

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Art. 1º - A competição de Ginástica Artística dos JEA'S terá como base de julgamento o código de pontuação da F.I.G, adotado pela CBG, obedecendo o regulamento geral e o regulamento específico:

- a) Na Categoria Juvenil, os(as) técnicos(as), seguirão as composições de series nos aparelhos, de acordo com o código de pontuação FIG que a CBG adota;
- b) Na Categoria Infantil, os(as) técnicos(as) seguirão as composições de series, o regulamento de Jogos Escolares Brasileiros – JEB'S que a CBDE adota de acordo com o código de pontuação FIG e CBG.

Art. 2º - As categorias a serem disputadas serão as seguintes:

MASCULINO:

CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA
Infantil	12 a 14 anos , 2011 e 2013)
Juvenil	15 a 17 anos 2008 e 2010

FEMININO:

CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA
Infantil	11 a 12 anos (2013 e 2014)
Juvenil	13 a 15 anos (2010 e 2012)

Nível

Base	0, 1 e 2	Todas as categorias
Iniciantes	3 e 4	Todas as categorias
Jeb's	5 a 12	Infantil
Jogos da Juventude	13 a 16	Juvenil

Art. 3º - Poderão participar ginastas dos naipes masculinos e femininos.

Art. 4º - As competições serão realizadas nos seguintes aparelhos:

§ 1º – Masculino: Solo com duração de no mínimo 60” segundos e no máximo 1’10”, Saltos sobre a mesa, paralelas simétricas e Barra-Fixa.

§ 2º – Feminino: Salto sobre a mesa, paralelas assimétricas, Trave com duração de 1’30, Solo com duração de no mínimo 1’15” e no máximo 1’30”.

Art. 5º - Cada escola poderá inscrever até 10 ginastas por equipe e por os naipes.

Art. 6º Responsáveis por dirigir às equipes:

I - Poderão dirigir as equipes/escolas somente professores de Educação Física que trabalhem na escola, anexando na inscrição cédula de identidade profissional do CREF com a data de validade vigente ou RG com o Certificado ou Diploma de conclusão;

II – Profissionais portadores da cédula de identidade profissional do CREF dentro da validade (desde que constem na inscrição da equipe), ainda que não façam parte do corpo docente da escola, podem dirigir as equipes.

III - Os colaboradores (diretor, secretário, pedagogo e professores de outras disciplinas) só poderão acompanhar as equipes e não dirigi-las, para que a mesma não perca por W x O. Deverá apresentar a Carteira de Identidade original , os mesmos deverão fazer parte da inscrição anexando o seu RG no campo Colaborador.

Art. 7º - A competição será por equipe e individual, para conhecer o individual geral será somatória de todos os aparelhos.

§ 1º - Individual Geral será qualificatório para os Jogos da Juventude e JEB`S (somatória da classificação nos aparelhos).

§ 2º - As vagas serão destinadas ao 1º e 2º colocados(as) no Individual Geral (o técnico(a) do(a) 1º colocado que ganhara a vaga).

Art. 8º - As escolas receberão a seguinte pontuação para conhecer o resultado por equipe.

Classificação por Equipe	
Resultados por aparelho	Pontuação
1º	15
2º	12
3º	09
4º	07
5º	06
6º	05
7º	04
8º	03
9º	02
10º	01

Art. 9º - Os ginastas deverão usar a seguinte vestimenta:

- Feminino: Collant com identificação da escola.
- Masculino: Short e camiseta sem mangas com identificação da escola.

Art. 10 - A **Nota Final** será a soma da **ND (Nota de Dificuldade** - soma das deduções dos elementos que compõe a série) com a **NE Nota de Execução** - dada pelo arbitro de execução que verifica as faltas do ginasta e subtrai de 10.0. (não realizar ponta de pé, perna flexionada, posição de tronco, entre outros).

Art. 11 – As Series nos aparelhos são de acordo com o anexo de séries obrigatórias para os naipes masculino e feminino anexo a este regulamento.

Art. 12 - Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela coordenação técnica e o geral.

A Coordenação.

