



PROGRAMA TÉCNICO COMPETITIVO
de
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Exercícios obrigatórios e facultativos

Divisão BASE



Índice

Informações Gerais	3
Exercícios Obrigatórios	4
Generalidades.....	4
Deduções Específicas nos EOb.....	4
Grau 1 - Exercício Facultativo.....	5
Generalidades.....	5
Acesso às divisões superiores	6
SALTOS	7
Generalidades.....	7
Penalizações gerais e específicas dos saltos obrigatórios	8
Saltos Obrigatórios	9
Saltos Facultativos	11
PARALELAS.....	12
Generalidades.....	12
Penalizações específicas de Paralelas	13
Exercícios Obrigatórios.....	14
Exercícios Facultativos.....	23
TRAVE.....	24
Generalidades.....	24
Penalizações específicas de Trave	25
Exercícios Obrigatórios.....	26
Exercícios Facultativos.....	36
SOLO	37
Generalidades.....	37
Penalizações específicas de Solo	38
Exercícios Obrigatórios.....	39
Exercícios Facultativos.....	49

Informações Gerais

O presente Programa Técnico Competitivo, de Ginástica Artística Feminina (GAF), da Federação de Ginástica de Portugal (FGP), é destinado a ginastas de todos os escalões, incluindo benjamins e infantis que pretendem participar nos eventos da divisão Base.

Os conteúdos deste documento regem-se pelo Código de Pontuação (CP) de GAF da Federação Internacional de Ginástica (FIG), que orienta e regula tecnicamente a disciplina.

Este programa apresenta uma lógica de progressão técnica vertical independente de aparelho para aparelho, permitindo deste modo a possibilidade de participação por aparelhos e em graus de desenvolvimento diferentes (3º grau em Saltos, 6º grau em Solo, ...). Dessa forma dá-se a hipótese a projetos de menores recursos (materiais, ocupação do ginásio, etc.) ou à participação de ginastas que não queiram investir tanto tempo na sua participação, podendo desta forma participar em quadros competitivos aliciantes adaptados ao seu desenvolvimento técnico.

O programa técnico inclui 10 graus com exercícios obrigatórios (EOb) e 1 grau com exercícios facultativos (EFac) com exigências específicas, para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos.

O objetivo da inclusão de EFac, baseia-se na necessidade de oferecer às ginastas que atingiram já num nível técnico mais elevado, um programa competitivo mais aberto e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis.

As ginastas que decidam competir nos eventos regidos por este programa técnico competitivo não podem realizar mais do que 2 exercícios facultativos.

A proposta técnica apresentada pretende estabelecer um caminho seguro e pedagogicamente motivante para as praticantes de GAF, que simultaneamente ajude a direcionar o trabalho de treinadores menos experientes, sendo recomendável que, independentemente dos níveis e aparelhos que são apresentados na competição, o percurso no treino deva passar pela aquisição de todo o programa técnico aqui proposto, garantindo deste modo a formação da praticante de Ginástica Artística sem prejuízo das suas opções futuras.

Assim, através do programa agora proposto, pretende-se que todas as ginastas que nele participem, encontrem uma orientação atualizada, de forma a poderem evoluir na medida das suas potencialidades e que vá de encontro às suas expectativas.

Todas as regras de participação relativas a escalões etários ou outras que não estejam especificadas neste documento regem-se pelo Regulamento Geral e de Competições da FGP e pelo Manual de GAF da respetiva época desportiva.

Exercícios Obrigatórios

Generalidades

Os EOb que fazem parte deste Programa Técnico Competitivo de GAF foram elaborados tendo em vista uma progressão técnica atualizada, conduzindo todas as ginastas a uma evolução de acordo com as linhas orientadoras constantes do atual CP e do programa FIG AGE Group. É acessível a todos os níveis de desenvolvimento das ginastas, possibilitando aos seus treinadores uma orientação para poderem optar pelo grau que melhor se adequa a cada uma das suas ginastas.

Os EOb estão descritos neste documento com texto e figuras ilustrativas e complementados em Trave e Solo com coreografias demonstradas nos vídeos publicados pela FGP. Em cada grau as ginastas têm que executar, não só os elementos descritos e ilustrados neste documento, bem como a coreografia demonstrada no respetivo vídeo. Para efeitos de interpretação dos EOB, deve ser considerada a descrição em texto e o exemplo em vídeo.

Nos graus 4 a 2 é permitido que a ginasta utilize coreografias e/ou músicas diferentes das apresentadas.

A obtenção da NOTA FINAL dos EOb é calculada da seguinte forma:

Nota de dificuldade (nota D): soma de todas as partes de valor (quando reconhecidas), descritas nos diferentes graus dos EOb.

Nota de execução (nota E): todos os exercícios partem de 10,00 pts aos quais são subtraídas as deduções de qualidade de execução previstas neste documento e no CP de GAF;

Nota final= Nota de dificuldade + Nota de execução

Deduções Específicas nos EOb

Uma vez que este Programa se dirige a todas as entidades que desenvolvam a Ginástica Artística e conseqüentemente a ginastas de diferentes níveis, devem adequar-se algumas penalizações às condições de execução das ginastas participantes.

As tabelas de penalizações gerais e específicas dos EOb referentes a cada aparelho, encontram-se no setor dos aparelhos.

Nos casos omissos deverão ser aplicadas as penalizações do CP da FIG.

Grau 1 - Exercício Facultativo

Generalidades

Os EFac deste programa são baseados no código da 2ª divisão e para a sua avaliação devem aplicar-se as deduções gerais e específicas de acordo com essas mesmas regras. (consultar o código da 2ª divisão). As exceções estão especificadas no EFac de cada aparelho.

Na divisão Base uma ginasta não pode competir em mais do que dois aparelhos no Grau 1.

Para cada aparelho são apresentadas **quatro exigências específicas e bonificações/elementos adicionais**. Para este grau está também definido o valor da Nota D mínima, **que poderá aumentar, sem limite, através das bonificações e ou da inclusão de elementos de valor de dificuldade mais elevada; ou diminuir, pela falha de execução/reconhecimento de exigências e/ou elementos.**

Nos escalões de Benjamins e Infantis não é permitida a realização do grau 1.

Na Trave e no Solo o tempo máximo dos exercícios dos graus 4 a 1 é de 1'30''.

Acesso às divisões superiores

Todas as regras relativas ao acesso às divisões superiores estão especificadas no Manual de GAF de cada época desportiva, assim como neste documento.

