



PROGRAMA TÉCNICO COMPETITIVO  
de  
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Divisão BASE



## Índice

Informações Gerais .....	3
Exercícios.....	4
Generalidades.....	4
Deduções Específicas .....	5
Acesso às divisões superiores .....	6
SALTOS .....	7
Generalidades.....	7
Penalizações gerais e específicas de Saltos.....	8
Exercícios .....	9
PARALELAS ASSIMÉTRICAS .....	12
Generalidades.....	12
Penalizações específicas de Paralelas Assimétricas .....	13
Exercícios .....	14
TRAVE .....	23
Generalidades.....	23
Penalizações específicas de Trave .....	24
Exercícios .....	25
SOLO .....	37
Generalidades.....	37
Penalizações específicas de Solo.....	38
Exercícios .....	39

## 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 diversos graus, em cada aparelho, com exercícios diferentes para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos.

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 expetativas.

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

### Generalidades

Os exercícios 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 adegue a cada uma das suas ginastas.

Os mesmos 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 de executar, não só os elementos descritos e ilustrados neste documento, bem como a coreografia demonstrada no respetivo vídeo. Para efeitos de interpretação dos exercícios, 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.

Em competição é aplicada a seguinte regra, relativamente aos graus:

- Benjamins, infantis – não podem fazer grau 1;
- Iniciadas – não podem fazer grau 1 e 2;
- Juvenis – não podem fazer grau 1; só podem fazer grau 2 em dois aparelhos;
- Juniores e seniores – só podem fazer grau 1 em 2 aparelhos;

A realização de exercícios de graus para além do estipulado leva a atribuição de nota 0 (zero) nos aparelhos em que tal se verificar.

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

As coreografias de trave e solo no grau 1 são facultativas.

A obtenção da NOTA FINAL 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

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

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

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

## Acesso às divisões superiores

O acesso a qualquer divisão é livre, sob algumas normas relativas à participação em competição, descritas no Manual Técnico.

Não obstante, apresentamos um quadro de referências para auxiliar o trabalho dos treinadores.

Referências para 1ª/2ª divisão				
ESCALÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Infantis (2º ano)	Grau 3	Grau 4	Grau 3	Grau 3
Iniciadas	Grau 3	Grau 4	Grau 3	Grau 3
Juvenis	Grau 3	Grau 3	Grau 2	Grau 2
Juniores	Grau 2	Grau 2	Grau 2	Grau 1
Seniores	Grau 2	Grau 2	Grau 2	Grau 1

## SALTOS

### Generalidades

- ❖ Os saltos que integram os EOb podem ser executados no Boque, no Plinto, numa altura de colchões ou na Mesa de Saltos.
- ❖ As medidas do Boque, 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.
- ❖ Para os graus na mesa de Saltos é obrigatória a utilização de colchão de receção (nos restantes é opcional).
- ❖ 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, sem penalização relativa ao 1º salto. 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, sem penalização por executar salto diferente.

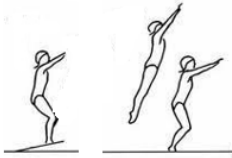



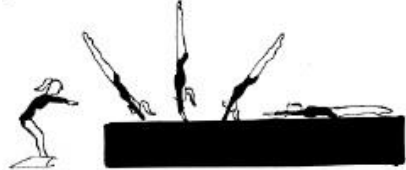



## Penalizações gerais e específicas de Saltos

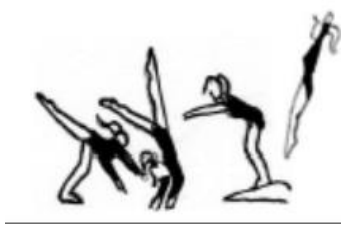
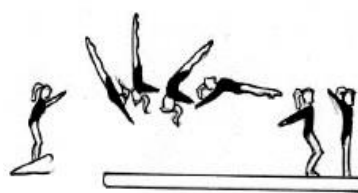
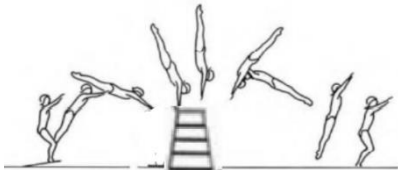

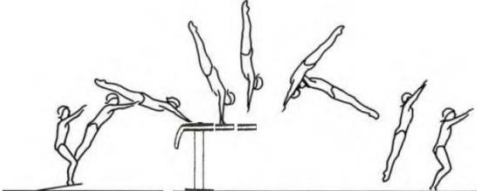

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE SALTOS Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Falta de extensão do corpo nas várias fases do salto quando	X	X	X
Ombros avançados no momento de empurrar o Bock, Plinto ou		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			1,00
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
Passar as pernas pelo lado nos saltos entre-mãos			X

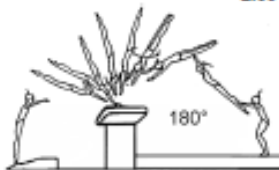
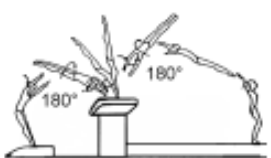
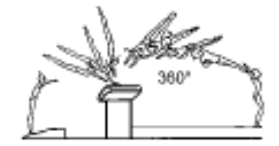
Tabela 1 – Penalizações específicas dos Saltos



