulo VII - Da Premiação .....</b>	<b>62</b>
<b>Capítulo VIII - Do Programa de competição .....</b>	<b>63</b>
<b>Capítulo IX - Dos Uniformes .....</b>	<b>63</b>
<b>Capítulo X - Da Reunião Técnica.....</b>	<b>63</b>
<b>Capítulo XI - Das Disposições Gerais.....</b>	<b>64</b>

## Capítulo I - Da Participação

**Art. 1º** - A competição de ginástica artística masculina dos Jogos Escolares do Rio de Janeiro - **JERJ - 2025** obedecerá às Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do Caderno de deduções específicas do mesmo que se encontra no site [www.cbginastica.com.br](http://www.cbginastica.com.br) .

**Art. 2º** - Os jogos serão disputados em duas ETAPAS:

- Etapa 1 - Regionais, nas 05 Regiões descritas no Regulamento Geral.
- Etapa 2 - Final Estadual, preferencialmente na capital do estado, com os atletas selecionados nas regionais.

**Art. 3º** - A competição terá duas categorias:

- **Categoria A** - para estudantes-**atletas** nascidos **exclusivamente** nos anos de 2011, 2012 e 2013.
- **Categoria B** - para estudantes-**atletas** nascidos **exclusivamente** nos anos de 2007, 2008, 2009, 2010 e 2011.

**Art. 4º** - Cada delegação poderá **inscrever número ilimitado de estudantes-atletas do naipe masculino** e 1 (um) professor(a) / técnico(a) para cada **unidade escolar**.

**Art. 5º** - O estudante-atleta deverá comparecer ao local da competição com antecedência e devidamente uniformizado.

Para ter condição de participação, antes do início da competição, deverá apresentar à organização do evento os seguintes documentos obrigatórios:

- Ficha de inscrição assinada pelo responsável legal do atleta, pelo técnico responsável, carimbada e assinada pela direção da unidade escolar, carimbada e assinada pelo médico ou atestado médico válido avulso.
- Documento oficial original com foto.

**§1º** - Quando um dirigente assumir função de professor/técnico deverá apresentar à mesa de arbitragem documento original com foto, ficha de inscrição, além de estar devidamente inscrito em súmula, inscrito na competição e de acordo com as regras da modalidade. A não apresentação deste documento impossibilitará sua permanência na área de competição.

## **Capítulo II - Do Sistema de Competição**

**Art. 6º** - Os jogos serão disputados na forma de etapas regionais, nas seguintes regiões: Metropolitana I, Metropolitana II, Serrana/Lagos, Sul Fluminense e Norte/Noroeste Fluminense, detalhadas conforme Regulamento Geral, classificatórias para a etapa final Estadual, disputada na capital.

**Art. 7º** - A competição será classificatória, Individual Geral e Final por aparelhos. Participarão todos os estudantes-atletas inscritos na competição nos 6 (seis) aparelhos. Desta fase sairá o resultado por equipes, o Individual geral e por Aparelho.

**Art. 8º** - Na Competição por Equipe, participarão todos os ginastas inscritos na competição. Considera-se uma equipe, todos os ginastas inscritos pela mesma Unidade Escolar.

**Parágrafo Único** - Até 6 (seis) estudantes-atletas competirão em cada aparelho. Contabilizarão as 2 (duas) melhores notas em cada aparelho para o resultado da equipe.

**Art. 9º** - No Individual Geral, será considerado o somatório das notas dos 6 (seis) aparelhos.

**Parágrafo único** - No caso de empate, será classificada para final o estudante-atleta que obtiver a maior pontuação na nota de execução no aparelho, exceto no salto sobre a mesa, que será considerada a nota de dificuldade.

**Art. 10º** - A ordem de apresentação dos estudantes-atletas em cada aparelho será definida pelo técnico da unidade escolar e enviada em formulário específico antes do início da competição.

### **Capítulo III - Dos Aparelhos - Categoria A**

**Art. 11º** - Aparelhos e informações gerais:

(Idem ao Regulamento Técnico da Ginástica artística masculina do Campeonato Brasileiro - categoria infantil CBG - 2025).

<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra Fixa.</b>
<b>Informações Gerais</b>	Na competição as séries serão do programa obrigatório da CBG do Campeonato Brasileiro. Exceto Salto Sobre a Mesa.
	Na competição, a participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante-atleta.
	Na competição o professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que o estudante-atleta irá executar através de um formulário próprio assinado.
	Na competição, quando o estudante-atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 pontos (omissão) + o valor da parte.
	Na competição, quando o estudante-atleta acrescentar qualquer exercício do código de pontuação será penalizado em 0,50 pontos + dedução de execução quando houver.
	Na competição as partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o estudante-atleta perderá o valor total da parte.