No primeiro ano de implementação da 2ª divisão (2021) o acesso à mesma é livre, contudo esta situação será avaliada para os anos seguintes.

A passagem da divisão Base para a 1ª divisão diretamente é possível, mas apenas a ginastas infantis (2º ano), iniciadas e juvenis, cumprindo os requisitos mínimos exigidos.

Ginastas juniores e seniores para transitarem para a 1ª divisão devem cumprir requisitos mínimos estabelecidos na 2ª divisão.

Quando uma ginasta pretende passar à 1ª ou 2ª Divisão, deverá estar preparada para cumprir as exigências do Código Adaptado e do CP FIG, ou seja, ter uma base que lhe permita evoluir nesse sentido.

Apresentamos as condições mínimas de acesso à 1ª divisão.

GRAUS MÍNIMOS				
ESCALÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Infantis	Grau 3	Grau 4	Grau 3	Grau 3
Iniciadas	Grau 3	Grau 4	Grau 3	Grau 3
Juvenis	Grau 2	Grau 3	Grau 2	Grau 2
PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA POR APARELHO				
Nota Final (Nota E + Nota D)				
Nota de Dificuldade (Nota D) ⇔ 100%;				
Nota de Execução (Nota E) ⇔ Percentagem segundo o grau e a especialidade executada:				
GRAUS	Saltos	Paralelas assimétricas	Trave	Solo
EOb	≥ 8,50pts	≥ 7,50pts	≥ 7,50pts	≥ 7,50pts
EFac	≥ 8,00pts	≥ 7,00pts	≥ 7,00pts	≥ 7,00pts
PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA COM MÉDIA NOS QUATRO APARELHOS				
Nota Final (Nota E + Nota D)				
Nota de Dificuldade (nota D) - 100%				
Nota de execução (nota E) - média dos 4 aparelhos 7,50pts				

NOTA:

- A ginasta pode obter proficiência em cada aparelho **OU** pela média das 4;

SALTOS

Generalidades


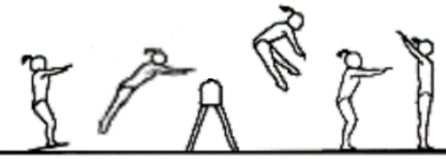



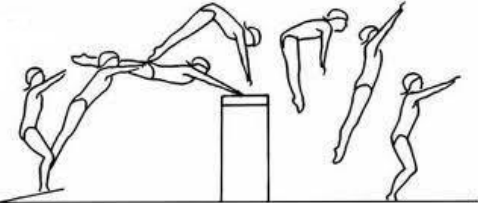

- ❖ Os saltos que integram os EOb podem ser executados no Bock, no Plinto, numa altura de colchões ou na Mesa de Saltos.
- ❖ As medidas do Bock, Plinto e da altura de colchões estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 11 e o grau 5). Nos restantes graus a altura da Mesa de Saltos passa a ser definida consoante o escalão da ginasta.
- ❖ Não é permitida a utilização de dois trampolins.
- ❖ É obrigatória a utilização de colchão de receção nos saltos.
- ❖ Em todos os graus só é realizado um salto.
- ❖ Nos escalões, benjamins, infantis, iniciadas e juvenis quando a ginasta executa um salto “0”, poderá repetir o salto, com direito a ser avaliada. Após a repetição se continuar a não executar o salto, a nota final será 2,00
- ❖ Se a ginasta ou treinador/a anunciar o salto de determinado grau e fizer outro salto, a juiz deve avaliar o salto executado com o valor do respetivo grau.



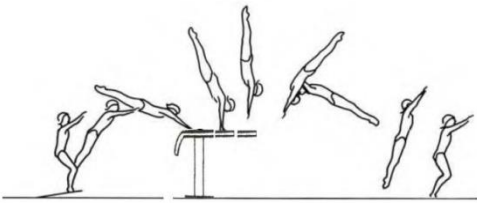

Penalizações gerais e específicas dos saltos obrigatórios

FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Falta de extensão do corpo nas várias fases do salto quando exigida	X	X	X
Ombros avançados no momento de empurrar o Bock, Plinto ou Mesa de Saltos		X	X
Amplitude insuficiente no 1º voo	X	X	X
Comprimento insuficiente no 2º voo	X	X	
Altura insuficiente no 2º voo	X	X	
Falta de extensão do corpo antes da receção	X	X	
Desvio na direção do salto	X	X	
Ajuda na receção do salto			0,50
Ajuda durante o salto			Salto nulo
Executar o salto do grau 11 com paragem ou passos entre o apoio dos pés no plinto e o salto de extensão	X	X	
No grau 11 colocar os joelhos no plinto, em vez dos pés			2,00
Falta de extensão do corpo na queda dorsal do salto do grau 8	X	X	X
Ausência de curveta no 2º voo (Encarpar para a receção)		X	
Passar as pernas pelo lado nos saltos entre-mãos			X
Não definir a posição engrupada nos saltos de queda facial em posição engrupada (menos de 90º ângulo bacia e joelhos)	X	X	

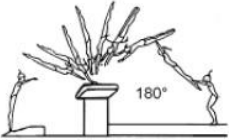
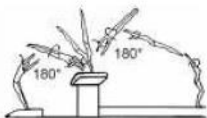
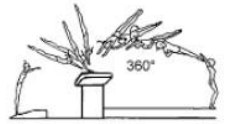

Tabela 1 – Penalizações específicas dos Saltos

Saltos Obrigatórios

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES		
		VALOR	DESCRIÇÃO	IMAGEM
11	Plinto transversal À altura do abdómen	0,50 pts	Salto de coelho para o plinto transversal e sem paragem salto em extensão para o colchão	
10	Bock À altura do abdómen	0,60 pts	Salto de eixo	
9	Plinto transversal À altura do abdómen	0,80 pts	Salto de entre-mãos engrupado	
8	<u>Benjamins e infantis:</u> Altura de colchões 0,80m	1,00 pts	Benjamins e Infantis: Queda facial terminado em decúbito dorsal	
	<u>Iniciadas a Seniores:</u> colchão de receção		Iniciadas a Seniores: Com trampolim, mortal à frente engrupado	
7	Plinto transversal À altura do abdómen	1,20 pts	Salto de entre-mãos com pernas estendidas corpo acima da horizontal no 1º voo	
6	<u>Benjamins e infantis:</u> Altura de colchões 0,80m	1,40 pts	Benjamins e Infantis: Rondada p/ a posição de pé	
	<u>Iniciadas a Seniores:</u> Colchão de receção		Iniciadas a Seniores: Com trampolim, mortal à frente empranchado	

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES		
		VALOR	DESCRIÇÃO	IMAGEM
5	Plinto transversal Benjamins e Infantis: altura do abdómen Iniciadas e Juvenis: 0,80 cm Juniões e Seniores: 1,05m	1,60 pts	queda facial na posição engrupada	
4	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	1,80 pts	Salto de entre-mãos engrupado	
3		2,00 pts	Queda facial	
2		2,20 pts	Queda facial com ½ pirueta no 1º voo	

Saltos Facultativos

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES		
		VALOR	IMAGEM	
1	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	A partir de 2,4 pts	Saltos do Código de Pontuação FIG (EXEMPLOS) Queda facial com 1/2 pirueta (180°) no 2º voo 2.40 p.	Queda facial com ½ pirueta (180°) no 1º voo e 1/2 volta (180°) no 2º voo. 2.80 p.
				