SÉRIES OBRIGATÓRIAS
FEMININO

NÍVEL	APARELHOS	SERIES
BASE	SOLO E SALTO	0, 1 E 2. SALTO 2 opções
INICIANTE	TODOS OS APARELHOS	03 E 04
JEB'S	TODOS OS APARELHOS	05 a 08
JOGOS DA JUVENTUDE	TODOS OS APARELHOS	09 a 12

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

SALTO SOBRE A MESA BASE
FEMININO

APARELHO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
SERIE 01 Pilha de colchões 1m de altura/ 1 trampolim VD 3,0 pt VE: 8,0 pt	Da corrida: Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé.	Nota de partida – 11,00 pt Dois saltos iguais Nota final = melhor salto
SÉRIE 02 Pilha de colchões 1m de altura/ 1 trampolim VD 4,0 pt VE: 8,0 pt	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	Nota de partida – 12,00 pt Dois saltos iguais Nota final = melhor salto

SOLO BASE
FEMININO

SÉRIE 0		
Nota de partida – 10,00 pontos	Valor de Dificuldade – 2,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Avião	0,10p
2.	Rolamento para frente	0,20p
3.	Deslocamento sobre uma perna (skip) uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.	Sem valor*
4.	Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no <i>Passé</i> .	0,50p
5.	Galope + chassé + galope	0,50p
6.	Vela	0,10p
7.	Rolamento para trás afastado	0,20p
8.	roda (estrela)	0,40p

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

SÉRIE 2		
Nota de partida – 12,00 pontos	Valor de Dificuldade – 4,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) Flic (3.107) + salto de extensão	0,70 p
2.	Passagem de dança: (Leap) salto longo (1.101) + chassé + salto longo (1.101)	0,30p+0,30p
3.	Rolamento para trás a parada de mãos finalização livre (3.103)	0,60p
4.	Movimento próximo ao solo coreográfico	Sem valor*
5.	Giro 360° sobre um dos pés (2.101.) Perna livre no Passé.	0,30p
6.	Reversão com pernas alternadas (3.105) + reversão com pernas unidas (3.105)	0,50+0,50p
7.	Peixe com grande fase de voo (3.102)	0,50p
8.	Reversão lenta para trás	0,30p

SALTO SOBRE A MESA
INICIANTE

SERIE 3		
1,15m para toda equipe. Permitido usar 2 (dois) trampolins.	Reversão (100) Nota D = 5,00p Nota E = 8,00	1 salto Nota de partida – 13,00 pt
SÉRIE 4		
1,15m para toda equipe. 01 trampolim.	Reversão (100) Nota D= 6,00p Nota E = 8,00p	1 salto Nota de partida – 14,00 pt

SOLO INICIANTE
FEMININO

SÉRIE 3		
Nota de partida – 13,00 pontos	Valor de dificuldade – 5,00 pontos. Valor de execução – 8,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic flac (3.107) + salto estendido	1,00p.
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00p.

3.	Passagem de dança: Leaps: 2 saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,80p
4.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20p
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50p
6.	Reversão sem mãos (4.103) ou estrela sem mãos (4.104)	0,50p
7.	Mortal para frente grupado (4.101)	1,00p

SÉRIE 4		
Nota de partida – 14,00 pontos		Valor de dificuldade – 6,00 pontos. Valor de execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic flac (3.107), Flic flac (3.107) + salto estendido	1,20p.
2.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50p.
3.	Passagem de dança 2 saltos diferentes: Salto longo com afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + chassé + hop: Salto fouetté com Recepção em uma perna (1.112)	1,00p
4.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20p
5.	Mortal para frente grupado (4.101)	0,70p
6.	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105)	1,40p
7.	Rodante (3.106), Flic flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00p

PARALELAS ASSIMÉTRICAS
FEMININO

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

SÉRIE 4		
Nota de partida – 14,00 pontos		Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos.
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	1,00p 0,30p

2.	Impulso para trás acima na horizontal com pernas unidas.	0,50p
3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30p
4.	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00p
5.	Kipe BS Oitavão BS	1,00p 0,30p
6.	Impulso para trás acima na horizontal com pernas unidas.	0,50p
7.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	1,00p
8.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	(0,50+0,20) 0,70p

TRAVE DE EQUILÍBRIO
FEMININO

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

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

SALTO SOBRE A MESA JEB'S
FEMININO

Configuração dos aparelhos – Programa obrigatório	
Aparelhos	Medidas
Salto Sobre a Mesa	No salto 1,20m série 5 é reversão com dois trampolim (11.000) Série 6 é reversão com um trampolim (12.000) Série 7 é rodante (13.000) Série 8 é rodante+Flic (14.000)
Paralelas assimétricas	Oficial Colchão de 5 cm opcional na saída
Trave de Equilíbrio	125cm de altura Tempo máximo 1:15 min Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * por estudante-atleta
Solo A música poderá ser igual para toda equipe	Oficial Tempo máximo 1'15" min. Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * por estudante / atleta.