**Art. 12º - Configurações dos Aparelhos: - Categoria A**

<b>Configuração dos aparelhos - Programa obrigatório</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões ou observações</b>
Solo	Oficial	FIG Tempo de acordo com CP
Cavalo com Alças	90 cm de variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginasta começar sua série (Cavalo sem alças)
Argolas	240 cm do colchão	FIG
Salto sobre a Mesa	125 cm, altura para toda equipe	FIG
Paralelas Simétricas	Livre até 140 à 180 cm altura do colchão, definida pelo treinador para toda equipe	Colchão de 10 cm
Barra Fixa	240 cm do colchão	FIG

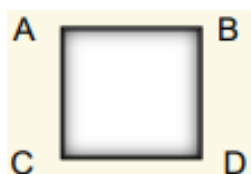
**Capítulo IV - Programa obrigatório - Categoria A**

**Art. 13º - Programa obrigatório.**

(Idem ao Regulamento Técnico da Ginástica artística masculina do Campeonato Brasileiro - categoria infantil CBG - 2025).

- **Séries obrigatórias:** Apresentação na ordem conforme descrição do texto.
- **Deduções específicas** conforme caderno de deduções para Campeonatos Brasileiros.
- **Casos omissos não descritos nas tabelas serão resolvidos pela direção da Competição.**

§1 – **Solo** - O Solo terá como referência as seguintes linhas:



**Observações:**


- a) Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis.
- b) Não cumprimento DN -0,30
- c) **BONIFICAÇÕES PARA CHEGADAS CRAVADAS**





Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Infantil	Obrigatório	Mínimo rotação de mortal	0,10p.


**OBS:** Os SALTOS serão bonificados se não houver **ERRO GRANDE**.


Parte	Elemento	Valor
	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental.	0,5 0
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem diagonal	1,0 0
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.	0,5 0
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,5 0
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,0 0
6.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (diagonal).	0,5 0
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,0 0


	<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
<b>1.</b>	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal).	0,5 0
<b>2.</b>	Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem	1,0 0
<b>3.</b>	Oitava à parada com os braços estendidos	0,5 0
<b>4.</b>	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,5 0
<b>5.</b>	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,0 0
<b>6.</b>	Parada de Mãos à força, rolamento (diagonal).	1,5 0
<b>7.</b>	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,0 0


	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal).	0,5 0
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,5 0
3.	Mortal grupado para trás a posição fundamental	1,0 0
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,5 0
5.	Descer à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,5 0
6.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,5 0
7.	Parada de mãos à força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção (lateral).	1,5 0
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer.	1,0 0
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental (lateral).	1,0 0

	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal).	0,5 0
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,5 0
3.	Mortal estendido para trás à posição fundamental	1,0 0
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,5 0
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,5 0
6.	Esquadro afastado (2 segs.) seguido de	1,0 0
7.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral).	1,0 0
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,0 0
9.	Reversão com pernas unidas salto p.f., coreografia qualquer	1,0 0
10.	Mortal grupado para frente a posição fundamental (diagonal).	1,0 0

	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	P.F. Corrida sobre passo rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC para trás à posição fundamental	0,50
3.	Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
5.	1 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
7.	Esquadro afastado (2 segs.)	0,50
8.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral).	1,00
9.	Mortal grupado para frente passo com giro 270° na direção (diagonal).	1,00
10.	Corrida reversão ao passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas, coreografia qualquer na direção (diagonal).	0,50
12.	Corrida rodante flic (diagonal).	0,50
13.	Mortal estendido para trás.	1,00

	<b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	Mortal grupado para trás (diagonal) coreografia qualquer	1,00
4.	Corrida reversão ao passo	0,50
5.	Reversão pernas unidas	0,50
6.	Mortal grupado para frente coreografia qualquer na direção (diagonal)	1,00
7.	Oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,25
8.	Avião ou y (2 segs.), passagem para o chão	0,50
9.	1 ½ volteio	1,00
10.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
11.	Esquadro afastado (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral).	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado passo a frente com giro 270° na direção (lateral).	1,00
14.	Corrida, rodante flic (diagonal).	0,25
15.	Mortal estendido para trás	1,00