			Queda facial com 1/1 pirueta (360°) no 2º voo 3.00 p.	Tsukahara engrupado 3.50 p.
				

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Generalidades

- ❖ As medidas das PA estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 11º e o 5º). Nos restantes graus as medidas serão as medidas FIG.
- ❖ Os elementos descritos nos exercícios obrigatórios TÊM QUE SER EXECUTADOS PELA ORDEM DESCRITA.

ABREVIATURAS:

Bi – Banzo inferior



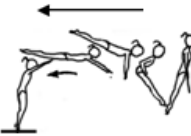



Bs – Banzo superior



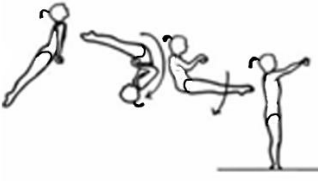

PA- Paralelas Assimétricas

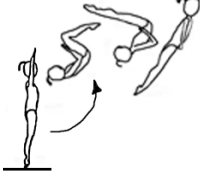
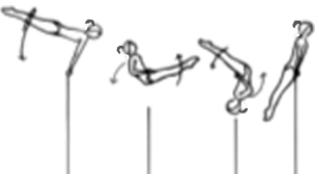
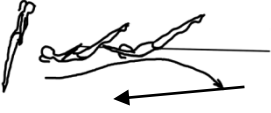

Penalizações específicas de Paralelas Assimétricas

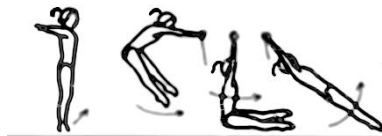



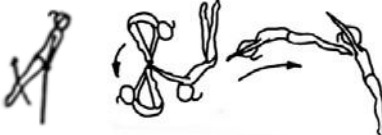
TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE PARALELAS ASSIMÉTRICAS			
Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Passos suplementares entre rolamento à frente e báscula (grau 9)	Cada x		
Volta livre para apoio invertido (valor C)	<20º	Entre 20º e 45º	
Volta livre até 45º (valor B)	<20º	Entre 20º e 45º	
Balanço para apoio invertido (também válido para o EFac)	<30º		>30º El. não reconhecido
Nos balanços atrás em apoio facial – reconhecer o elemento desde que afaste o abdómen do banzo. Não penaliza se balançar pelo menos à horizontal (Não descolar o abdómen do banzo = não reconhecido)	Até 15º	Acima 15º	
Saídas de báscula – reconhecer o elemento desde que seja visível um mínimo de vôo entre o largar as mãos e a chegada dos pés ao solo		Abaixo da horizontal	
Balanços em suspensão	Entre 60º e 45º	Abaixo 45º	
Omissão de um element (EOb)			Perda do valor correspondente
Ajuda em qualquer elemento dos EOb			0,5 E perda do valor correspondente
Não cumprir ordem dos Eob	X Cada vez		
Exercícios Obrigatórios curtos – Não cumprir 50% Nota D			2,00 da NF
Exercícios Facultativos curtos – Realizar um exercício com 3 ou menos elementos			2,00 da NF





Exercícios Obrigatórios



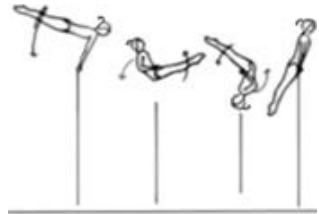
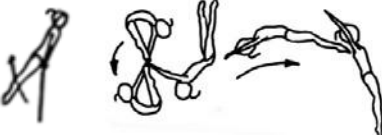
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
11	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	1,00 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar para apoio facial no Bi = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Dois pequenos balanços atrás em apoio facial = 0,3pts+0,3pts  <ul style="list-style-type: none"> • Saída de balanço em apoio atrás= 0,20 pts 
10	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	1,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Posição "V", manter 3" + posição "L", manter 3" = 0,30 pts + 0,30 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Dois balanços em suspensão angulada no Bi com pernas afastadas ou unidas, pousar os pés no chão = 0,2+0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Sem passos suplementares, balanço por baixo do Bi para saída de báscula = 0,2 pts 


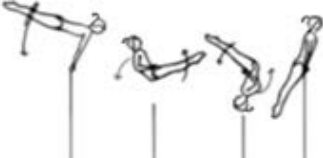



GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
9	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	1,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> No Bi subida de frente para apoio facial = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> Volta atrás em apoio = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> Rolamento lento à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Sem passos suplementares, saltar para saída de pés e mãos no Bi = 0,4 pts 






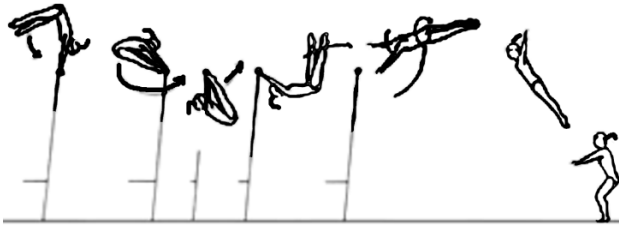
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
8	<p>Barra Fixa ou Banzo Superior das PA</p> <p>(altura suficiente para poder balançar livremente)</p>	1,60 pts	<ul style="list-style-type: none"> Em suspensão no Bs subida de frente para apoio facial = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> Volta atrás em apoio = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Seguido ou com balanço atrás, báscula = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> 2 Balanços em suspensão saída atrás = 0,3 + 0,3 + 0,1 pts 