	Salto sobre a mesa		
	Saltos obrigatórios		
	Série 05		
	1,20m Usar 2 (dois) trampolins	Reversão (100) Nota D = 5,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 13,00 pontos
	Série 06		
	1,20m 01 trampolim	Reversão (100) Nota D= 6,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 14,00 pontos
	Série 07		
	1,20m 01 trampolim	Rodante (1.20) Nota D= 7,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 15,00 pontos
	Série 08		
	1,20m 01 trampolim	Rodante Flic (1.40) Nota D= 8,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 16,00 pontos

PARALELAS ASSIMÉTRICAS JEB'S
FEMININO

Série 05			
	Nota de partida – 13,00 pontos		Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1.	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	0,50 ponto
	2.	Oitava ao apoio facial	0,50 ponto
3.	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50 ponto	

	4	Giro de quadril para trás (2.105)	1,00 pontos
	5	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00 pontos
	6	Balanço a frente-balanço atrás	0,50 pontos
	7	Balanço a frente-balanço atrás	0,50 pontos
	8	Balanço a frente e solta atrás, entre as barras	0,50 pontos

Série 06			
	Nota de partida – 14,00 pontos		Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	1,00 ponto 0,30 ponto
	2	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50 ponto
	3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30 ponto
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00 ponto
	5	Kipe BS (1.104) Oitavão BS	1,00 ponto 0,30 ponto
	6	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50 ponto
	7	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	1,00 ponto
	8	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	(0,50+0,20) 0,70 ponto

Obs.: Impulsos para trás do item 8, se não atingir a altura mínima, perderá somente de execução.

Série 07			
	Nota de partida – 15,00 pontos		Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1,00 ponto
	2	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0,50 ponto
	3	Giro Facial Livre para trás + kipe	(1,0+0,50) 1,50 ponto
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50 ponto
	5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	1,00 ponto
	6	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão	1,00 ponto
	7	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0,50 ponto
	8	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00 ponto

Obs.: Caso o impulso para trás não atinja a altura mínima exigida, perderá somente execução.

Série 08			
	Nota de partida – 16,00 pontos		Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor

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

TRAVE DE EQUILÍBRIO JEB'S

FEMININO

Série 05		
	Nota de partida – 13,00 pontos	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave a posição <u>cavalgada</u>) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	Sem valor
2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2'' sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	1,00 ponto
3	Equilíbrio facial: - Avião 2'': (4.102)	1,00 ponto
4	Parada de mãos 1'' (4.103)	1,00 ponto
5	Leap: Salto Tesoura (2.110)	0,50 ponto
6	Jump: Salto Grupado	1,00 ponto
7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,50 ponto

Série 06		
	Nota de partida – 14,00 pontos	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 ponto
2	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50 ponto
3	Reversão lenta para trás (4.109)	1,00 ponto
4	Estrela/Roda (4.107)	1,00 ponto
5	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) – 2.101	1,00 ponto
6	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/Sissone (2.108)	1,00 ponto
7	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	1,00 ponto

Série 07		
	Nota de partida – 15,00 pontos	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos

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

Série 08		
Nota de partida – 16,00 pontos		Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1	Entrada livre mínimo “A” do CP	0,50 ponto
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1,00 ponto
3	Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50 pontos
4	Equilíbrio facial: - Avião 2” (4.102) + reversão lenta para frente (4.108)	1,00 ponto
5	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + salto leap, Jump ou hop	1,00 ponto
6	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - 180° (Salto longo com troca de pernas (2.305))	1,50 pontos
7	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + mortal de costas grupado (6.104)	1,50 pontos


SOLO JEB'S
FEMININO

Série 05		
Nota de partida – 13,00 pontos		Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos.
Parte	Elemento	Valor
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00 ponto
2	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00 ponto
3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,80 ponto
4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20 ponto
5	Jump: Salto jump livre do cp	0,50 ponto
6	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101)	0,50 ponto
7	parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado	1,00 ponto


Série 06		
	Nota de partida – 14,00 pontos	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,20 pontos
2	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50 ponto
3	Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + chassê + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00 ponto
4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20 ponto
5	Mortal para frente grupado (4.101)	0,70 ponto
6	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com as pernas unidas (3.105)	1,00 ponto
7	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,40 pontos