	<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal).	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido (diagonal).	1,00
3.	Seguido de mortal grupado para frente (diagonal) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida reversão (diagonal).	0,50
5.	Flic para frente	1,00
6.	Mortal carpado para frente	1,00
7.	Oitava à parada com ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	esquadro à parada de mãos (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	coreografia qualquer seguido de avião (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	Esquadro alto (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral)	0,50
13.	corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° para diagonal.	1,00
14.	P.f corrida rodante salto tempo (flic sem mãos) (diagonal).	1,00
15.	Flic	0,25
16.	Mortal estendido para trás	1,00


	<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal).	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal).	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral).	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (lateral).	1,00
14.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50








## §2 - Cavalo com alças


	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00


	<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial transporte lateral alça - ponta - sustentar 2 segs. nesta posição - PF	0,75

	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial transporte lateral alça - ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio - PF	0,50

	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Volteio nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

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

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

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


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







### §3 - Argolas

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


	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00


	<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	1,00
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	1,00
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
8.	Balanço completo	0,50
9.	Saída em mortal estendido para trás	0,50


	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	Desloque	0,50
13.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	ELEVAÇÃO da suspensão até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	DESLOQUE	0,50
14.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas	1,00
11.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, ENLOQUE	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	DESLOQUE	0,50
16.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

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

	<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,50
6.	Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	DESLOQUE	0,50
9.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
12.	Queda atrás seguido DESLOQUE	1,00
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás	1,00

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





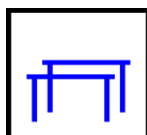
#### §4 – Santo sobre a Mesa


CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA DA MESA	OBSERVAÇÃO
Infantil	Reversão (2.01)	2,00	1,25cm	<b>PLANO ALTO - NÍVEL DA MESA</b> 1º salto - Reversão 2º salto opcional Rodante OU Rodante Flic  - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00p
	Rodante (3.01)	2,00		
	Rodante Flic (4.01)	2,50		


#### Tabela de distância para chegadas no SALTO sobre a MESA


CATEGORIA	Distância da MESA	Dedução aplicada	Observação
Infantil	Até 0,50m	G	Obrigatório
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	

## §5 - Paralelas Simétricas




	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrote, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50


	<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes	0,50
2.	ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Opção 01</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,0 0
2.	Balanço completo na suspensão	0,5 0
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,5 0
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,5 0
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,0 0
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,5 0
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,5 0
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,5 0

<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50


	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Opção 01</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	kipe ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à parada de mãos passageira	1,00
8.	Saída em mortal grupado para trás	1,50

<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50


	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 9,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Opção 01</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50




<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

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

<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

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

<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
11.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50


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

<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos 2"	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
12.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00





## §6 - Barra Fixa


As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra.


	<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b>	
	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás	0,50
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50




	<p><b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b></p> <p>Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.</p> <p>Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para Frente	0,25
5.	KIPE AFASTADO	1,50
6.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente,	0,25
7.	KIPE UNIDO	1,50
8.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
9.	GIRO DE QUADRIL	1,00
10.	Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,50
11.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,25


	<b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	KIPE UNIDO	1,00
3.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	KIPE AFASTADO	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	KIPE UNIDO	1,00
11.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

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

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

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

<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio a	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	Embalos para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embalos para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	1,00
7.	Giro gigante para frente com ½ volta	0,50
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Stalder	1,50
10.	Giro gigante para trás	1,00
11.	Giro gigante para trás	1,00
12.	Mortal estendido para trás	0,50

	<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio a	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	Embalo para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	Embalo para trás com ½ volta à tomada palmar	1,00
6.	Giro gigante para frente	0,50
7.	Endo	1,50
8.	Endo ½ volta	1,50
9.	Giro gigante para trás	0,50
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	Giro de sola unido	1,50
12.	Giro gigante para trás	0,50
13.	Giro gigante para trás	0,50
14.	Mortal estendido para trás	0,50



- Nesta competição, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora dos obrigatórios, será penalizado como inclusão e execução.
- Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

### Observação:

É indicado consultar o **CADERNO DE DEDUÇÕES** referente a interpretações gerais e específicas do **PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO CBG- 2025**.