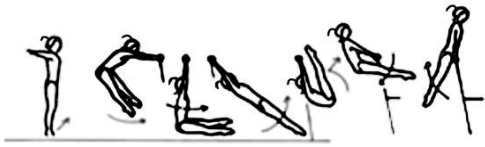

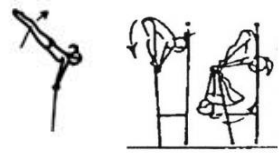

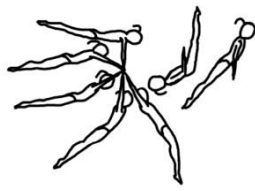

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
7	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	1,80 pts	<ul style="list-style-type: none"> Dois balanços em suspensão angulada no Bi com pernas afastadas ou unidas, pousar os pés no chão = 0,3+0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Subida de frente para apoio facial = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Volta atrás em apoio = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Passar uma perna sobre o Bi rodar o tronco ½ volta e passar a outra perna para ficar em apoio facial = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Saída de pés e mãos pernas unidas ou afastadas = 0,4 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
6	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	2,0 pts	<ul style="list-style-type: none"> No Bi, dois ou três passos corridos, juntar as pernas, báscula com uma perna entre as pernas = 0,6 pts  <ul style="list-style-type: none"> Mudar as mãos para supinação, sarilho à frente = 0,5 pts  <ul style="list-style-type: none"> Passar a perna que está atrás para a frente para ficar na posição de sentada = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Cair atrás para balanço à frente em posição semi-invertida e sair no final do balanço atrás com ¼ de volta = 0,6 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
5	Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	2,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> No Bi, dois ou três passos corridos, juntar as pernas, ou balanço angulado com pernas unidas ou afastadas, báscula para apoio facial = 1,0 pts  <ul style="list-style-type: none"> Volta à frente em apoio, mãos em pronação = 0,6 pts  <ul style="list-style-type: none"> Balanço atrás, volta atrás para apoio facial = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Saída de pés e mãos pernas unidas ou afastadas = 0,4 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
4	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	2,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> Balanço angulado com pernas unidas ou afastadas báscula para apoio facial no bi (“subida de bicos”) = 0,7 pts  <ul style="list-style-type: none"> Volta atrás em apoio = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Balanço atrás em apoio para pôr os pés no bi em posição engrupada = 0,5 pts  <ul style="list-style-type: none"> Saltar para a Bs, meio gigante para apoio facial no Bs = 0,6 pts  <ul style="list-style-type: none"> Saída de pés e mãos com 1/2 volta pernas unidas ou afastadas = 0,4 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
3	<p>Barra Fixa ou Banzo Superior das PA</p> <p>(medidas FIG)</p>	2,60 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar para suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente para “subida de bicos” = 1,0 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Volta atrás em apoio = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Básula com ou sem pés (com ou sem balanço) até chegar à suspensão = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Dois balanços consecutivos em suspensão = 0,2+0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Ao terceiro balanço, “meio gigante” = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Novo balanço em apoio atrás saída de pés e mãos com ½ volta pernas unidas ou afastadas para chegar de pé, facial ao Bs = 0,4 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
2	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	2,80 pts	<ul style="list-style-type: none"> Balanço angulado com pernas unidas ou afastadas para “subida de bicos” = 0,5 pts  <ul style="list-style-type: none"> Volta atrás em apoio = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Balanço atrás em apoio com o corpo elevado a 45º (0,3 pts) seguido de Volta inteira de pés e mãos para agarrar Bs (0,6pts)  <ul style="list-style-type: none"> “subida de bicos no Bs = 0,5 pts  <ul style="list-style-type: none"> Balançar atrás para suspensão, meio gigante para apoio facial no Bs = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Novo balanço atrás em apoio e saída de báscula com ½ volta = 0,4 pts 

Exercícios Facultativos

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES		
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos	
1	Exercício executado nas PA (medidas FIG)	3,10 pts (valor de referência)	<p>1. Uma passagem entre os dois banzos = 0,5 pts</p> <p>2. Elemento próximo do banzo* (ver CP - grupo 2, 4 ou 5) = 0,5 pts</p> <p>3. Gigante = 0,5 pts</p> <p>4. Saída do Código FIG = 0,5 pts</p> <p>Valor adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma passagem de sentido diferente da exigência nº 1 – 0,50pts • Rotação longitudinal mín. 180º em pino – 0,50pts • Saída de mortal – 0,50pts <p>*Elemento começa e acaba próximo do mesmo banzo</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p> <p>NOTA: Elementos considerados de valor A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meio gigante; - Pés e mãos com meia volta para “subida de bicos”, não precisa de ir à horizontal - O elemento Balanço em apoio atrás para pôr os pés no Bi <p>Adaptação (penalizações):</p> <p>Balanço em apoio facial que precede elementos que não exigem início em pino:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balanço 30º acima da horizontal – sem penalização - Balanço à horizontal – penalização 0,10pts - Balanço abaixo da horizontal – penalização 0,30pt

TRAVE

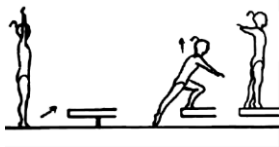

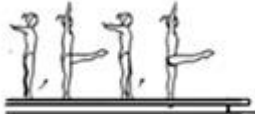

Generalidades






- ❖ Os exercícios na Trave (TRA) podem ser executados no banco sueco, na trave baixa ou na trave FIG.
- ❖ Apenas nos graus 11 a 9 os EOb são executados no banco sueco ou na trave baixa junto aos colchões. Nos restantes graus a altura da TRA passa a ser definida consoante o escalão da ginasta, de acordo com o estabelecido no Manual de GAF da respetiva época.
- ❖ Os elementos entre os graus 11 e 5 DEVEM SER EXECUTADOS PELA ORDEM APRESENTADA NOS EXERCÍCIOS, de acordo com a coreografia demonstrada no vídeo editado pela FGP.
- ❖ Entre o grau 4 e 2 podem ser utilizados elementos coreográficos não constantes do EOb de TRA. A utilização desses elementos coreográficos não significa nenhum acréscimo à nota D do exercício, mas poderá resultar, caso a execução não seja correta, em deduções por parte do júri E. Nestes graus **a ginasta deve executar todos os elementos do exercício, podendo executar uma coreografia e ordem de elementos diferente da que consta nos vídeos editados pela FGP.**
- ❖ É permitida a colocação de **APENAS UM** trampolim na entrada.