## Exercícios

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES		
		VALOR	DESCRIÇÃO	IMAGEM
11	Só trampolim (apenas para <u>Benjamins</u> )	0,2 pts	Corrida, chamada e Salto em extensão	
	Plinto transversal À altura do abdómen (para todos os escalões)	0,40 pts	Salto de coelho para o plinto transversal e sem paragem salto em extensão para o colchão	
10	Boque À altura do abdómen	0,80 pts	Salto de eixo	
9	Plinto transversal À altura do abdómen	1,20 pts	Salto de entre-mãos engrupado	
8	<u>Benjamins e infantis:</u> Altura de colchões 0,80m	1,60 pts	Benjamins e Infantis: Queda facial terminado em decúbito dorsal	
	<u>Iniciadas a Seniores:</u> colchão de receção (20cm)		Iniciadas a Seniores: Com trampolim, mortal à frente engrupado	
7	<u>Benjamins e infantis:</u> Altura de colchões 0,80m	2,00 pts	Benjamins e Infantis: Rondada p/ a posição de joelhos	
	<u>Iniciadas a Seniores:</u> Colchão de receção		Iniciadas a Seniores: Com trampolim, mortal à frente encarpado	

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES		
		VALOR	DESCRIÇÃO	IMAGEM
6	<u>Benjamins e infantis:</u> Colchão de receção 0,20m	2,40 pts	Benjamins e Infantis: Introdução ao Yurchenko: Rondada p/ o trampolim + salto em extensão	
	<u>Iniciadas a Seniores:</u> Colchão de receção 0,20m		Iniciadas a Seniores: Com trampolim, mortal à frente empranchado	
5	Plinto transversal Benjamins e Infantis: 0,60-0,80 m Iniciadas e Juvenis: 0,80-1,00 m Juniões e Seniores: ≥1,00 m	2,80 pts	Queda facial	
4	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	3,20 pts	Salto de entre-mãos engrupado	
3		3,60 pts	Queda facial	
2		4,00 pts	Queda facial com ½ pirueta no 1º voo	

		VALOR	IMAGEM
1	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	A partir de 4,40 pts Saltos FIG (a partir de 2,00 pts) + 2,40pts Não são permitidos saltos com mortal.	<p>Saltos do Código de Pontuação FIG (EXEMPLOS)</p> <p><i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) off</i> <b>2.00 P.</b></p>  <p><i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction)</i> <b>2.40 P.</b></p>  <p><i>Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off</i> <b>2.60 P.</b></p> 

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

### Generalidades

- ❖ As medidas das PA estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 10º e o 5º). Nos restantes graus as medidas serão as medidas FIG.
- ❖ Os elementos descritos nos exercícios têm de ser executados pela ordem descrita.
- ❖ Todas as entradas podem ser realizadas de cima de um reuther.

#### ABREVIATURAS:

Bi – Banzo inferior

Bs – Banzo superior



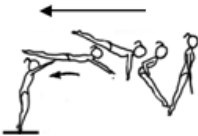





PA- Paralelas Assimétricas






## Penalizações específicas de Paralelas Assimétricas



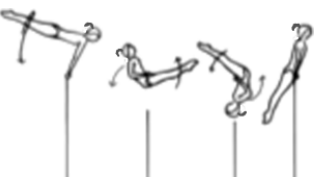
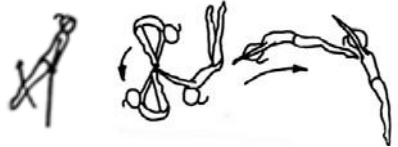
TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE PARALELAS ASSIMÉTRICAS			
Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Passos suplementares entre rolamento à frente e báscula (grau 9)	Cada x		
Nos balanços atrás em apoio facial – reconhecer o elemento desde que afaste o abdmen do banzo. Não penaliza se balançar pelo menos  horizontal (Não descolar o abdmen do banzo = não reconhecido)	entre a horizontal e os ps  altura do banzo	Ps abaixo da altura do banzo	
Saídas de báscula – reconhecer o elemento desde que seja visível um mínimo de vo entre o largar as mãos e a chegada dos ps ao solo		Abaixo da horizontal (do banzo)	
Balanços em suspensão	Entre 60° e 45°	Abaixo 45°	
Duração das paragens obrigatórias de 3 seg		X Menos de 2"	X Sem paragem
Definição insuficiente das posições encarpadas	<10°	Entre 10° e 20°	>20° EL. Não reconhecido
Balanço a 45°	<20°	Entre 20° e a horizontal	
Volta inteira de ps e mãos (as pernas podem estar semi-fletidas >90°)	= 90°	Abaixo 90°	
Omissão* de um elemento (graus 10 a 5)			Perda do valor correspondente
Omissão* de um elemento (graus 4 a 1) – penalização aplicada pelo júri D			0,5 e perda do valor correspondente
Ajuda em qualquer elemento dos EOb – penalização aplicada pelo júri D			0,5 E perda do valor correspondente
Não cumprir ordem dos Eob	X Cada vez		
Exercícios Obrigatórios curtos – Não cumprir 50% Nota D			Perda do valor correspondente e 2,00 da NF

\*considera-se "omissão" a não tentativa/apresentação de realizar qualquer elemento codificado

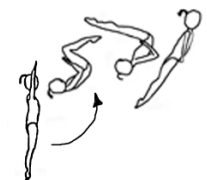
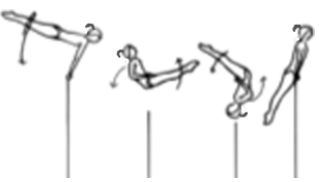
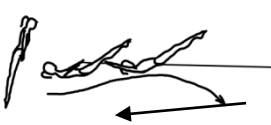

