

GINÁSTICA ARTÍSTICA

11 de maio:

Local: Ginásio de Esportes (4º andar) – Prédio Picasso

Início da Competição: 8h (Categorias A, B, C e E)

Início do Festival: 13h

Início da Competição: 18h15 (Categoria D)

Rodízio - Competição de Ginástica Artística

8h às 10h

| Aquecimento corporal | Categoria | Início | Banca | Salto | Paralela | Trave | Solo | Descanso |
|----------------------|-----------|--------|-------|---------------|-------------|-----------|--------------|----------|
| 7h30 | A | 8h | 1 | Santo Américo | St. Francis | Palmares | Porto Seguro | Sabin |
| 7h30 | C | 8h | 2 | Sabin 2 | Sabin 1 | Cervantes | Humboldt | |

10h15 às 12h15

| Aquecimento corporal | Categoria | Início | Banca | Salto | Paralela | Trave / Cavalo | Solo |
|----------------------|------------------|--------|-------|---------|----------|----------------|--------------------------|
| 10h | B | 10h15 | 1 | Sabin 2 | Sabin 1 | St. Nicholas | Anhembí Santo Américo |
| 10h | E (masculino) | 10h15 | 2 | | Sabin | Humboldt | AABB |

18h15 às 19h45

| Aquecimento corporal | Categoria | Início | Banca | Salto | Paralela | Trave | Solo |
|----------------------|------------|--------|-------|---------|----------|----------|-----------|
| 18h15 | D -Nível 1 | 18h30 | 1 | Sabin 1 | Sabin 2 | São Luís | Cervantes |
| 18h15 | D -Nível 2 | 18h30 | 2 | Sabin 1 | Sabin 2 | Sabin 3 | São Luís |

Rodízio - Festival de Ginástica Artística

Nível I

13h às 14h45

| Aquecimento corporal | Início | Banca | Salto | Paralela | Trave | Solo |
|----------------------|--------|-------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| 12h45 | 13h | 1 | Sabin Rebeca Andrade 1 | Sabin Rebeca Andrade 2 | Sabin Rebeca Andrade 3 | Sabin Rebeca Andrade 4 |
| 12h45 | 13h | 2 | Pueri Domus | Dinâmica | Elvira | St. Francis Palmares |

Nível II

15h às 16h30

| Aquecimento corporal | Início | Banca | Salto | Paralela | Trave | Solo |
|----------------------|--------|-------|------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 14h45 | 15h | 1 | Dinâmica | Palmares | Santo Américo | Elvira |
| 14h45 | 15h | 2 | Sabin Flávia Saraiva 1 | Sabin Flávia Saraiva 2 | Sabin Daiane dos Santos 1 | Sabin Daiane dos Santos 2 |

17h às 18h15

| Aquecimento corporal | Início | Banca | Salto | Paralela / Argolas (masc) | Trave / Cavalo (masc) | Solo |
|----------------------|--------|-------|----------------------|---------------------------|---------------------------------------|----------|
| 16h45 | 17h | 1 | St. Francis | Pueri Domus | Cervantes | Sidarta |
| 16h45 | 17h | 2 | Sabin Simone Biles 1 | Sabin Simone Biles 2 | Sabin Jade Barbosa Sabin Masculino | Humboldt |

Da Realização

- Poderão participar do XXV Festival Sabin+Esportes&Cultura somente ginastas não federados vinculados (matriculados) a escolas, clubes, academias e/ou associações.
- Cada entidade poderá inscrever um total de 10 (dez) ginastas por categoria.
- Para a entidade organizadora não haverá limite de inscrições de ginastas.

Inscrições

- As inscrições das equipes serão limitadas em cada nível.
- Informações específicas com a professora Roseane: rsantos@albertsabin.com.br

Considerações Gerais

- A ordem de apresentação dos ginastas nos aparelhos será a mesma da ficha de inscrição.
- A ordem de apresentação das equipes (rodízio) será divulgada no *site* do Festival.
- Para todos os níveis e categorias, o aquecimento será apenas corporal.