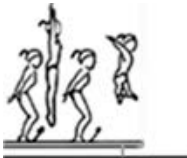


Penalizações específicas de Trave





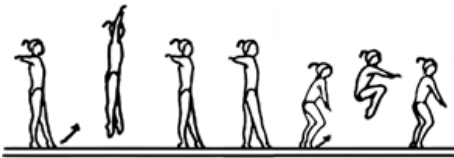

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE TRAVE (11º ao 2º grau)			
Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Duração das paragens obrigatórias de 2 seg		X Menos de 2''	X Sem paragem
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e empranchada	X	X	
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no EOb)	<20º	Entre 20º e 45º	>45º
Deduções Específicas			
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Amplitude da posição de vela	≤10º	Entre 10º e 30º	Abaixo de 30º
Falta de amplitude no avião		Até X	
Não executar as saídas entre o grau 11 e o grau 6 com chamada a dois pés	X		
Terminar os rolamentos à frente deitada com pernas afastadas	X		
Omissão de um elemento			Perda do valor correspondente
Omissão de uma ligação			X
Ajuda em qualquer elemento dos EOb			X Perda do valor correspondente
Deduções por tempo a mais	X		
Não cumprir ordem dos EOb	X Cada vez		
Exercícios Obrigatórios curtos – Não cumprir 50% Nota D			2,00 da NF
Exercícios Facultativos curtos – Realizar um exercício com 3 ou menos elementos			2,00 da NF
Deduções expressão artística			
Falta de ritmo e harmonia nos elementos e/ou ligações (cada vez)	X		
Falta de ritmo e harmonia durante todo o exercício	X		
Falta da coreografia que consta nos vídeos dos EOb	X Parcial	X Total	






Exercícios Obrigatórios


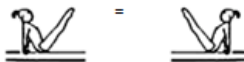


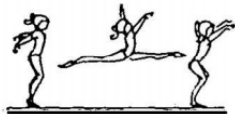

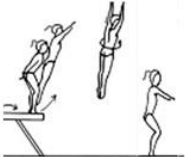
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
11	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	1,00 pts	<ul style="list-style-type: none"> Salto para a ponta do banco sueco sobre um pé = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> 3 passos em meia ponta = 0,2 pts Equilíbrio (2'') na ponta dos pés, um pé ligeiramente à frente, braços em elevação lateral = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Levantar a perna direita à frente estendida e repetir com a perna esquerda = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Saída: salto em extensão na ponta do banco sueco/trave baixa = 0,2 pts 



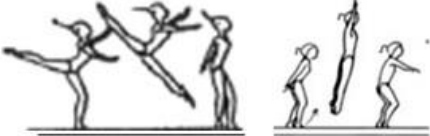



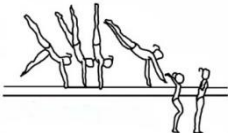
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
10	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	1,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Salto para a ponta da trave a pés juntos= 0,2pts • Dois passos em frente, juntar as pernas, salto em extensão = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Avião (2") Posição de braços livre = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • ½ volta sobre os 2 pés (em ½ ponta), passo atrás, ½ volta sobre os 2 pés braços em elevação superior durante as ½ voltas= 0,1+ 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Dois passos salto de gato = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Saída: salto em extensão com ½ volta na ponta da trave = 0,2 pts 


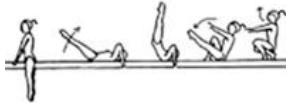



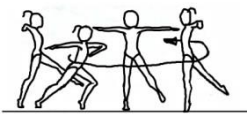
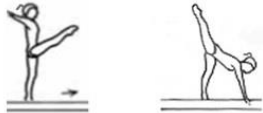
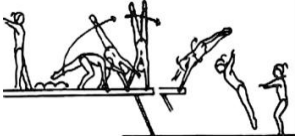
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
9	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	1,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> De pé frente à ponta da trave, pequena flexão das pernas e rolamento à frente para terminar sobre 1 ou 2 pés= 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> Troca passo = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Salto com afastamento lateral das pernas (135º afastamento) = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Dois passos em ½ ponta, bandeira = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Saída: na ponta da trave, salto engrupado = 0,2 pts 

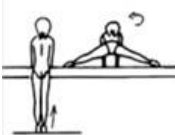
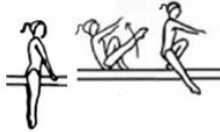



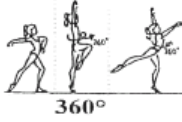

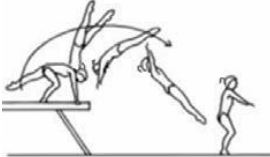
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
8	Trave (de acordo com o escalão etário)	1,60 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar para apoio facial, passar 1 perna em extensão para ficar na posição a cavalo= 0,1 pts  • Unir as pernas, ângulo com pernas unidas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente (2'') = 0,1 pts  • Afastar as pernas, deitar posição facial (0,2 pts) seguido de apoio de um joelho na trave, perna contrária estendida em elevação atrás (0,1pts), levantar apoiando-se sobre a perna que estava em elevação atrás (0,2 pts)  • Dois passos em ½ ponta, ½ volta sobre os dois pés = 0,2 pts  • Troca passo, salto engrupado = 0,2+0,3 pts  • Alguns passos até à ponta da trave e saída de salto engrupado = 0,2 pts 

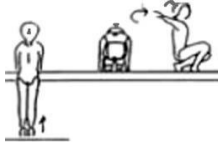
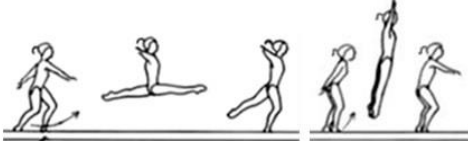
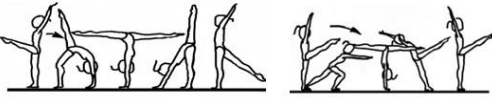