Série 07		
	Nota de partida – 15,00 pontos	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00 ponto
2	Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109)	1,00 ponto
3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00 ponto
4	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	1,00 ponto
5	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00 ponto
6	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00 ponto
7	Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00 ponto


Série 08		
	Nota de partida – 16,00 pontos	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos
Parte	Elemento	Valor
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1,50 pontos
2	Jump: Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1° - (1.107) afastamento lateral e 2° (1.109) afastamento anteroposterior	1,20 pontos

	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00 ponto
	4	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,80 pontos
	5	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1,00 ponto
	6	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202)	1,50 pontos
	7	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1,00 ponto

SALTO SOBRE A MESA – JOGOS DA JUVENTUDE
SÉRIE 09

	Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes	NF = Média dos dois saltos
		Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p
	BONIFICAÇÕES OBS: Somente serão atribuídas sem queda	Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 180 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. <u>+0.10p na média final</u> Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 360 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. <u>+0.20p na média final</u> Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções (frente e trás) <u>+0.20p na média final</u> Saltos de grupos diferentes, sendo um com no mínimo 360 ° sobre o EL no segundo voo, ambos com mortal. <u>+0.30p na média final</u> Salto com mortal Cravado <u>+0.10p no salto executado.</u>	

Nível 9

	Nº	Nota D: 3.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
	2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
	3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0.30p
	4.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.30p
	5.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0.30p
	6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
	7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0.30p


PARALELAS ASSIMÉTRICAS – JOGOS DA JUVENTUDE


Nível 10			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0.40p
	3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás.	0.50p
	4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0.40p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104).	0.40p
	7.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.30p
	8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão).	0.40p
	9.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + saída de Mortal para trás (6.104).	0,80p

OBS: Impulsos para trás dos itens 2, 3 e 9 se não atingirem a altura mínima perderão somente em execução.

Nível 11			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas.	0.60p
	3.	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101)	0.70p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.60p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p


Nível 12			
	Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.	0,60
	3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0.80p
	4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.40p

	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	7.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.	0,60
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	9.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	10.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

Nível 13			
	Nº	Nota D: 7.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201).	
	3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	
	6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201).	
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 45° (de 45° à vertical).	
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	
	9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	

OBS 1: Impulsos para trás do item 4 se não atingir a altura mínima perderá somente em execução.

OBS2: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

Nível 14			
		Nota D: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	
	3.	Giro circular próximo a barra no mínimo a 30° (de 30° à vertical) (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 30° (de 30° à vertical)	
	8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	
	9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	
	10.	Giro Gigante para trás (3.201)	
	11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe


Nível 15		
Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2,101)	0.60p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p
4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 30° (de 30° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.60p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 no mínimo a 30°(de 30° à vertical)	0,70p
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,70p
9.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
10.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p
11.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p


OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe


Nível 16		
Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)+ impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2,101)	1.00p
2.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)+ impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (5.108) * e impulso a suspensão na BS	1,50p
4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)+ impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
5.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, a parada de mãos	1.00p
6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
7.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
8.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00p

Caso seja inserido um kipe no item3 – dedução neutra de 0,50 – inclusão de elemento. Obs: Se for executado impulso a PM (2.201) nos itens (1, 2 e 4), a ginasta receberá uma bonificação de +0,20 na ND.

TRAVE DE EQUILÍBRIO – JOGOS DA JUVENTUDE

Nível 9			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,20
	2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2'' sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de Passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	0.60p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2''	0.60p
	4.	Parada de mãos 1'' (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical ângulo mínimo aceitável 45° até vertical)	0.60p
	5.	Jump: Salto Grupado	0.60p
	6.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0.60p


Nível 10			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções	0.20p
	2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés	0.40p
	3.	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2'' em cada posição	0.50p
	4.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1,00p
	5.	Sequência de dança: Salto extensão+ Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas - sissone (2.108)	0.50p
	6.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
	7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	0.80p


Nível 11			
	Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés+ movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0.40p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2'' (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1''	0.50p
	4.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave e finalizando no avião 2''	0.80p


5.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0.50p
6.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	0,50p
7.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202)	0.80p
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido	0,80

Nível 12		
Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0,80p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés	0.50p
3.	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1". Não é necessário finalizar com sustentação da perna	1,00p
4.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
5.	Ligação de dança: Leap - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0,60p
6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0,20p
7.	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave	0.40p
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1,00p