Competição

Regulamento Feminino

- Aparelhos: Salto, Paralela, Trave e Solo.

Regulamento Masculino

- Aparelhos: Solo, paralela, salto, cavalo

Da Premiação

Todas as ginastas serão premiadas com medalhas de ouro, prata ou bronze, de acordo com a classificação no individual geral proporcional ao número de participantes.

Descrição das séries

Categoria A - Feminino

Faixa etária: Alunas até 5ºano (até 11 anos em 2024)

Configuração dos aparelhos

- **Salto:** Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + Trampolim
- **Paralela:** Paralela (1,55m) + 1 caixa de plinto
- **Trave:** Altura 0,70 m
- **Solo:** Pista de Colchões

| | |
|---|---|
| Afastado sem apoio dos pés Nota D = 5,00 Nota E = 10,00 | 2 saltos NF = melhor salto |
| Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas, salto estendido Nota D = 3,00 Nota E = 10,00 | |

| PARALELAS ASSIMÉTRICAS | | |
|--|--|------|
| Elementos Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p. | Subida em oitava ao apoio facial | 2,00 |
| | Subida em oitava com auxílio | 1,00 |
| | Impulso para trás, descer ao apoio dos pés no solo | 1,50 |
| | Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (arco) OU ou afastadas com apoio dos pés | 1,50 |

| TRAVE DE EQUILÍBRIO | | |
|--|--|--------------|
| Elementos Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p. | Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental | 0,50 |
| | Equilíbrio facial (avião 2") finalizando no afundo | 1,00 |
| | Salto galope | 1,00 |
| | Preparação de Giro + passagem pelo passe na ½ ponta e finalização com a perna do passe a frente | 0,50 |
| | <i>Penché</i> : da posição afundo (Equilíbrio sobre uma das pernas com elevação da perna de trás (180°) e apoio de ambas as mãos à frente, retornar no afundo) | 1,00 |
| | Saída em rodante ou Saída em salto afastado | 1,00 0,50 |

Apresentação Artística

Coreografia criativa com no mínimo 2 (duas) e no máximo 4 (quatro) posições sendo 1 (uma) delas realizada na posição lateral (sentido transversal a trave)

Série obrigatória sem música

Pista de colchões

| SOLO | | |
|--|---|---------------------|
| Elementos Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p. | Pose livre +3 Passos na ½ ponta +giro de 180° no passé | 0,50 |
| | Rodante + salto estendido | 1,00 |
| | Rolamento para trás finalizando com pernas afastadas + rolamento para frente finalizando sentada | 1,00 0,50 + 0,50 |
| | Espacate 2" | 0,50 |
| | <i>Chassé</i> para frente + Galope (<i>leap</i>) | 0,50 |
| | Estrela finalizando em afundo ou parada de mãos | 0,50 |
| | Descida na ponte ou Reversão lenta para trás (ponte para trás) ou reversão para frente com pernas unidas ou afastadas OU | 1,00 |
| | Ponte partindo da posição em decúbito dorsal | 0,50 |
| | Pose final livre | |

Apresentação Artística: Coreografia criativa com no mínimo 4 (quatro) e no máximo 6 (seis) posições (poses) sendo 1 (uma) delas realizada tocando o tronco no solo

Categoria B - Feminino

Faixa etária: Alunas dos 6º e 7º anos (11 a 13 anos em 2024)

Configuração dos aparelhos

- **Salto:** Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + minitramp ou trampolim
- **Paralela:** Paralela (1,55) + 1 caixa de plinto