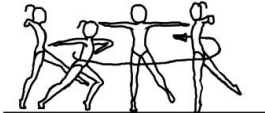

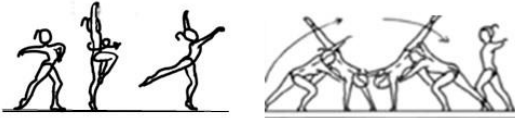

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
7	Trave (de acordo com o escalão etério)	1,80 pts	<ul style="list-style-type: none"> Apoiar as mãos na trave, saltar com afastamento lateral das pernas colocando os pés na trave = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ¼ volta e passar a posição de deitada dorsal (0,2 pts), rolar atrás para vela (0,3 pts), rolar à frente para se elevar sobre 1 perna (0,3 pts)  <ul style="list-style-type: none"> Um ou dois passos, salto enjambé (135º afastamento) = 0,3pts  <ul style="list-style-type: none"> Um passo salto de gato = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Alguns passos até à ponta da trave e saída de salto de carpa = 0,3 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
6	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,00 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar para apoio facial, passar 1 perna em extensão para ficar na posição a cavalo= 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Unir as pernas, ângulo com pernas unidas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente (2'') = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Afastar as pernas, deitar posição facial (0,1 pts) seguido de apoio de um joelho na trave, perna contrária estendida em elevação atrás (0,1pts), levantar apoiando-se sobre a perna que estava em elevação atrás (0,1 pts)  <ul style="list-style-type: none"> • Dois passos em ½ ponta, ½ volta sobre os dois pés = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Troca passo, salto de espargata (afastamento 135º) = 0,1+0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente, elevar-se sobre uma perna= 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Saída: salto em extensão com 1/1 pirueta na ponta da trave = 0,4 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
5	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar para ângulo em posição transversal da trave, ¼ de volta em ângulo para em posição a cavalo = 0,3+ 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Sentar e apoiar as duas mãos atrás, para sentada longitudinal, unir as pernas em extensão elevadas, levantar com um pé ligeiramente avançado = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Sissone +salto em extensão= 0,3+0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • ½ pivot (perna livre fletida ou estendida) = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente ou rolamento atrás para terminar na posição de cócoras = 0,4pts  <ul style="list-style-type: none"> • Alguns passos salto de gato = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Saída: Balançar para apoio invertido, e largando a trave com a mão esq. ou dir, sair para chegar de pé = 0,4 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
4	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar para ângulo em posição transversal da trave, ¼ de volta em ângulo para em posição a cavalo = 0,3+ 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Deitar para a posição de vela (2"), levantar com 1 pé ligeiramente avançado = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Diretamente salto em extensão com troca de pés = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente sem mãos para terminar na posição de cócoras = 0,40 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Salto espargata = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Troca passo, ½ pivot (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 +0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Passo com elevação da perna à frente, passo e agarrando a trave elevação da perna atrás = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> • Saída: Rondada com as mãos na ponta da trave = 0,4 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
3	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,60 pts	<ul style="list-style-type: none"> Frente à trave, saltar colocando os pés na trave para a posição de pernas afastadas, inclinação do tronco à frente, mãos na trave, <u>peito encostado à trave</u> = 0,2 pts  ¼ de volta para sentada, levantar-se sobre uma perna = 0,1 pts  Passo atrás com ¼ volta sobre os 2 pés, passo lateral cruzado (pé por trás), ¼ volta sobre os 2 pés = 0,1 pts Salto enjambé (veado) + salto de gato = 0,3 + 0,1 pts  Balanço até apoio invertido, regresso a posição de pé = 0,4 pts  Salto engrupado = 0,1 pts  Pivot 360º = 0,4 pts  Roda = 0,4 pts  Troca passo = 0,1 pts Saída: salto de mãos = 0,4 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
2	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,80 pts	<ul style="list-style-type: none"> Apoiar as mãos na trave, saltar colocando os pés entre as mãos na posição de cócoras, endireitar o tronco ¼ de volta, elevar-se para a posição de pé = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Um ou dois passos salto enjambé (veado), juntar os pés salto em extensão = 0,3 + 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> Aranha atrás OU aranha à frente = 0,5 pts  <ul style="list-style-type: none"> Descer até à posição de cócoras, ½ volta e elevar-se para a posição de pé = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Pivot 360º = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> Salto pistola = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ½ pivot com a perna livre em posição livre, roda = 0,1 + 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> Alguns passos de corrida saída de mortal à frente engrupado = 0,4 pts 

Exercícios Facultativos

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES		
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos	
1	Exercício executado nas PA (medidas FIG)	3,00 pts (valor de referência)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pivot (grupo 3) = 0,5 pts 2. Série gímnica de dois elementos diferentes, um com salto de afastamento de 180º (ântero-posterior, lateral ou carpa do Código FIG) = 0,5 pts 3. Elementos acrobáticos com voo em diferentes direções = 0,50pts 4. Série acrobática com um elemento de voo = 0,5 pts <p style="text-align: center;">Valor adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de série acrobática com 2 elementos de voo -0,50 	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 elementos acrobáticos (incluindo a saída) • 3 elementos de dança • 2 opcionais <p>Adaptação – Penalizações de Composição e Valor artístico</p> <p>Composição:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada sem valor de dificuldade (todas as entradas sem VD serão reconhecidas como “A”, exceto passar a perna para cavalo ou saltar para a posição de cócoras) – 0,10pts • Falta de passagem próximo da trave (tronco/cabeça/joelho toca a trave) e de passagem com deslocamento lateral – 0,10pts <p>Artística:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de confiança – 0,10 • Insuficiente variação de ritmo – 0,10 • Insuficiente postura gímnica (pernas e pés esticados, posição da cabeça, ombros, braços e mãos, alinhamento corporal e máxima amplitude de movimento – 0,10

SOLO

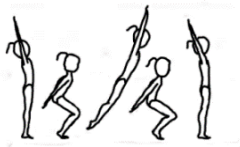




Generalidades





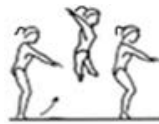
- ❖ Os EOb no Solo (SO) no grau 11 e 10 podem ser executados em metade do praticável ou no rolo, sempre que haja conveniência na gestão da competição.
- ❖ Os EOb deverão ser acompanhados pela música que acompanha a gravação em vídeo.
- ❖ Os elementos entre os graus 11 e 5 **DEVEM SER EXECUTADOS PELA ORDEM APRESENTADA NOS EXERCÍCIOS** de acordo com a coreografia demonstrada no vídeo editado pela FGP.
- ❖ Entre o grau 4 e 2 podem ser utilizados elementos coreográficos não constantes do EOb de SOLO. A utilização desses elementos coreográficos não significa nenhum acréscimo à nota D do exercício, mas poderá resultar, caso a execução não seja correta, em deduções por parte do júri E. Nestes graus **a ginasta deve executar todos os elementos do exercício, podendo executar uma coreografia e ordem de elementos diferente da que consta nos vídeos editados pela FGP**. A ginasta pode utilizar igualmente uma música diferente da apresentada para os EOb.
- ❖ As direções no grau 1 são livres, devendo a ginasta percorrer todo o praticável.