Nível 13		
Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) 0,80	0.80p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50	0.50p
3.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) - Não é necessário finalizar com sustentação da perna. 0,70	0.70p
4.	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando perna alta da trave 2' reversão Lenta para trás/Ponte para trás, marcar a parada de mãos 2". + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,50	1.50p
5.	Salto em grande afastamento anteroposterior de Pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) 1,00	1.00p
6.	Um salto Jump :com início e fim na posição transversal ao aparelho. Do CP 0,70	0.70p
7.	Flic Flac finalizando com pernas unidas (5.202) 1,00 S	1.00p
8.	Saída: Rodante (5.208) + salto estendido. 0,80	8,80p


Nível 14			
	Nº	Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0,80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1' no mínimo	0.80p
	4.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 1,60	1.60p
	5.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, diferente do jump da sequência de dança. 0,80	0.80p
	6.	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - Salto longo com troca de pernas (2.305) 1,00+ Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) 1,00	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104) 1,50	1.50p

Nível 15			
	Nº	Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0,80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) 0,50	0.50p
	3.	Tic-tac (reversão lenta para frente e volta na reversão lenta para trás) 1,20	1.20p
	4.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202) 2,00	2.00p
	5.	. Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem. 1,50	1.50p
	6.	. Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. 1,00	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104) 2,00	2,00.p

Nível 16			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos (marcar 2'' no esquadro e na parada de mãos), finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho 1,00	1.00p
	2.	Qualquer giro de 360° sobre um dos pés 0,50	0.50p
	3.	Avião 2'' (4.102) + Tic-tac (reversão lenta para frente (mostra ponte e espacato 2'') e volta na reversão lenta para trás) finalizando com passagem pelo avião	1.50p
	4.	Sequência Acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal 2'') Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204) 2,50	2.50p
	5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180° - Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem. 1,50	1.50p
	6.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. 1,00	1.00p
	7.	Saída: Mortal para frente ou trás vindo de um acrobático no mínimo B. Observando a regra de repetição do CP. 2,00	2.00p

SOLO

Nível 9			
	Nº	Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 11 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido 0,50	0.50p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101) 0,50	0.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) 0,50	0.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0,50	0.50p
	5.	Salto Jump livre do CP: 0,30	0.30p
	6.	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101) 0,20	0.20p
	7.	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado 0,50	0,50

Nível 10			
	Nº	Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 12 pontos
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.00p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101) 0,50	0.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto Estendido 0,80	0.80p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101) 0,60	0.60p

5.	Salto Jump livre do CP Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas 0,30	0.30p
6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,20	0.20p
7.	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre 0,60	0.60p

OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 7.

Nível 11		
Nº	Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 13 pontos
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) 1,00	1,00p
2.	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,00	1.00p
3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) 1,00	1,00p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) 0,60	0.60p
5.	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,60	0.60p
6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101) 0,20	0,20p
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos 0,60	0,60p

Nível 12		
Nº	Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 14 pontos
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101) 1,20	1.20p
2.	Rodante (3.106) + TRES Flic Flac (3.107) + salto estendido 1,20	1.20p
3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido 1,00	1.00p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) 0,80	0.80p
5.	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,60	0.60p
6.	Giro de mínimo 540° sobre um dos pés (2.101) 0,60	0.60p
7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre 0,60	0.60p

Nível 13		
Nº	Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 15 pontos
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101) 1,00	1,00p
2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido 1,50	1,50p

	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) 1,00	1.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112) 1,00	1.00p
	5.	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) 0,80	0.80p
	6.	Giro 720° sobre um dos pés valor mínimo B 0,70	0.70p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro 1,00	1.00p

Nível 14

	Nº	Nota D: 8.00 pontos	Nota máxima: 16 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101) 1,50	1.50p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) 1,50	1.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal + mortal grupado para frente (4.101) 1,50	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas 1,00	1.60p
	5.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207) 0,80	0.60p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,70	0.80p
		Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/2 giro 1,00	

Nível 15

	Nº	Nota D: 9.00 pontos	Nota máxima: 17 pontos
		Nota E: 8.00 pontos	
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201) 2,00	2.00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido 1,50	1.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101) 2,00	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo B. 1,00	1.00p
	5.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207) 0,80	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,50	0.50p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro 1,20	1,20