- **Trave:** Altura 0,70 m
- **Solo:** Pista de colchões + colchão grande e trampolim

| SALTO | | |
|--|--|-------------------------------|
| Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + minitramp | Reversão para frente ou Rodante Nota D = 5,00 Nota E = 10,00 | 2 saltos NF = melhor salto |
| Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + trampolim | Afastado sem apoio dos pés Nota D = 3,00 Nota E = 10,00 | |

| PARALELAS ASSIMÉTRICAS | | |
|------------------------|---|------|
| Elementos Obrigatórios | Balanço de <i>kipe</i> | 1,50 |
| | Subida em oitava ao apoio facial | 1,50 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | Impulso para trás, descer ao apoio dos pés no solo ou sobre a caixa de plinto (lançamento) + saída em sub-lançamento para frente com pernas afastadas e com apoio dos pés | 1,50 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | OU Saída: impulso para trás, apoiar os pés no barrote com pernas unidas ou afastadas e sub-lançamento para frente | 2,00 |

| TRAVE DE EQUILÍBRIO | | |
|------------------------|--|-----------------------------|
| Elementos Obrigatórios | Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental | 0,50 |
| | Parada de mãos ou estrela | 1,50 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | <i>Penché</i> : da posição afundo (Equilíbrio sobre uma das pernas com elevação da perna de trás (180°) e apoio de ambas as mãos à frente, retornar no afundo) | 0,50 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | Um equilíbrio sobre um dos pés mantendo 2" (avião ou Y) | 0,50 |
| | Salto galope seguido de salto grupado | 0,40+0,40 (ligação 0,20) |
| | Giro de 180° sobre um dos pés | 0,50 |
| | Saída em rodante | 1,00 |

Omissão: de acordo com o valor do elemento.

Deduções do Artístico & Coreografia

Apresentação Artística

- Apresentação artística insuficiente durante a série incluindo: confiança, ritmo, variação insuficiente: - 0,10.

Série com música máx. 1`10 - A música poderá ser a mesma para toda a equipe

| SOLO | | |
|------------------------|--|------|
| Elementos Obrigatórios | Sequência acrobática - rodante ½ volta estrela ou Reversão estrela | 1,00 |
| | OU <i>flic</i> para frente com colchão grande e trampolim | 1,50 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | OU acrobático sem apoio das mãos ou rodante <i>flic</i> | 2,00 |

| | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------|
| Nota E Máx. 10,00 p. | Reversão lenta para trás (ponte para trás) ou reversão para frente com pernas unidas ou afastadas* OU | 1,00 |
| | descida na ponte | 0,50 |
| | <i>*Deve ser executada independentemente da sequência acrobática (reversão estrela)</i> | |
| | Uma sequência de dança ou passagem de dança com 2 saltos (<i>leap</i> ou <i>jump</i>) | 1,00 (0,50 + 0,50) |
| | Giro de 360° sobre um dos pés | 0,50 |
| | Elemento de flexibilidade (espacate) | 0,50 |

Omissão: de acordo com o valor do elemento.

Deduções do Artístico & Coreografia

Apresentação Artística

- Apresentação Artística insuficiente durante a série, expressividade, confiança, estilo: - 0,10 / - 0,30.

Categoria C - Feminino

Faixa etária: livre

Configuração dos aparelhos

- **Salto:** Cavalos Altura 1m + mini tramp ou trampolim
- **Paralela:** Paralela + 1 caixa
- **Trave:** Altura 1,10 m
- **Solo:** Pista de *tumbling*

| SALTO | | |
|--|--|---|
| Cavalo + minitramp Altura 1m | Reversão para frente ou Rodante Nota D = 5,00 Nota E = 10,00 | 2 saltos NF = melhor salto |
| Cavalo + trampolim Altura 1m | Salto afastado direto Nota D = 3,00 Nota E = 10,00 | |

Série 1

| PARALELAS ASSIMÉTRICAS | | |
|---------------------------------------|---|------|
| | Balanço de kipe | 0,50 |
| Elementos Obrigatórios | Subida em oitava ao apoio facial | 0,50 |
| | Impulso para trás e giro facial para trás (giro de oitava) + Impulso para trás, descer ao apoio dos pés no solo ou sobre a caixa de plinto (lançamento) | 1,50 |
| Nota D Máx. 3,00 p. | | |
| Nota E Máx. 10,00 p. | Saída em sub-lançamento para frente com pernas afastadas com apoio dos pés | 0,50 |