### Capítulo V - Dos aparelhos - Categoria B

Configuração dos aparelhos - Programa FIG Juvenil	
Aparelhos	Medidas
Solo	FIG
Cavalo com Alças	FIG
Argolas	240 cm do colchão – FIG
Salto sobre a Mesa	125 cm ou 1,35 cm (opcional para toda equipe).
Paralelas Simétricas	180 cm – FIG
Barra Fixa	240 cm do colchão – FIG

### Art. 14º - Programa Livre.

(Idem ao Regulamento Técnico da Ginástica artística masculina do Campeonato Brasileiro - categoria Juvenil CBG - 2025).

- **Séries livres:** Composta por 6 elementos + Saída.






- **Programa Livre FIG JUVENIL - 2025** com sistema de bonificações e elementos adaptados CBG.
- **Casos omissos não descritos nas tabelas serão resolvidos pela direção da Competição.**

### §1º - Salto sobre a mesa

#### a) BONIFICAÇÕES PARA CHEGADAS CRAVADAS

<b>Categoria</b>	<b>Competição</b>	<b>Dificuldade</b>	<b>Bonificação</b>
Juvenil	Todas as fases	FIG	0,10p

- Os SALTOS serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.

Aparelhos	Elementos	Bonificação	Categoria
	C+A, C+B, C+C ou vice-versa p/ mortais	0,10	INFANTIL
	Qualquer duplo mortal	0,10	
	Flair à parada de mãos	0,10	
	Dois volteios em 01 alça (#2.14)	0,10	INFANTIL
	SDB (#2.50)	0,10	INFANTIL
	Qualquer sequência Flop ou Combinada	0,20	INFANTIL
	Qualquer sequência Flop ou Combinada	0,10	JUVENIL
	Cristo (#2.14)	0,10	INFANTIL
	Prancha no apoio afastado (#2.19)	0,10	
	Stuts (#1.03)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Diamidov (#1.21)	0,10	
	Luf troll (#1.33)	0,10	
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,20	INFANTIL
	Felge ao apoio invertido (#3.106)	0,10	JUVENIL
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,20	INFANTIL
	Saída em duplo para frente (#4.05)	0,10	JUVENIL
	Saída em duplo para trás (#4.33)	0,10	INFANTIL
	Da suspensão duplo mortal grupado para trás (#445)	0,10	INFANTIL e JUVENIL
	Adler (#3.63)	0,20	INFANTIL
	Adler (#3.63)	0,10	JUVENIL
	Tkatchev afastado (#2.15)	0,20	INFANTIL
	Tkatchev afastado (#2.15)	0,10	JUVENIL
	2ª largada com voo (família diferente)*	0,10	JUVENIL

\* Elemento #2.32 não entra nesta regra

## b) BONIFICAÇÕES PARA SAÍDAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Juvenil	Todas as fases	Mínimo C	0,10p

**Art. 15º.** A competição de Ginástica Artística Masculina da **Categoria B** obedecerá às regras apresentadas na tabela a seguir:

<b>Categoria B</b>	
<b>Categoria Juvenil</b>	
<b>14, 15, 16, 17 e 18 anos (Nascidos 2007, 2008, 2009, 2010 e 2011)</b>	
<b>Competição Classificatória, individual geral Por equipes Por aparelhos</b>	Programa FIG Juvenil
<b>Aparelhos</b>	Solo, Cavalo com Alças, Argolas, Salto sobre a Mesa, Paralelas Simétricas e Barra fixa
<b>PROGRAMA LIVRE FIG JUVENIL</b>	
<b>Regras</b>	<b>FIG JUVENIL / CAMPEONATO BRASILEIRO</b>
<b>Informações gerais</b>	Aplica-se o Sistema de Bonificações do programa nacional e CP.

## Capítulo VI - Da Seleção para JEBS e Jogos da Juventude

**Art. 16º** - Todos os estudantes/atletas, que forem selecionados para participar dos Jogos Escolares Brasileiros e para os Jogos da Juventude, deverão estar devidamente filiados à Federação de Esportes Estudantis do Rio de Janeiro (FEERJ) no ano de 2025. Será de competência da Comissão Organizadora do JERJ 2025 a operação de regularização de todos os componentes selecionados perante a FEERJ.



**Art.17º** - Para as Etapas Nacionais serão classificadas:

**§1º** - Serão classificados para os **Jogos Escolares Brasileiros - JEBS**, os estudantes-atletas da CAT A, que obtiverem as 3 (três) maiores notas na competição individual geral, com a soma dos 6 (seis) aparelhos.

**§2º** - Serão classificados para os **Jogos da Juventude** os estudantes-atletas, CAT B, que obtiverem as 2 (duas) maiores notas na competição individual geral, com a soma dos 6 (seis) aparelhos.