Penalizações específicas de Solo









TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE SOLO (11º ao 2º grau)			
Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Duração das paragens obrigatórias de 2 seg		X Menos de 2''	X Sem paragem
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e empranchada	X	X	
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no EOb)	<20º	Entre 20º e 45º	>45º
Saídas do praticável, cada vez (dedução à Nota final)	X		
Deduções Específicas			
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Amplitude da posição de vela	≤10º	Entre 10º e 30º	Abaixo de 30º
Omissão de um elemento			Perda do valor correspondente
Omissão de uma ligação			X
Ajuda em qualquer elemento dos EOb			X Perda do valor correspondente
Deduções por tempo a mais	X		
Não cumprir ordem dos EOb (quando aplicável)	X Cada vez		
Exercícios Obrigatórios curtos – Não cumprir 50% Nota D			2,00 da NF
Exercícios Facultativos curtos – Realizar um exercício com 3 ou menos elementos			2,00 da NF
Deduções expressão artística			
Falta de ritmo e harmonia nos elementos e/ou ligações (cada vez)	X		
Falta de ritmo e harmonia durante todo o exercício	X		
Exercício não termina com a música	X		
Falta de música no solo			1,00
Falta da coreografia que constam nos vídeos dos EOb	X Parcial	X Total	

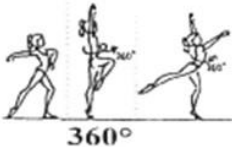

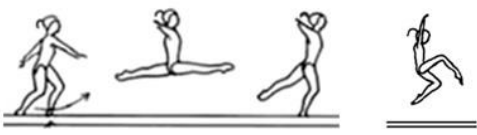
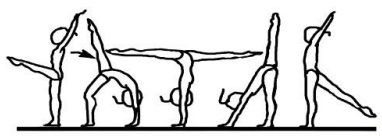
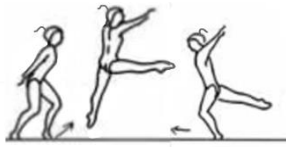

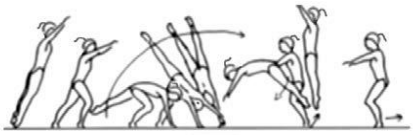
Exercícios Obrigatórios





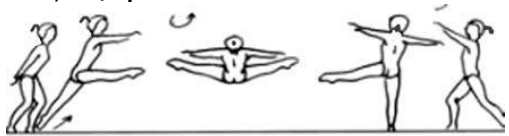

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
11	Rolo ou metade do praticável	1,00 pts	<ul style="list-style-type: none"> Da posição de pé, alguns passos para chegar com pés juntos, salto em extensão, receção com os pés juntos = 0,1pts  <ul style="list-style-type: none"> Troca passo, salto de gato = 0,1 + 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Rolamento à frente para terminar sentada com pernas unidas = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Flexão de tronco à frente tocar com o peito nas pernas (aguentar 2") = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> Rolar atrás até apoiar os ombros, vela, rolar à frente e passando pela posição de cócoras (0,2 pts), salto engrupado (0,1pts) 



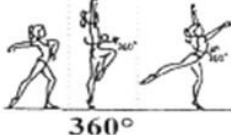



GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
10	Rolo ou metade do praticável	1,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> Da posição de pé, troca passo, unir os pés, rolamento à frente para terminar sentado com pernas afastadas (0,1 pts), flexão do peito à frente (folha), tocar com o peito no chão, braços estendidos em posição livre (0,1 pts)  Endireitar o tronco e fletindo uma perna sobre a outra, passando pela posição ajoelhada elevar-se até à posição de pé (0,1pts), troca passo com a perna direita, troca passo com a perna esquerda (0,1pts), juntar os pés salto de espargata (135º) (0,2pts)  Passo de valsa, unir os pés, rolamento atrás engrupado = 0,2pts  Rolar atrás até apoiar os ombros, vela, rolar à frente até à posição de pé (0,20pts), um passo e ½ pivot (perna livre fletida ou estendida) (0,1pts)  Alguns passos de corrida e com chamada a dois pés e salto com afastamento lateral das pernas (135º) = 0,2 pts 

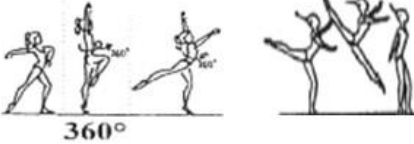


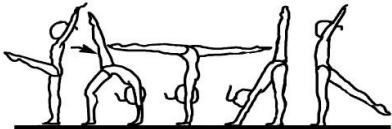


GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
9	Praticável	1,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> Troca passo, salto de gato (0,1pts) seguido de sissone (0,1pts)  Balanço para apoio invertido para voltar à posição de pé (0,2 pts)  Roda = 0,2 pts  Juntar as pernas, rolamento atrás com pernas estendidas para terminar com pernas afastadas tronco inclinado à horizontal, braços laterais (0,2pts), ¼ de volta e sem colocar as mãos no chão deslizar até espargata ântero-posterior (0,2pts)  Passar a perna de trás estendida para a unir à da frente, marcar com as mãos atrás da bacia, deitar e subir para ponte = 0,1 pts  Baixar para a posição de deitada estendendo o corpo e rolar ½ volta para a posição de deitada facial, mãos apoiadas ao lado do corpo, puxar lentamente as pernas e rolamento à frente para chegar na posição de pé (0,1pts), alguns passos de corrida e juntando as pernas salto em extensão com 360º (0,2pts) 



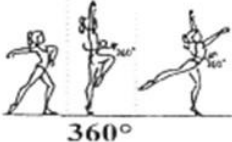

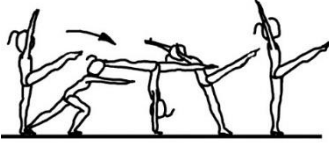

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
8	Praticável	1,60 pts	<ul style="list-style-type: none"> Da posição de pé, troca passo, juntar as pernas e salto de carpa = 0,3 pts  Um passo em frente, balanço para apoio invertido, seguido de rolamento à frente = 0,3 pts  Alguns passos de corrida salto enjambé (veado) = 0,2 pts  ½ pivot (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 pts  Roda = 0,2 pts  Unir as pernas rolamento atrás com pernas estendidas para terminar em posição de prancha facial = 0,2 pts  Passar para a posição de cócoras com as mãos apoiadas no solo, elevar-se para a posição de pé, alguns passos unir os pés salto em extensão seguido de salto engrupado = 0,1 pts  Alguns passos de corrida rolamento saltado, para terminar com um joelho no chão, a outra perna fletida, posição de braços livre (0,2 pts) 