Série 2

| | | |
|--------------------------------|---|------|
| | Balanço de kipe | 0,50 |
| Elementos Obrigatórios | Subida em oitava ao apoio facial | 0,50 |
| | Impulso para trás e giro facial para trás (giro de oitava) | 1,50 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | Saída: impulso para trás, apoiar os pés no barrote com pernas unidas e sub-lançamento para frente OU | 2,50 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | impulso para trás apoiar os pés no barrote com pernas ou afastadas e sub-lançamento para frente | 2,00 |

| TRAVE DE EQUILÍBRIO | | |
|--------------------------------|--|--------------|
| Elementos Obrigatórios | Entrada na lateral da trave à posição cavalgada e subida no esquadro no sentido longitudinal da trave + passagem coreográfica com movimentos próximos à trave (incluindo tronco ou coxa) | 0,50 + 0,50 |
| | Giro de 180° ou 360ª sobre um dos pés | 0,50 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | Um equilíbrio sobre um dos pés, mantendo 2" (avião ou Y) | 0,50 |
| | Salto em afastamento ântero-posterior das pernas com impulso dos 2 dos pés (jump) + salto grupado | 0,50+0,50 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | Parada de mãos no sentido longitudinal ou Reversão lateral / Estrela | 1,00 |
| | Saída em rodante ou reversão para frente | 0,50 1,00 |

Omissão: de acordo com o valor do elemento.

Deduções do Artístico & Coreografia

Apresentação Artística

- Apresentação artística insuficiente durante a série incluindo: confiança, ritmo, variação: - 0,10 / - 0,30.

Composição & Coreografia

- Uso insuficiente de todo o aparelho: - 0,10.
- Falta de um movimento próximo à trave (não é necessário um elemento): -0,10.

Série com música. A música poderá ser a mesma para toda a equipe.

| SOLO | | |
|--------------------------------|--|------|
| Elementos Obrigatórios | Reversão com pernas alternadas seguida de estrela | 0,50 |
| | <i>Flic</i> para frente | 1,00 |
| | acrobático sem apoio das mãos ou rodante flic | 2,00 |
| | Reversão para frente pernas alternadas + Reversão para frente pernas alternadas ou unidas | 1,00 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | Reversão lenta para trás (ponte para trás) ou Reversão para frente | 0,50 |
| | Passagem de dança - 2 saltos <i>leaps</i> com grande afastamento anteroposterior das pernas (180° com impulso em um dos pés) ou | 1,00 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas + salto longo Ou sequência de dança (<i>jump</i>) com 2 dos saltos com afastamento lateral de 180° (afastado-afastado) | |
| | Giro de 360° sobre um dos pés | 0,50 |

| | | |
|--|---|------|
| | Elemento de flexibilidade (espacate) + Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça) | 0,50 |
|--|---|------|

Omissão: de acordo com o valor do elemento.

Deduções do Artístico & Coreografia

Apresentação Artística

- Apresentação Artística insuficiente durante a série, expressividade, confiança, estilo: - 0,10 / - 0,30.

Composição e Coreografia

- Relação fraca entre os movimentos e a música na composição da série: - 0,10 / 0,30.
- Uso insuficiente de toda a área do solo: - 0,10.

Categoria D - Feminino

Faixa etária: **Nível I: Alunas até 5º ano (até 11 anos em 2024)**

Configuração dos aparelhos

- **Salto:** Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + Trampolim
- **Paralela:** Paralela (1,55) + 1 caixa de plinto
- **Trave:** 70cm
- **Solo:** Pista de colchões