## Exercícios

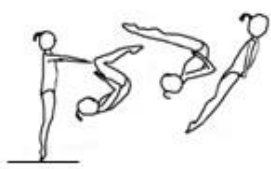

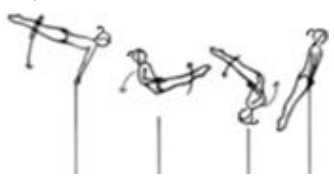


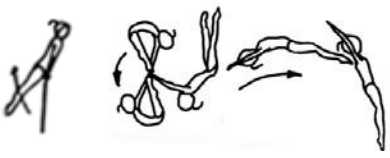
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
10	Barra-fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros) <small>Nota: devem ser colocados colchões para cumprir esta altura</small>	0,50 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saltar para apoio facial, de braços estendidos, no Bi = 0,10pts </li> <li>Dois pequenos balanços atrás em apoio facial (Ângulo 90° tronco/braços) = 0,20pts </li> <li>Saída de balanço em apoio atrás (Ângulo 90° tronco/braços) = 0,20 pts </li> </ul>
9	Barra-fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros) <small>Nota: devem ser colocados colchões para cumprir esta altura</small>	1,00 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posição "V", manter 3" + posição "L", manter 3" = 0,10 + 0,20pts </li> <li>Saltar para apoio facial, de braços estendidos, no Bi = 0,10pts </li> <li>Dois pequenos balanços atrás em apoio facial (Ângulo 90° tronco/braços) = 0,20pts </li> <li>Rolamento lento e angulado à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão = 0,2 pts </li> <li>Sem passos suplementares, balanço por baixo do Bi para saída de báculo = 0,2 pts </li> </ul>



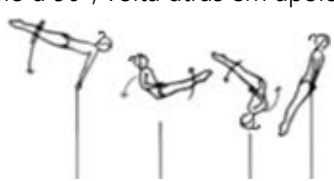

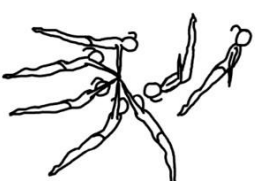
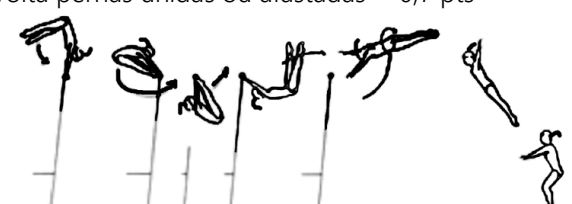
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
8	<p>Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura do nariz)</p> <p>Nota: devem ser colocados colchões para cumprir esta altura</p>	1,50pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Um balanço em suspensão angulada no Bi com pernas afastadas ou unidas, pousar os pés no chão = 0,30pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>No Bi subida de frente, em força, para apoio facial, com pernas unidas = 0,3 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Volta atrás em apoio (Ângulo 90° tronco/braços) = 0,4 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rolamento lento e angulado à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão = 0,2 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Sem passos suplementares, saltar para saída de pés e mãos no Bi = 0,3 pts</li> </ul> 








GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
7	<p>Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura do nariz)</p> <p>Nota: devem ser colocados colchões para cumprir esta altura</p>	2,00 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dois balanços em suspensão angulada no Bi com pernas afastadas ou unidas, pousar os pés no chão = 0,3 + 0,3 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Subida de frente, em força, de pernas unidas e esticadas, para apoio facial = 0,4 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguido de balanço atrás a 90°, volta atrás em apoio = 0,4 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguido de balanço a 90°, saída de pés e mãos pernas unidas ou afastadas = 0,6 pts</li> </ul> 



















GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
6	Barra Fixa ou Banzo Superior das PA (altura suficiente para poder balançar livremente)	2,50 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Em suspensão no Bs subida de frente, em força, para apoio facial, de pernas unidas = 0,6pts  </li> <li>Seguido de balanço atrás a 90°, volta atrás em apoio = 0,4 pts  </li> <li>Seguido ou com balanço atrás, a 90°, báscula = 0,4 pts  </li> <li>2 Balanços em suspensão, saída atrás = 0,5 + 0,5 + 0,1 pts  </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
5	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	A partir de 2,90 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>No Bi subida de frente, em força, para apoio facial, com pernas unidas = 0,2 pts  </li> <li><u>BÓNUS</u>: Pára, volta à frente em apoio, mãos em pronação = 0,5 pts  </li> <li>Seguido de balanços em apoio a 90°, volta atrás em apoio = 0,4 pts  </li> <li>Balanço atrás em apoio a 90°, para pôr os pés no bi, em posição engrupada ou encarpada = 0,6 pts  </li> <li>Saltar para a Bs, 1 balanço (0,40pts), meio gigante para apoio facial, de braços esticados, no Bs (0,80pts)  </li> <li>Seguido de balanço em apoio a 90°, saída de pés e mãos com pernas unidas ou afastadas = 0,5 pts  </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
4	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	A partir de 3,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço angulado com pernas unidas ou afastadas básica para apoio facial no Bi ("subida de bicos") = 1,0 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li><u>BÓNUS: Com ou sem paragem, volta à frente em apoio, mãos em pronação = 0,5 pts</u></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguido de balanço em apoio a 90°, volta atrás em apoio = 0,4 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço atrás em apoio a 90°, para pôr os pés no Bi, em posição engrupada ou encarpada = 0,5 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Saltar para a Bs, meio gigante para apoio facial, de braços esticados, no Bs (0,80pts)</li> </ul>  <p>Nota: é possível a realização de um balanço de intervalo antes do meio gigante, não sendo o mesmo penalizado em caso de falhas técnicas. Este balanço inicia-se na passagem pela vertical e termina na inversão de balanço à retaguarda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguido de balanço em apoio a 90°, saída de pés e mãos com 1/2 volta pernas unidas ou afastadas = 0,7 pts</li> </ul> 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
3	Barra Fixa ou Banzo Superior das PA  (medidas FIG)	A partir de 3,90 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar para suspensão com a pega em pronação (pode ter ajuda do treinador), tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente para "subida de bicos" = 1,0 pts   </li> <li>• <u>BÓNUS: Com ou sem paragem, volta à frente em apoio, mãos em pronação = 0,5 pts</u>   </li> <li>• Seguido de balanço atrás a 90°, volta atrás em apoio = 0,3 pts   </li> <li>• Seguido de báscula com ou sem pés (com ou sem balanço) até chegar à suspensão = 0,4 pts   </li> <li>• Dois balanços consecutivos em suspensão = 0,4+0,4 pts   </li> <li>• Ao terceiro balanço, "meio gigante" = 0,6 pts   </li> <li>• Seguido de novo balanço em apoio atrás a 90° e saída de pés e mãos com ½ volta pernas unidas ou afastadas para chegar de pé, facial ao Bs = 0,8 pts   </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
2	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	A partir de 4,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço angulado com pernas unidas ou afastadas para "subida de bicos" = 0,6 pts  </li> <li><u>BÓNUS: Com ou sem paragem, volta à frente em apoio, mãos em pronação = 0,5 pts</u>  </li> <li>Seguido de balanço atrás a 90°, volta atrás em apoio = 0,3 pts  </li> <li>Balanço atrás em apoio com o corpo elevado a 45° com as pernas unidas ou destacadas = 0,4 pts  </li> <li>Volta inteira de pés e mãos para agarrar Bs = 0,9 pts Volta inteira de pés e mãos (as pernas podem estar semi-flectidas &gt;90°)  </li> <li>Subida de bicos no Bs = 0,7 pts  </li> <li>Balançar atrás para suspensão, meio gigante para apoio facial no Bs = 0,8 pts  </li> <li>Seguido novo balanço atrás em apoio a 90°, saída de báscula com ½ volta = 0,7 pts  </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
1	Exercício executado nos 2 banzos das PA  (medidas FIG)	A partir de 4,90 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço angulado para "subida de bicos" = 0,5pts  </li> <li>Seguido de balanço atrás a 90°, pés e mãos com ½ para suspensão (0,8pts), seguido de "subida de bicos" (0,5pts)</li> <li>Seguido de balanço atrás a 90°, volta atrás em apoio = 0,3pts</li> <li>Balanço atrás em apoio com o corpo elevado a 45°, com as pernas unidas ou destacadas = 0,3pts  </li> <li>seguido de Volta inteira de pés e mãos para agarrar Bs = 0,8pts (as pernas podem estar semi-flectidas &gt;90°)  </li> <li>Subida de bicos no Bs – 0,5 pts  </li> <li><u>BÓNUS: Com ou sem paragem, volta à frente em apoio, mãos em pronação = 0,5 pts</u>  </li> <li>Balançar atrás para suspensão, meio gigante para apoio facial no Bs = 0,6 pts  </li> <li>Balanço atrás em apoio e saída de báscula com ½ volta = 0,6 pts (OU saída de mortal engrupado. Apenas para SENIORES) (+0,3pts)    </li> </ul>