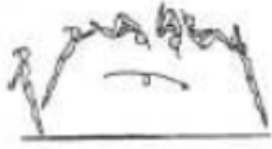



GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
7	Praticável	1,80 pts	<ul style="list-style-type: none"> Da posição de sentido, um passo à frente para a posição de ligeiro afundo 1 pivot (perna livre fletida ou estendida) = 0,2 pts  <p style="text-align: center;">360°</p> <ul style="list-style-type: none"> Apoio invertido, descer para ponte e levantar-se para a posição de pé sobre as duas pernas = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Dois ou três passos em ½ ponta e onda do corpo atrás levando os braços até à elevação superior, ½ volta sobre os dois pés alguns passos de corrida salto enjambé (veado) (0,2pts), salto de gato (seguido ou com passos de intervalo) = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> Aranha atrás = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com ½ volta para passar por avião e terminar em afundo (receção sobre a perna de impulsão) = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Juntar os pés, fletir as pernas e subir frontalmente com as pernas afastadas para apoio invertido, seguido de rolamento à frente = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Alguns passos de corrida, rondada, salto em extensão e termina com um passo atrás em afundo, um braço arredondado à frente do corpo e o outro em elevação superior = 0,3 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
6	Praticável	2,00 pts	<ul style="list-style-type: none"> Da posição de sentido, troca passo salto de gato com ½ volta = 0,2 pts  Alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção com uma perna = 0,3 pts  Dois ou três passos, salto enjambé (veado), seguido de sissone = 0,2 + 0,1 pts  Elevar uma perna roda seguida de aranha atrás = 0,2+ 0,2 pts  Alguns passos de corrida salto enjambé com ¼ de volta (salto de lado) = 0,3 pts  Alguns passos de corrida rondada, salto em extensão, salto engrupado = 0,3 + 0,1 + 0,1 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
5	Praticável	2,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> Alguns passos de corrida salto de mãos com receção a uma perna (0,4 pts), troca passo, salto de tesoura (0,2 pts)  Alguns passos rondada com salto em extensão com ½ volta, terminando sobre os dois pés (0,3 pts), rolamento à frente saltado (0,3 pts)  Pivot de 360º = 0,2 pts  Rolamento atrás com pernas e braços fletidos para chegar a apoio invertido = 0,3 pts  Alguns passos de corrida salto enjambé (veado) (0,2pts) seguido de salto engrupado com uma perna estendida à frente (pistola) com chamada a um ou dois pés (0,1 pts)  Tic-tac (balanço para apoio invertido, descer para ponte sobre uma perna e voltar para trás com a mesma perna) seguido de sissone = 0,2 + 0,2 pts 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
4	Praticável	2,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> Da posição de sentido um passo à frente para a posição de ligeiro afundo 1 pivot (0,30 pts) + sissone (0,20 pts)  Roda (0,20 pts) seguida de rolamento atrás com pernas unidas e estendidas (pernas sempre estendidas durante o rolamento) (0,20 pts)  Alguns passos de corrida e salto de mãos com receção a duas pernas (0,40 pts)  Aranha atrás (0,20 pts)  Um passo atrás e ½ volta, alguns passos de corrida salto enjambé (veado) (0,20 pts), salto de tesoura (seguido ou com passos de intervalo) (0,10 pts)  Onda do corpo atrás, alguns passos de corrida rondada, salto de carpa (os dois elementos seguidos) (0,3 + 0,3 pts), ½ volta e terminar com uma perna estendida atrás e os braços cruzados à frente do corpo 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
3	Praticável	2,60 pts	<ul style="list-style-type: none"> Da posição de sentido, alguns passos de corrida rondada flic atrás, salto em extensão com 1/2 volta (os três elementos seguidos) (0,1 + 0,4 + 0,2 pts)  <ul style="list-style-type: none"> Dois saltos enjambé (veado) seguidos = 0,2 + 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Pivot de 360° = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> Alguns passos de corrida salto de mãos com recepção a duas pernas seguido de rolamento à frente saltado, levantar-se e sissone = 0,4+0,2+0,1pts  <ul style="list-style-type: none"> Aranha à frente = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> Rolamento atrás para pino = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> Descer de apoio invertido, deslizar para espargata ântero-posterior, virar 1/4 de volta, deslizar para a frente com pernas afastadas para terminar na posição de deitada facial com as pernas unidas, mãos debaixo do queixo. = 0,2 pts

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
2	Praticável	2,80 pts	<ul style="list-style-type: none"> Alguns passos de corrida, rondada flic, flic, salto de carpa = 0,1+0,4+0,4+0,2 pts  Mortal à frente = 0,7 pts  Alguns passos de corrida salto enjambé (veado) com troca de pernas (troca) = 0,4pts  Série gímnica de salto enjambé (veado) + salto enjambé com ¼ de volta = 0,2+0,2 pts  Um pivot de 540º (1 pivot e meio) = 0,2 pts 

Exercícios Facultativos

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES		
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos	
1	Praticável	3,00 pts (valor de referência)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passagem de Dança de acordo com o código FIG, ambos com afastamento de 180° (ântero-posterior, lateral ou carpa) = 0,5 pts 2. 2 linhas acrobáticas com mortais em diferentes direções = 0,5 pts 3. Mortal com rotação longitudinal (min. 360°) = 0,5 pts 4. Pivot, min B = 0,5 pts <p><u>Máximo: 3 linhas acrobáticas</u></p> <p>Valor adicional (0,50 cada):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linha acrobática com 2 mortais diferentes • Mortal com rotação longitudinal (pirueta mín. 360°) em direção diferente da exigência nº 3 	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 elementos acrobáticos (incluindo a saída) • 3 elementos de dança • 2 opcionais <p>Adaptação – Penalizações de Composição e Valor artístico</p> <p>Composição:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falta de passagem próximo do solo (tronco/cabeça/joelho toca a trave) – 0,10pts <p>Artística:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falta de Expressão (não corresponde à música ou ao movimento) – 0,10 - Insuficiente variação de ritmo ou de energia – 0,10 - Insuficiente postura gímnica (pernas e pés esticados, posição da cabeça, ombros, braços e mãos, alinhamento corporal e máxima amplitude de movimento – 0,10