Nível I

| SALTO | | |
|---|--|---------------------------------------|
| Afastado sem apoio dos pés Nota D = 5,00 Nota E = 10,00 | | 2 saltos NF = melhor salto |
| Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas, salto estendido Nota D = 3,00 Nota E = 10,00 | | |

| PARALELAS ASSIMÉTRICAS | | |
|--|---|------|
| Elementos Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p. | Subida em oitava ao apoio facial | 2,00 |
| | Subida em oitava com auxílio | 1,00 |
| | Impulso para trás, descer ao apoio dos pés no solo | 1,50 |
| | Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (arco) | 1,50 |

| TRAVE DE EQUILÍBRIO | | |
|--|---|--------------|
| Elementos Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p. | Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental | 1,00 |
| | Equilíbrio facial (avião 2") finalizando no afundo | 1,00 |
| | Salto galope | 1,00 |
| | Preparação de Giro + passagem pelo passe na ½ ponta e finalização com a perna do passe a frente | 1,00 |
| | Saída em rodante ou Saída em salto afastado | 1,00 0,50 |

Apresentação Artística

Coreografia criativa com no mínimo 2 (duas) e no máximo 4 (quatro) posições sendo 1 (uma) delas realizada na posição lateral (sentido transversal a trave)

Série obrigatória sem música

Pista de colchões

| SOLO | | |
|------------------|--|------|
| Elementos | Pose livre +3 Passos na ½ ponta + passé 2" | 0,50 |

| | | |
|---------------------------------------|---|------|
| Obrigatórios | Rodante | 1,00 |
| | OU Estrela | 0,50 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | Rolamento para trás finalizando com pernas afastadas OU | 1,00 |
| | Vela | 0,50 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | rolamento para frente finalizando sentada | 0,50 |
| | Espacate 2" | 0,50 |
| | Chassé para frente + Galope (<i>leap</i>) | 0,50 |
| | Parada de mãos finalizando em afundo | 0,50 |
| | Ponte partindo da posição em decúbito dorsal | 0,50 |
| | Pose final livre | |

Apresentação Artística: Coreografia criativa com no mínimo 4 (quatro) e no máximo 6 (seis) posições (poses) sendo 1 (uma) delas realizada tocando o tronco no solo

Nível II: Alunas do 6^a ao 9^o ano e E.M (11 a 17 anos)

Configuração dos aparelhos

- **Salto:** Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + Trampolim ou mini tramp
- **Paralela:** Paralela (1,55) + 1 caixa de plinto
- **Trave:** 50cm
- **Solo :** Pista de *tumbling* + colchão grande e trampolim

Nível II

| SALTO | | |
|--|--|---|
| Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + Trampolim ou mini tramp | Reversão para frente ou Rodante Nota D = 5,00 Nota E = 10,00 | 2 saltos NF = melhor salto |
| | Afastado sem apoio dos pés Nota D = 4,50 Nota E = 10,00 | |
| | Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas, salto estendido Nota D = 2,00 Nota E = 10,00 | |

| PARALELAS ASSIMÉTRICAS | | |
|--|---|------|
| Elementos Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p. | Subida em oitava ao apoio facial | 2,00 |
| | Subida em oitava com auxílio | 1,00 |
| | Impulso para trás, descer ao apoio dos pés no solo | 1,50 |
| | Saída em sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (arco) ou afastadas com apoio dos pés | 1,50 |

| TRAVE DE EQUILÍBRIO | | |
|--|---|--------------|
| Elementos Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p. | Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental | 0,50 |
| | Um equilíbrio sobre um dos pés, mantendo 2" (avião ou Y) | 1,00 |
| | Salto galope + salto estendido | 1,00 |
| | Preparação de Giro + passagem pelo passe na ½ ponta e finalização com a perna do passe a frente ou Giro de 180° sobre um dos pés | 0,50 |
| | <i>Penché:</i> da posição afundo (Equilíbrio sobre uma das pernas com elevação da perna de trás (180°) e apoio de ambas as mãos à frente, retornar no afundo) | 1,00 |
| | Saída em rodante ou Saída em salto afastado | 1,00 0,50 |

Apresentação Artística: Coreografia criativa com no mínimo 2 (duas) e no máximo 4 (quatro) posições sendo 1 (uma) delas realizada na posição lateral (sentido transversal a trave)