## TRAVE

### Generalidades

- ❖ Os graus 11 a 9 os exercícios 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 1 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 (à exceção do grau 1) 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.
- ❖ De forma a facilitar a leitura, na descrição do exercício o símbolo "+" significa "seguido de..". Nestes casos os elementos devem ser executados sem pausa, ou passos tal como nas séries gímnicas e/ou acrobáticas
- ❖ Quando existem falhas na ligação, mas os elementos têm valorização separada, os mesmos podem ser considerados (desde que cumpram os requisitos para o efeito) havendo apenas lugar à penalização por omissão da ligação.



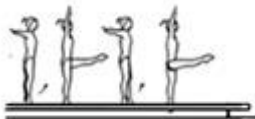

## Penalizações específicas de Trave



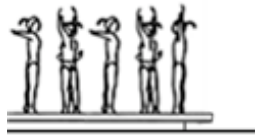


TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE TRAVE			
Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Duração das paragens obrigatórias de 2 seg		X Menos de 2"	X Sem paragem
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e emprachada	X	X	
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no EOb)	<20°	Entre 20° e 45°	>45°
Deduções Específicas			
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Amplitude da posição de vela	≤10°	Entre 10° e 30°	Abaixo de 30°
Falta de amplitude no avião	X	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 (graus 11 a 5)			Perda do valor correspondente
Omissão* de um elemento (graus 4 a 1) – penalização aplicação pelo júri D			0,5 e 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 (nos graus 4 a 1)	X		
Não cumprir ordem dos EOb (nos graus de 11 a 5)	X Cada vez		
Exercícios Obrigatórios curtos – Não cumprir 50% Nota D			Perda do valor correspondente e 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		




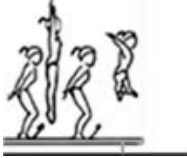

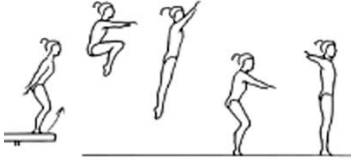
\*considera-se "omissão" a não tentativa/apresentação de realizar qualquer elemento codificado


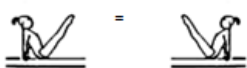


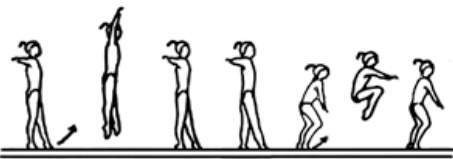








## Exercícios


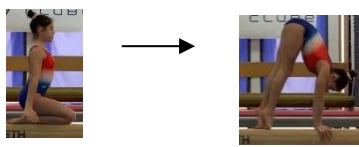

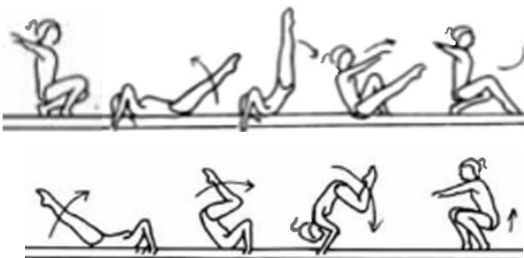

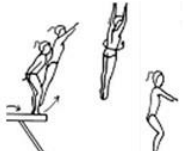
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
11	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	0,50 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto para a ponta da trave ou banco sueco sobre um pé = 0,1 pts   </li> <li>3 passos em ½ ponta, com braços em elevação lateral = 0,1 pts</li> <li>3 elevações de calcanhares + equilíbrio (2") em ½ ponta, um pé ligeiramente à frente, braços em elevação superior = 0,1 pts   </li> <li>Levantar a perna direita à frente estendida e repetir com a perna esquerda = 0,1 pts   </li> <li>Saída: salto em extensão na ponta do banco sueco/trave baixa = 0,1 pts   </li> </ul>