Nível 16			
	Nº	Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos	Nota máxima: 18 pontos
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201) 2,00	2.00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101) 2,00	2.00p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202) 2,00	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C. 1,50	1.50p
	5.	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo C diferente dos demais 0,80p	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B 0,50	0.50p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro 1,20p	1,20p

**SÉRIES OBRIGATÓRIAS
MASCULINO**

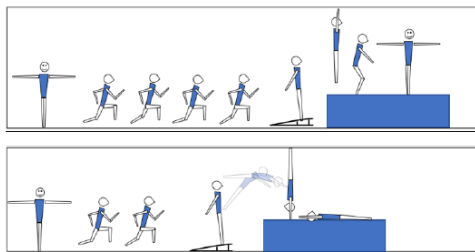
NÍVEL	APARELHOS	SERIES
BASE	SOLO E SALTO	0, 1 E 2. SALTO 2 opções
INICIANTE	SOLO, SALTO E BARRA FIXA	03 E 04
JEB'S e JOGOS DA JUVENTUDE	SOLO, SALTO, ARGOLAS E BARRA FIXA	05 a 12

- A participação em relação aos níveis técnicos nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
- O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.
- Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte
- Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.
- As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.

Aparelhos	Medidas
Solo	-
Argolas	240 cm do colchão
Salto	125 cm do chão
Paralela	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.
Barra	240 cm do colchão

SALTO SOBRE A MESA
MASCULINO

Descrição do Salto			
BASE 1	Salto em extensão	ND – 1,00p	Apresentação 8,00p
BASE 2	Salto parada + chapa	ND – 2,00p	



NÍVEL	SALTOS	OBSERVAÇÕES
INICIANTE	Reversão	Dois saltos iguais Nota final = melhor salto

SALTO JEB'S E JOGOS DA JUVENTUDE

Salto	Np	Altura mesa	Observações
Reversão (1.01)	2,00	1,25cm	✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p. CHEGADA NO COLCHÃO OFICIAL
Rodante (2.20)	2,00		
Rodante Flic (3.35)	2,50		

Tabela de distância para chegadas no salto sobre a mesa

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

SOLO BASE
MASCULINO

SÉRIE 0		
Nota de partida – 10,00 pontos.	Valor de Dificuldade – 4,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar à posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (A-C)	1,00
3.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (C-A)	0,50
6.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

SÉRIE 1		
Nota de partida – 11,00 pontos.	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar à posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (A-C)	1,00
3.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
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.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (C-A)	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

SÉRIE 2		
Nota de partida – 12,00 pontos.	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar à posição fundamental (A-C)	0,50
2.	Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem	1,00
3.	OITAVA À PARADA com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50

5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (C-A)	1,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

SOLO INICIANTE
MASCLINO

SÉRIE 3		
Nota de partida – 13,00 pontos.	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar à posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL GRUPADO a posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção C-B ou C-D	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

SÉRIE 04		
Nota de partida – 14,00 pontos.	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar à posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL ESTENDIDO à posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D).	1,00
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
9.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

BARRA FIXA
MASCULINO

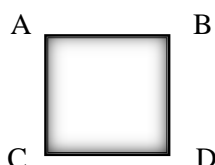
SÉRIE 3		
Nota de partida –11,00 pontos.	Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás	0,50
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço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

SÉRIE 4		
Nota de partida –12,00 pontos.	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em OITAVA	1,00
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

SOLO JEB'S E JOGOS DA JUVENTUDE


MASCULINO


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

 Série 05 - Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, avião (2 segs.) e retornar à posição fundamental.	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem. (a-c)	1,00
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,50
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.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos, rolamento (c-a)	0,50
7.	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

 Série 06 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (a-c)	0,50
2.	Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado aterrissagem	1,00
3.	Oitava à parada com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	Parada de mãos à força, rolamento (c-a)	1,50
7.	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

 Série 07 - Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (a-c).	0,50
2.	Rodante um flic seguido de	0,50
3.	Mortal grupado para trás a posição fundamental	1,00
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo	0,50
7.	Parada de mãos à força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção c-b ou c-d	1,50
8.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de estrela, coreografia qualquer	1,00

9. Corrida seguida de mortal grupado para frente a posição fundamental. (b-d oud-b) 1,00


Série 08 - Nota de partida – 14,00 pontos Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, avião (2 segs.) e retornar a posição fundamental (a-c).	0,50
2.	Rodante um flic seguido de	0,50
3.	Mortal estendido para trás à posição fundamental	1,00
4.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão dotronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,50
6.	Esquadro afastado (2 segs.) seguido de	1,00
7.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (c-b ou c-d).	1,00
8.	Corrida sobre passo reversão ao passo seguido de	1,00
9.	Reversão com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	Mortal grupado para frente a posição fundamental. (b-d ou d-b)	1,00