Série sem música e a sequência dos elementos será livre

| SOLO | | |
|-------------------------------|---|---------------------|
| Elementos Obrigatórios | Giro de 180° ou 360° no passé | 0,50 |
| | Rodante salto estendido com ½ giro+ estrela | 1,50 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | Uma sequência de dança ou passagem de dança com 2 saltos (<i>leap</i> ou <i>jump</i>) | 1,00 0,50 + 0,50 |
| | Espacate 2" | 0,50 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | Reversão lenta para trás (ponte para trás) ou reversão para frente com pernas unidas ou afastadas ou Flic para frente | 1,50 |
| | OU Descida na ponte ou Ponte partindo da posição em decúbito dorsal | 1,00 |
| | Pose final livre | |

Categoria E – Masculino

Faixa etária: livre

Configuração dos aparelhos

- **Solo:** Pista de *tumbling*
- **Cavalo:** Cavalo com alças + 1 caixa
- **Salto:** : Cavalo Altura 1m + minitramp ou trampolim
- **Barra:** Paralela assimétrica (1,55m)+ 1 caixa

| SOLO | | |
|-------------------------------|--|------|
| Elementos Obrigatórios | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2 segs.) e retomar a posição fundamental | 0,50 |
| | Corrida mergulho ao rolamento e salto com meia volta aterrissagem | 0,75 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | Rolamento para trás com pernas estendidas e afastadas Descida a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco a frente (Cachorrinho) (2 seg.) | 0,75 |
| | Retornar a posição sentada, união das pernas e elevação até posição da vela (2 seg.), rolamento com as pernas afastadas X | 0,50 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | Parada de cabeça (três apoios 2 seg.), rolamento grupado a frente | 0,75 |
| | Chute com uma das pernas a frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento a frente a posição fundamental | 0,75 |
| | Corrida sobre passo rodante e salto estendido, aterrissagem ou | 0,50 |
| | Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas, salto estendido a posição fundamental | 0,75 |
| | Corrida sobre passo rodante + mortal grupado OU rodante +flic salto estendido OU flic para frente ou mortal para frente | 1,00 |

| CAVALO COM ALÇAS | | |
|------------------|--|------|
| Nota D = 5,00 | 4 balanços alternados das pernas no cavalo | 2,50 |
| Nota E = 10,00 | Esquadro unido nas alças | 2,50 |

Série 1

| BARRA | | |
|-------------------------------|--|------|
| Elementos Obrigatórios | Subida em oitava ao apoio facial | 1,50 |
| | Lançamento para trás e giro de quadril | 1,50 |

| | | |
|---|--|------|
| Nota D Máx. 3,00 p. | Lançamento para a posição em pé na caixa, saída em arco. | 0,50 |
| | ou Lançamento e saída em arco sem tocar os pés no chão. | 1,00 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | | |
| Série 2 | | |
| | | |
| Elementos Obrigatórios | Oitava a força b.a | 1,50 |
| | ou oitava a força com auxílio b.a | 1,00 |
| Nota D Máx. 5,00 p. | Lançamento e giro de quadril com tomada de embalo a frente | 1,50 |
| | 2 balaços. | 1,00 |
| Nota E Máx. 10,00 p. | ½ câmbio e saídas atrás | 1,00 |

| SALTO | | |
|---|--|---|
| Salto: Cavalo Altura 1 m + minitramp ou trampolim | Reversão para frente ou Rodante Nota D = 5,00 Nota E = 10,00 | 2 saltos NF = melhor salto |
| | Salto afastado direto Nota D = 3,00 Nota E = 10,00 | |

Festival

Da Realização

- Este evento será dividido em dois níveis: I e II.

Da Premiação

- Todos os ginastas receberão medalha de participação.