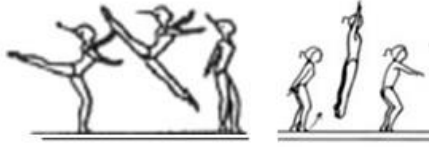
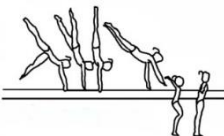
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
10	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	0,90 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto para a ponta da trave a pés juntos = 0,1pts</li> <li>Dois passos em frente, em ½ pontas e com os braços em elevação lateral, juntar as pernas, salto em extensão = 0,1 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Avião (2") com braços em posição livre = 0,2 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>½ volta sobre os 2 pés (em ½ ponta) (0,1pts), marcação com braços ao lado, ½ volta sobre os 2 pés (0,1 pts). (braços em elevação superior durante as ½ voltas)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto de gato = 0,1 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Saída: salto em extensão com ½ volta na ponta da trave = 0,2 pts</li> </ul> 





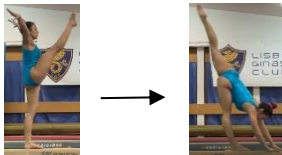


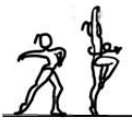
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
9	Trave baixa (junto aos colchões)	1,30 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto para a ponta da trave com receção a uma perna (perna livre em extensão atrás) = 0,1pts  </li> <li>Passo troca passo = 0,1 pts  </li> <li>Balanço até apoio invertido (pino), regresso a posição de pé = 0,4 pts    Nota: para contabilização apenas é necessário que a perna de balanço alcance a vertical.</li> <li>Salto com afastamento lateral das pernas (135º afastamento) = 0,3 pts  </li> <li>Avião (2") com braços em posição livre = 0,2 pts  </li> <li>Saída: na ponta da trave, salto engrupado = 0,2 pts  </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
8	Trave (de acordo com o escalão etário)	1,70 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saltar para apoio facial, passar 1 perna em extensão para ficar na posição a cavalo= 0,1 pts  </li> <li>Unir as pernas, ângulo com pernas unidas e esticadas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente (2") = 0,3 pts  </li> <li>Afastar as pernas, deitar posição facial (0,1pts) extensão dos braços, 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)  </li> <li>Alguns passos em ½ ponta, ½ volta sobre os dois pés = 0,2 pts  </li> <li>Passo troca passo (0,1pts) + salto engrupado (0,3pts)  </li> <li>Saída: na ponta da trave, salto engrupado = 0,3 pts  </li> </ul>



GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
7	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li> <p>Saltar e em simultâneo passar, 1 perna em extensão, por cima da trave, para ficar na posição "a cavalo" = 0,1 pts</p>  </li> <li> <p>Passar para a posição de deitada dorsal (0,1pts), rolar atrás para vela (0,4 pts), rolar à frente para se elevar com um pé ligeiramente avançado (0,4pts)</p>  </li> <li> <p>Um ou dois passos, salto enjambé (135º afastamento) = 0,5pts</p>  </li> <li> <p>Salto de gato = 0,2 pts</p>  </li> <li> <p>Alguns passos, em ½ ponta, até à ponta da trave e saída de salto de carpa = 0,5 pts</p>  </li> </ul>

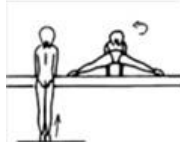




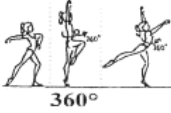


GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
6	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,70 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoiar as mãos na trave, saltar com afastamento lateral das pernas colocando os pés na trave = 0,3 pts   </li> <li>Balança para posição de joelhos (com ambos os pés sobre a trave, sentada sobre calcanhares) (0,1pts) Sobe para posição angulada, com os pés e pernas esticados e as mãos apoiadas na trave (0,2 pts)   </li> <li>Alguns passos em 1/2 ponta até à ponta da trave, 1/2 volta sobre os dois pés = 0,1 pts   </li> <li>Rolamento à frente, elevar-se com um pé ligeiramente avançado ou rolamento atrás = 0,7 pts   <p>Nota: caso a ginasta faça rolamento a atrás, apenas realiza a 1/2 volta sobre os dois pés, após a mesma. (consultar vídeo)</p> </li> <li>Pontapé à frente, mínimo 90° (0,1) e atrás mínimo 90° (0,1) (com pernas alternadas) + salto de espargata (afastamento 135°) (0,5 pts)   </li> <li>Saída: salto em extensão com 1/1 pirueta na ponta da trave = 0,6 pts   </li> </ul>




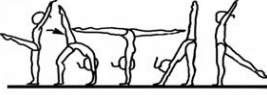

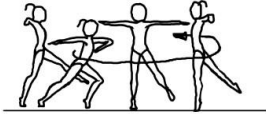

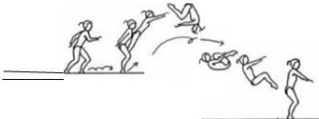
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
5	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saltar para ângulo em posição transversal da trave (0,6 pts), <math>\frac{1}{4}</math> de volta em ângulo para em posição a cavalo, balanço para apoio de joelho na trave e levantar-se (0,1 pts)  </li> <li>Balanço até apoio invertido (pino), regresso a posição de pé = 0,6 pts  </li> <li>Alguns passos em <math>\frac{1}{2}</math> ponta com coreografia de braços</li> <li>Onda do corpo atrás, levando os braços até à elevação superior – cabeça acompanha movimento dos braços, tendo de haver falta de contacto visual com a trave. <u>(deve ser efetuada como vídeo)</u> = 0,4 pts</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> pivot (perna livre fletida) (0,2 pts)  </li> <li>Série gímnica: Sissone +salto em extensão= 0,5 + 0,3 pts  </li> <li>Saída: Balançar para apoio invertido, e largando a trave com a uma mão, sair para chegar de pé = 0,5pts  </li> </ul> <p>(não é obrigatório colocação do colchão na saída)</p>