**§3º** - No caso de algum conflito ou impedimento não previsto a definição dos técnicos será exclusivamente da Comissão Organizadora.

**Art. 18º** - Exclusivamente para a participação no Jogos da Juventude, para representar o estado do Rio de Janeiro, ao Professor-Técnico(a) caberá:

I. Apresentar os seguintes documentos à baixo, para a sua Inscrição no COB:

a) Carteira do Conselho Regional de Educação Física (CREF) na sua forma original, com prazo de validade em dia ou b) Documento válido, original, de conclusão de curso de formação profissional de treinadores ministrado pela organização nacional que administra e regula a respectiva modalidade esportiva.

II. Apresentar Certidão de Antecedentes Criminais.

III. Realizar e apresentar os certificados de conclusão dos cursos promovidos pelo Instituto Olímpico Brasileiro (IOB), abaixo relacionados:

a) Curso Esporte Antirracista; b) Curso de Prevenção e Enfrentamento do Assédio e Abuso no Esporte; c) Curso Equilibrando o Jogo: Igualdade de Gênero no Esporte.

## Capítulo VII - Da Premiação

**Art. 19º** - A premiação da competição ocorrerá da seguinte maneira:

**§1º - Premiação Individual Geral** - somatório das notas obtidas nos 6 (seis) aparelhos. Serão premiados com medalhas os estudantes-atletas 1º, 2º e 3º lugares de cada categoria.

**§2º - Premiação por Equipe** - somatório das 2 (duas) melhores notas de cada aparelho (oito notas) por Unidade Escolar. Serão premiados os estudantes-atletas e seus treinadores com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares, e troféus para as Unidades Escolares de cada categoria.

**§3º - Premiação Final por aparelho** - No Salto Sobre a Mesa, Paralela Assimétrica, Trave de Equilíbrio e Solo, serão consideradas as melhores notas obtidas por cada estudante-atleta, sendo premiadas com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares em cada categoria.

**Parágrafo único** - Em caso de empate, será considerada a maior pontuação na nota de Execução. Se persistir o empate, a maior nota de Dificuldade prevalecerá. Se persistir o empate, permanecerão empatados.

## Capítulo VIII - Do Programa de competição

**Art. 20º** - O programa de competição da Ginástica artística masculina segue apresentado no quadro abaixo:

Aquecimento corporal <b>Categoria A</b>	Aquecimento corporal <b>Categoria B</b>
Competição - Por equipes Individual Geral Por aparelhos	Competição - Por equipes Individual Geral Por aparelhos

## Capítulo IX - Dos Uniformes

**Art. 21º** - O estudante-atleta deverá comparecer ao local devidamente uniformizado, com 30 (trinta) minutos de antecedência para a conferência dos documentos, conforme as regras e o programa da modalidade.

**Art. 22º** - Os estudantes-atletas deverão estar uniformizados de acordo com as regras da FIG. Estudantes-atletas com uniformes fora do padrão serão penalizados conforme o código de pontuação.

**Art. 23º** - Em todas as provas, os estudantes-atletas deverão usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.

## Capítulo X - Da Reunião Técnica

**Art. 24º** - A reunião técnica da modalidade será realizada de maneira remota, a ser divulgado posteriormente no Boletim Oficial ou Nota Oficial do evento. Durante as reuniões técnicas será apresentado a condução da competição, programação da modalidade e outros assuntos relacionados à modalidade, sem a possibilidade de qualquer alteração deste regulamento.

## **Capítulo XI - Das Disposições Gerais**

**Art. 25º** - Toda e qualquer solicitação de substituição de estudantes-atletas inscritos na competição e categorias deverá obedecer ao disposto no Regulamento Geral.

**Art. 26º** - Para que os estudantes-atletas estejam aptos a participar de qualquer etapa da competição é necessário que esteja acompanhado do seu professor-técnico. Caso o atleta não esteja acompanhado do professor-técnico referido como representante no ato da inscrição vinculada à sua unidade escolar, o mesmo será impedido pela Comissão Organizadora do JERJ de competir.

**Art. 27º** - Nas hipóteses de conflito entre o Regulamento Geral dos JERJ e este Regulamento Específico, prevalecerá o Regulamento Específico da modalidade.

**Art. 28º** - Os casos omissos serão decididos pela Comissão Organizadora, com o suporte do coordenador da respectiva modalidade.