Descrição das séries

NÍVEL I

Aparelhos: Salto, Paralela, Trave e Solo

Faixa etária: 4 a 7 anos (masculino e feminino)

Será atribuído um conceito (Bom, Ótimo e Excelente) em cada aparelho

Configuração dos aparelhos

- **Salto:** Plinto com 3 ou 4 gavetas na transversal + Trampolim
- **Paralela:** Paralela + 3 caixas
- **Trave:** Banca 1: 70 cm / Banca 2: 50 cm
- **Solo:** Pista de colchões ou *tumbling*

| SALTO | |
|---|----------|
| Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas + salto estendido | CONCEITO |

| PARALELA | |
|--|----------|
| Subida ao apoio facial (2x) Transpassar na b.b ou b.a | CONCEITO |

| TRAVE | |
|--|----------|
| Entrada livre Passé com a perna D e E ou <i>Battement tendu</i> para frente com perna D e E Descer a posição grupada + pose livre Andar na ½ ponta Saída em salto estendido ou grupado | CONCEITO |

| SOLO (CIRCUITO) | |
|---|----------|
| Pose inicial livre Avião, galope ou vela Rolamento na rampa Estrela com ou sem caixa Pose final livre | CONCEITO |

NÍVEL II

Aparelhos: Salto, Paralela, Trave e Solo (feminino) / Salto, Argolas e Paralela, Cavalos e Solo (masculino)

Faixa etária: livre (masculino e feminino)

Configuração dos aparelhos

- **Salto:** Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + Trampolim OU minitramp
- **Paralela / Argolas (masculino)**
- **Trave / Cavalos:** Trave – Banca 1: 70 cm / Trave – Banca 2: 50 cm / Cavalos: 1 m
- **Solo:** Pista de colchões ou *tumbling*

Feminino

| SALTO | | |
|---|--|--|
| Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00 | <ul style="list-style-type: none">• Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas + salto estendido. OU• Afastado sem apoio dos pés OU• Reversão para frente | 4,00 5,00 5,00 |
| PARALELA | | |
| Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00 | <ul style="list-style-type: none">• Subida ao apoio facial (2x) e saída em arco OU• Subida em oitava ao apoio facial com ou sem auxílio, impulso para trás, descer ao apoio dos pés no solo e sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (arco) | 3,00 5,00 |
| TRAVE | | |
| Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00 | <ul style="list-style-type: none">• Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental• Equilíbrio facial (avião 2") finalizando no afundo• Salto de dança (galope, tesoura, grupado, troca-troca)• Preparação de Giro + passagem pelo passe na ½ ponta e finalização com a perna do passe a frente ou 2x passé• Saída em rodante ou salto afastado | 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 |
| SOLO | | |
| Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00 | <ul style="list-style-type: none">• Pose inicial livre• Equilíbrio sobre um dos pés• 2 saltos de dança• 2 acrobáticos• Pose final livre | 1,00 1,00 1,00(0,50+0,50) 1,50(0,75+0,75) 0,50 |

Masculino

| SALTO | | |
|---|--|------|
| Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00 | • Salto ao apoio dos pés sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas + salto estendido. OU | 4,00 |
| | • Afastado sem apoio dos pés OU | 5,00 |
| | • Reversão para frente | 5,00 |

| ARGOLAS e PARALELA | | |
|---|---|-----------|
| Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00 | • Paralela - Subida em oitava ao apoio facial com ou sem auxílio, impulso para trás, descer ao apoio dos pés no solo e sublançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (arco) | 3,00 |
| | • Argolas - Sustentação ao apoio ou esquadro 2" | + 2,00 |

| CAVALO COM ALÇAS | | |
|---|---|------|
| Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00 | <ul style="list-style-type: none">• 4 balanços com alternado das pernas• Esquadro unido (opcional) | 5,00 |

| SOLO | | |
|---|--|------|
| Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00 | • Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2") e retornar à posição fundamental. | 1,00 |
| | • Estrela + ¼ de volta | 1,00 |
| | • Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas | 1,00 |
| | • Descer à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (2") | 0,50 |
| | • Vela, levantar-se até a posição fundamental | 0,50 |
| | • Corrida sobre passo rodante + salto estendido | 1,00 |