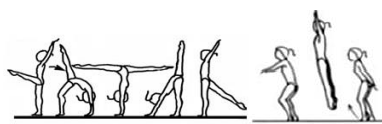
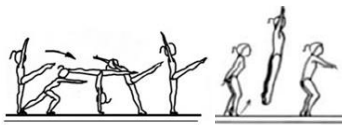


GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
4	Trave (de acordo com o escalão etário)	A partir de 3,70 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto para apoio, subida da bacia com as pernas e braços esticados, colocação dos joelhos em cima da trave. Virar para posição a cavalo = 0,3pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Unir as pernas, equilíbrio em ângulo com pernas unidas e esticadas, sem apoio das mãos (2") + elevar-se com um pé ligeiramente avançado = 0,4 pts + 0,2pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto em extensão com troca de pés (pode ou não ser seguido, após levantar) = 0,2 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Roda = 0,6 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Pontapé à frente e atrás com perna contrária, acima de 90°, com mãos apoiadas na trave, no movimento atrás= 0,4 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto espargata = 0,5pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>BÓNUS: Rolamento à frente sem mãos para terminar na posição de cócoras = 0,50 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>½ pivot (perna livre fletida) (0,2 pts)</li> </ul> 



			<ul style="list-style-type: none"> <li>Avião = 0,3 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Saída: Rondada com as mãos na ponta da trave = 0,6 pts</li> </ul>  <p>Nota: este video foi gravado com o "bónus". Quando não realiza o rolamento, deve realizar 3 passos em 1/2 ponta.</p>
--	--	--	--

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
3	Trave (de acordo com o escalão etário)	4,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frente à trave, saltar colocando os pés na trave para a posição de pernas afastadas, inclinação do tronco à frente, <u>peito encostado à trave</u>, com braços ao mãos na trave, ¼ de volta para sentada, balanço para apoio de joelho na trave e levantar-se = 0,4 pts  </li> <li>Balanço até apoio invertido, regresso a posição de pé = 0,5 pts  </li> <li>2 saltos (pequenos) com troca de pés + salto engrupado = 0,2 + 0,3pts  </li> <li>Baixar para cócoras, ½ volta = 0,3 pts  </li> <li>Série gímnica: Um ou dois passos salto enjambé (veado) + juntar os pés salto em extensão = 0,5 + 0,2 pts  </li> <li>Deslocação lateral <del>e elevação dos calcanhares (2x)</del> (na posição lateral) = 0,3 pts</li> <li>Pivot 360° = 0,5 pts  </li> <li>Roda = 0,5 pts  </li> <li>Saída: salto de mãos = 0,5 pts  </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
2	Trave (de acordo com o escalão etário)	4,70 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoiar as mãos na trave, saltar colocando os pés entre as mãos na posição de cócoras, endireitar o tronco <math>\frac{1}{4}</math> de volta, elevar-se para a posição de pé = 0,3 pts </li> <li>Roda (0,4 pts) </li> <li>Aranha atrás ou à frente (0,8 pts) </li> <li>Série gímnica: Salto enjambé (veado) + salto de gato = 0,5 + 0,2 pts </li> <li>Deslocação lateral e salto em extensão (na posição lateral) = 0,3 pts</li> <li>Pivot 360° = 0,5 pts </li> <li>Salto pistola = 0,6 pts </li> <li><math>\frac{1}{2}</math> pivot = 0,2 pts</li> <li>Alguns passos de corrida saída de mortal à frente engrupado = 0,9 pts </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
1	Trave (de acordo com o escalão etário)	A partir de 5,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrada Código FIG "A" (OU superior) – 0,6pts (+0,3pts)</li> <li>Rondada – 0,7pts </li> <li>Série gímnica: salto de veado + Sissone – 0,4 + 0,4 pts </li> <li>Deslocação lateral – 0,3 pts</li> <li>Série acrobática: aranha atrás + salto em extensão (0,5+0,3pts) OU aranha à frente + salto em extensão (0,5+0,3pts)  </li> <li>Pivot 360° - 0,4 pts </li> <li>Troca-perna OU Gímnico "C" – 0,9 pts </li> <li>Saída Código FIG "A" (OU superior) – 0,7pts (+0,3pts)</li> </ul> <p>Nota: a ordem dos elementos pode ser alterada e a rondada pode ser utilizada como elemento preparatório para a saída</p>

## SOLO

### Generalidades

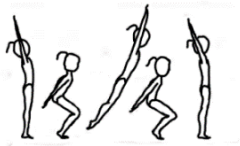




- ❖ Os exercícios no Solo (SO) no grau 11 e 10 podem ser executados em metade do praticável ou no rolo, sempre que haja conveniência na gestão da competição.
- ❖ Todos os exercícios deverão ser acompanhados pela música que acompanha a gravação em vídeo. Com exceção dos casos apresentados de seguida:
  - Para as ginastas benjamins os exercícios no Solo (SO) nos graus 11 e 10 são executados sem música ou coreografia. Nos restantes graus devem realizar as coreografias de acordo com os vídeos disponibilizados;
  - Para as ginastas infantis a juvenis os exercícios entre os graus 11 e 5 devem ser executados pela ordem apresentada e de acordo com a música e coreografia disponibilizada pela FGP.
  - Entre o grau 4 e 2, as ginastas infantis a juvenis podem utilizar uma música/coreografia diferente da apresentada para os EOb. 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.
  - As ginastas juniores e seniores poderão optar pela utilização de uma música e coreografia diferentes das apresentadas para os EOb para qualquer grau, desde o 11 ao 1.
- ❖ No grau 1 são apresentados os elementos técnicos que a ginasta deve apresentar, sendo a sua ordem, a coreografia e a música totalmente livres.
- ❖ De forma a facilitar a leitura, na descrição do exercício o símbolo "+" significa "seguido de..". Aplicam-se as regras FIG nas séries gímnicas e acrobáticas