Série 09 - Nota de partida – 15,00 pontos Valor de Dificuldade – 9,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo rodante tempo Salto (Flic sem mãos)	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 dotronco 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 (c-b ou c-d)	1,00
9.	Mortal grupado para frente, passo com giro 270° na direção (d-b ou b-d)	1,00
10.	Corrida reversão ao passo	0,50
11.	Reversão pernas unidas, coreografia qualquer na direção (b-d ou d-b)	0,50
12.	Corrida rodante flic (a-c).	0,50
13.	Mortal estendido para trás.	1,00

<p style="text-align: center;">Série 10 - Nota de partida – 16,00 pontos Valor de Dificuldade – 10,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida rodante tempo salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	Flic	0,25
3.	Mortal grupado para trás	1,00
4.	Salto com ½ volta, oitava à parada de mãos com braços estendidos finalizando em pé	0,25
5.	Coreografia qualquer seguido de avião (2 segs.)	0,50
6.	1 ½ volteio	1,00
7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (sapinho) (2 segs.)	0,25
8.	Esquadro afastado (2 segs.)	0,50
9.	Parada de mãos à força (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (c-b ou c-d).	1,00
10.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo à frente com giro 270° na direção (d-b ou b-d).	1,00
11.	Corrida reversão ao passo	0,50
12.	Reversão pernas unidas	0,50
13.	Mortal grupado para frente coreografia qualquer na direção (b-d ou d-d).	1,00
14.	Corrida, rodante flic (a-c)	0,25
15.	Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido	1,00


<p style="text-align: center;">Série 11 - Nota de partida – 17,00 pontos Valor de Dificuldade – 11,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante flic (b-d ou d-b)	0,25
2.	Mortal estendido para trás com ½ giro ou twist estendido	1,00
3.	Seguido de mortal grupado para frente (c-a) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida reversão (b-d ou d-b)	0,50
5.	Flic para frente	1,00
6.	Mortal carpado para frente	1,00
7.	Oitava à parada com ½ giro, rolamento (b-d ou d-b).	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 para lateral	0,50
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo à frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F. Corrida rodante Salto tempo (Flic sem mãos) (B-D ou D-B)	1,00
15.	Flic	0,25


16.	Mortal estendido para trás	1,00
-----	----------------------------	------


Parte	Elemento	Valor
 Série 12 - Nota de partida – 18,00 pontos Valor de Dificuldade – 12,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
1.	P.F. Rodante flic (b-d ou d-b)	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 (b-d ou d-b)	1,00
4.	Corrida reversão (b-d ou d-b)	0,25
5.	Flic para frente	0,50
6.	Mortal estendido para frente	1,25
7.	Oitava à parada com ½ giro, rolamento (a-c)	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 para lateral	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo à frente com giro 270° na direção (d-b ou b-d)	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


BARRA FIXA JEB'S E JOGOS DA JUVENTUDE
MASCULINO

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

Parte	Elemento	Valor
 Série 05 - Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
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

 Série 06 - Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
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 complete	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço complete	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

 Série 07 - Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
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

 Série 08 - Nota de partida – 14,00 pontos Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
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

□	Série 09 - Nota de partida – 15,00 pontos Valor de Dificuldade – 9,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,50
2.	Balanço para frente ½ cambio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,50
5.	Kipe	1,00
6.	Lançamento mínimo 45°	1,00
7.	Giro livre (mínimo 45°)	1,50
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Giro gigante para trás	1,00
10.	Mortal estendido para trás	1,50

□	Série 10 - Nota de partida – 16,00 pontos Valor de Dificuldade – 10,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	Kipe	1,00
3.	Lançamento à parada de mãos	1,00
4.	Giro livre à parada de mãos	1,50
5.	Giro gigante para trás	1,00
6.	Embalço para trás com ½ volta à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
7.	Giro gigante para trás	1,00
8.	Giro gigante para trás	1,00
9.	Mortal estendido para trás	1,50

<input type="checkbox"/> <p align="center">Série 11 - Nota de partida – 17,00 pontos Valor de Dificuldade – 11,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio A	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	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.	Endo	1,50
8.	Giro gigante para frente com ½ volta	1,00
9.	Giro gigante para trás	1,00
10.	Giro gigante para trás	1,00
11.	Mortal estendido para trás	1,00


Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio A	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	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


<input type="checkbox"/> <p align="center">Série 12 - Nota de partida – 18,00 pontos Valor de Dificuldade – 12,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso em tomada mista	1,00
2.	Câmbio A	1,00
3.	Giro gigante para trás	0,50
4.	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	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


ARGOLAS JEB'S E JOGOS DA JUVENTUDE
MASCULINO

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

 <p align="center">Série 05 - Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Parte	Elemento	Valor
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

 <p align="center">Série 06 - Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Parte	Elemento	Valor
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


 Série 07 - Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
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 mãos (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


 Série 08 - Nota de partida – 14,00 pontos Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação da suspensão até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Elevação na posição grupada com braços estendidos, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referência a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao esquadro (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao apoio estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, enloque	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	Desloque	0,50
14.	Saída em mortal estendido para trás	0,50

Série 09 - Nota de partida – 15,00 pontos Valor de Dificuldade – 9,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, dominação traseira	0,50
9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Elevação na posição grupada com braços estendidos, onde os pés ultrapassem a linha horizontal tendo como referência a parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
11.	Retorno ao esquadro (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à parada de ombros (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, enloque	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	Desloque	0,50
16.	Saída em mortal estendido para trás	0,50


Série 10 - Nota de partida – 16,00 pontos Valor de Dificuldade – 10,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, dominação traseira	1,00
10.	Esquadro (2 segs.)	1,00
11.	Elevação do quadril carpado, cotovelos estendidos até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de enloque	0,50


13.	Balanço completo	0,50
14.	Desloque	0,50
15.	Saída em mortal estendido para trás	0,50


 Série 11 - Nota de partida – 17,00 pontos Valor de Dificuldade – 11,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	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

 Série 12 - Nota de partida – 18,00 pontos Valor de Dificuldade – 12,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	Prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	Retorno a vela com corpo estendido	1,00
6.	Vela (2 segs.)	0,50
7.	Desloque	0,50
8.	Oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	Esquadro (2 segs.)	0,50
10.	Prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	Esquadro afastado (2 segs.)	0,50
12.	Parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de felge passageiro	1,00
14.	Saída duplo mortal grupado atrás	1,00


BARRAS PARALELAS JEB'S E JOGOS DA JUVENTUDE
MASCULINO


 <p align="center">Série 05 - Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Parte	Elemento	Valor
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 barrotes, 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


 <p align="center">Série 06 - Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Parte	Elemento	Valor
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

 <p align="center">Série 07 - Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos</p>		
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
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.	Saída em mortal grupado para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
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 barrotos	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


	Série 08 - Nota de partida – 14,00 pontos	
	Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	1,00
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
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
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

 Série 09 - Nota de partida – 15,00 pontos Valor de Dificuldade – 9,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Mortal estendido para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, moy ao apoio braquial	1,00
4.	Balanço para trás, imediata dominação traseira	0,50
5.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
6.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... Mortal grupado para frente	1,50

 Série 10 - Nota de partida – 16,00 pontos Valor de Dificuldade – 10,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	Câmbio A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	Mortal estendido para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	1,00

2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	Esquadro unido (2 segs.)	1,00
5.	Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	Câmbio A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	Mortal carpado para frente	1,50

	Série 11 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos	1,50
6.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
7.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	Mortal estendido para trás	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Moy ao apoio de mãos	1,50
4.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
5.	Felge ao apoio de mãos	1,50
6.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
7.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira	0,50
11.	Mortal carpado para frente	1,50

 Série 12 - Nota de partida – 18,00 pontos Valor de Dificuldade – 12,00 pontos Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Kenmotsu(giro gigante)	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	Stuts ou diamidov	2,00
7.	Felge ao apoio de mãos	1,00
8.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
9.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de dominação dianteira, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	Mortal estendido para trás	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a parada de mãos (2 segs.)	0,50
3.	Kenmotsu (Giro gigante)	2,00
4.	Moy ao apoio de mãos	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	Stuts ou diamidov	2,00
7.	Felge ao apoio de mãos	1,00
8.	Esquadro unido (2 segs.)	0,50
9.	Parada de mãos à força com pernas unidas (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “manna”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de dominação dianteira	0,50
12.	Mortal carpado para frente	1,00

A Coordenação.