## Penalizações específicas de Solo

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE SOLO			
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)	<20°	Entre 20° e 45°	>45°
Saídas do praticável, cada vez (dedução à Nota final)	X		
Deduções Específicas			
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Amplitude da posição de vela	≤10°	Entre 10° e 30°	Abaixo de 30°
Omissão* de um elemento (graus 11 a 5)			Perda do valor correspondente
Omissão* de um elemento (graus 4 a 1) – penalização aplicação pelo júri D			0,5 e perda do valor correspondente
Omissão de uma ligação			X
Ajuda em qualquer elemento			X Perda do valor correspondente
Deduções por tempo a mais (nos graus 4 a 1)	X		
Não cumprir ordem dos exercícios (quando aplicável)	X Cada vez		
Exercícios curtos – Não cumprir 50% Nota D			Perda do valor correspondente e 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

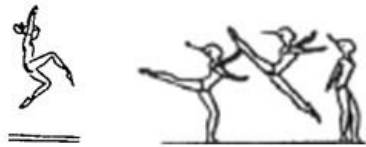





\*considera-se "omissão" a não tentativa/apresentação de realizar qualquer elemento codificado



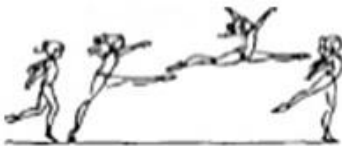
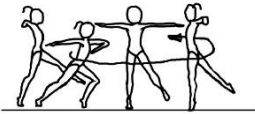




## Exercícios

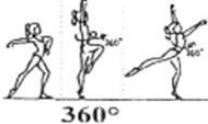


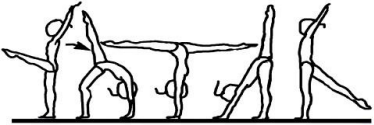



GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
11	Rolo ou metade do praticável	0,50 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da posição de pé, alguns passos para chamada com pés juntos, salto em extensão = 0,1pts  </li> <li>Troca passo + salto de gato = 0,1 pts  </li> <li>Rolamento à frente para terminar sentada com pernas unidas e esticadas= 0,1 pts  </li> <li>Flexão de tronco à frente tocar com o peito nas pernas (aguentar 2") = 0,1 pts  </li> <li>Rolar atrás até apoiar os ombros, vela, rolar à frente e passando pela posição de cócoras, seguido de salto engrupado (0,1pts)  </li> </ul>




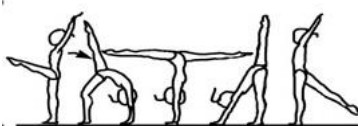
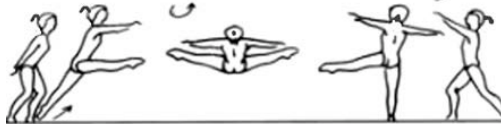

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
10	Rolo ou metade do praticável	0,90 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da posição de pé, passo troca passo, unir os pés, rolamento à frente para terminar sentado com pernas afastadas, flexão do tronco à frente (folha), tocar com o peito no chão, braços estendidos em posição livre (0,1 pts)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Endireitar o tronco e fletindo uma perna sobre a outra, passando pela posição ajoelhada elevar-se até à posição de pé, passo troca passo com a perna direita, passo troca passo com a perna esquerda (0,1pts), juntar os pés salto de espargata (135°) (0,2pts)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rolamento atrás engrupado = 0,1pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rolar atrás até apoiar os ombros, vela, rolar à frente até à posição de pé (0,10pts), um passo e ½ pivot (perna livre fletida ou estendida) (0,1pts)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Alguns passos de corrida e com chamada a dois pés e salto com afastamento lateral das pernas (135°) = 0,2 pts</li> </ul> 

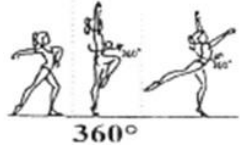






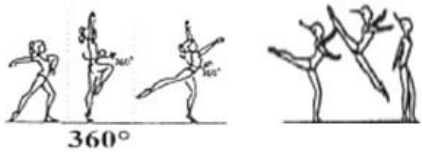




GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
9	Praticável	1,30 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Com ou sem passo troca passo, salto de gato (0,1pts) + Sissone (afastamento a 135°) (0,1pts)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Balanço para apoio invertido para voltar à posição de pé (0,2 pts)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Roda = 0,2 pts</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>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 (0,1pts)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Baixar para a posição de deitada estendendo o corpo e rolar ½ volta para a posição de deitada facial, mãos apoiadas ao lado do tronco, subir para prancha facial e saltar para posição de cócoras e rolamento à frente para chegar na posição de pé (0,1pts), troca passo e juntando as pernas salto em extensão com 360° (0,2pts)</li> </ul> 







GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
8	Praticável	1,70 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da posição de pé, passo troca passo, juntar as pernas e salto com afastamento lateral das pernas (135°) = 0,3 pts  </li> <li>Um passo em frente, balanço para apoio invertido, + rolamento à frente = 0,2 pts  </li> <li>Troca passo, salto enjambé (veado), mínimo 135° = 0,2 pts  </li> <li>1 pivot (perna livre fletida ou estendida) = 0,2 pts  </li> <li>Roda = 0,2 pts  </li> <li>Unir as pernas rolamento atrás com pernas estendidas para terminar em posição de prancha facial = 0,2 pts  </li> <li>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 engrupado = 0,1 pts  </li> <li>Salto em extensão + rolamento à frente (0,3 pts)  </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
7	Praticável	2,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da posição de sentido, um passo à frente para a posição de ligeiro afundo 1 pivot (perna livre fletida ou estendida) = 0,2 pts   </li> <li>Apoio invertido, descer para ponte e levantar-se para a posição de pé sobre as duas pernas = 0,3 pts   </li> <li>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</li> <li>Troca passo, salto enjambé (veado) (0,3pts), salto de gato (seguido ou com passos de intervalo) (0,1 pts)   </li> <li>Aranha atrás = 0,4 pts   </li> <li>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   </li> <li>Juntar os pés, fletir as pernas e subir frontalmente com as pernas juntas ou afastadas para apoio invertido, + rolamento à frente = 0,3 pts   </li> <li>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 = 0,4 pts   </li> </ul>





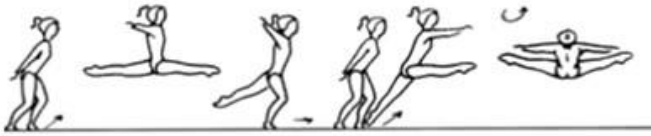
GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
6	Praticável	2,70 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da posição de sentido, <b>com ou sem</b>, passo troca passo salto de gato com <math>\frac{1}{2}</math> volta = 0,2 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Aranha à frente + roda (na ligação a perna não pode pousar no chão antes do início da roda) = 0,4 + 0,3 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Um passo atrás e <math>\frac{1}{2}</math> volta, troca passo, salto enjambé (veado) (0,40 pts), salto de tesoura (seguido ou com passos de intervalo) (0,10 pts)</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Aranha atrás = 0,3 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Alguns passos de corrida salto enjambé com <math>\frac{1}{4}</math> de volta (salto de lado) = 0,4 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Alguns passos de corrida rondada + salto em extensão + salto engrupado = 0,3 + 0,2 + 0,1 pts</li> </ul> 

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
5	Praticável	3,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pivot de 360° = 0,3 pts   </li> <li>Onda do corpo atrás, alguns passos de corrida salto de mãos com receção a uma perna ou a duas pernas (0,7 pts)   </li> <li>Pino bate pino = 0,5 pts</li> <li>Troca passo, salto enjambé (veado), seguido de sissone = 0,4 + 0,2 pts   </li> <li>Alguns passos de corrida rondada (0,5) + salto de carpa (os dois elementos seguidos) (0,2 pts)   </li> <li>Tic-tac (balanço para apoio invertido, descer para ponte sobre uma perna e voltar para trás com a mesma perna) (0,4pts)   </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
4	Praticável	3,70 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da posição de sentido um passo à frente para a posição de ligeiro afundo 1 pivot (0,40 pts) + sissone (0,30 pts)  </li> <li>Roda (0,30 pts) + rolamento atrás com pernas unidas e estendidas (pernas sempre estendidas durante o rolamento) (0,30 pts)  </li> <li>Alguns passos de corrida e salto de mãos com receção a duas pernas (0,70 pts)  </li> <li>Salto engrupado com ½ (0,3 pts)</li> <li>Troca passo, salto enjambé (veado) (0,3pts) + salto pistola com chamada a um ou dois pés (0,4 pts)  </li> <li>Alguns passos, rondada com salto em extensão com ½ volta, terminando sobre os dois pés (0,4 pts) + rolamento à frente saltado (0,3 pts)  </li> </ul>

GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
3	Praticável	4,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alguns passos de corrida salto de mãos com receção a duas pernas (0,5 pts) + salto em extensão (0,1 pts) + rolamento à frente saltado (0,4 pts), levantar-se + sissone (0,2pts)</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Com corrida ou troca passo, dois saltos enjambé (veado) seguidos (0,3 + 0,3 pts)</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Um pivot de 540° (1 pivot e meio) = 0,5 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Da posição de sentido, alguns passos de corrida rondada (0,3 pts) + flic atrás (0,7 pts)</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Aranha atrás ou à frente (0,3 pts)</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Rolamento atrás para pino (0,5pts)</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>



GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
2	Praticável	4,70 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Série acrobática: rondada (0,2 pts) + flic (0,6pts) + flic (0,6 pts) + salto de carpa (0,3 pts)</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Alguns passos de corrida (ou troca passo) salto enjambé (veado) com troca de pernas (troca) = 0,6pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Um pivot de 540° (1 pivot e meio) = 0,5 pts</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambeada (180°) em pino (máximo 3 apoios) – 0,30 pts</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Mortal engrupado à frente (OU empranchado) = 0,9 pts (+0,2pts)</li> </ul> 
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Série gímnica de salto enjambé (veado) e salto enjambé com ¼ de volta = 0,2+0,5 pts</li> </ul> 



GRAU	Aparelho/ Medidas	INFORMAÇÕES	
		VALOR	Descrição e valor dos Elementos
1	Praticável	A partir de 5,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de Cadete OU Espargata com 1/2 OU carpa com 1/2 – 0,5 pts</li> <li>• Série acrobática: rondada (0,2 pts) + mortal engrupado (OU empranchado. Apenas para SENIORES) – (0,8 pts) (OU 1,1 pts) (caso adicione um flick atrás a seguir à rondada é bonificado em 0,3pts)</li> <li>• Série gímnica: troca-perna + salto enjambé com ¼ de volta – 0,7 pts + 0,5 pts</li> <li>• Pivot mínimo B – 0,8 pts</li> <li>• Cambeada (360º) em pino (máximo 5 apoios) – 0,40 pts</li> <li>• Série acrobática: Saltos de mãos (0,5 pts) + mortal à frente engrupado (OU empranchado. Apenas para SENIORES) (0,8 pts) (OU 1,1 pts)</li> </ul>