

# 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](mailto: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	<b>2 saltos</b> <b>NF = melhor salto</b>
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		
<b>Elementos Obrigatórios</b> <b>Nota D</b> <b>Máx. 5,00 p.</b> <b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b> <b>Nota D</b> <b>Máx. 5,00 p.</b> <b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b> <b>Nota D</b> <b>Máx. 5,00 p.</b> <b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	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	<b>2 saltos</b> <b>NF = melhor salto</b>
Plinto com 4 ou 5 gavetas na transversal + trampolim	Afastado sem apoio dos pés Nota D = 3,00 Nota E = 10,00	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	Balanço de <i>kipe</i>	1,50
	Subida em oitava ao apoio facial	1,50
	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
	OU Saída: impulso para trás, apoiar os pés no barrote com pernas <b>unidas ou afastadas</b> e sub-lançamento para frente	2,00
<b>Nota D Máx. 5,00 p.</b>		
<b>Nota E Máx. 10,00 p.</b>		

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental	0,50
	Parada de mãos ou estrela	1,50
<b>Nota D Máx. 5,00 p.</b>	<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
<b>Nota E Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	Sequência acrobática - rodante ½ volta estrela ou Reversão estrela	1,00
	OU <i>flic</i> para frente com colchão grande e trampolim	1,50
<b>Nota D Máx. 5,00 p.</b>	OU acrobático sem apoio das mãos ou rodante <i>flic</i>	2,00

<b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Cavalo + minitramp</b> Altura 1m	Reversão para frente ou Rodante Nota D = 5,00 Nota E = 10,00	<b>2 saltos</b> <b>NF = melhor salto</b>
<b>Cavalo + trampolim</b> Altura 1m	Salto afastado direto Nota D = 3,00 Nota E = 10,00	

### Série 1

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
	Balanço de kipe	0,50
<b>Elementos Obrigatórios</b>	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
<b>Nota D</b> <b>Máx. 3,00 p.</b>		
<b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	Saída em sub-lançamento para frente com pernas afastadas com apoio dos pés	0,50

## Série 2

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

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	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
<b>Nota D Máx. 5,00 p.</b>	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
<b>Nota E Máx. 10,00 p.</b>	Parada de mãos no sentido longitudinal ou Reversão lateral / Estrela	1,00
	Saída em rodante	0,50
	ou reversão para frente	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	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
<b>Nota D Máx. 5,00 p.</b>	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
<b>Nota E Máx. 10,00 p.</b>	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		<b>2 saltos</b> <b>NF = melhor salto</b>
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		
<b>Elementos Obrigatórios</b> <b>Nota D</b> <b>Máx. 5,00 p.</b> <b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b> <b>Nota D</b> <b>Máx. 5,00 p.</b> <b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Elementos</b>	Pose livre +3 Passos na ½ ponta + passé 2"	0,50

<b>Obrigatórios</b>	Rodante	1,00
	OU Estrela	0,50
<b>Nota D</b> <b>Máx. 5,00 p.</b>	Rolamento para trás finalizando com pernas afastadas OU	1,00
	Vela	0,50
<b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	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 6ª ao 9º 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	<b>2 saltos</b> <b>NF = melhor salto</b>
	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	Subida em oitava ao apoio facial	2,00
	Subida em oitava com auxílio	1,00
<b>Nota D</b> <b>Máx. 5,00 p.</b>	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
<b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>		

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
<b>Elementos Obrigatórios</b> <b>Nota D</b> <b>Máx. 5,00 p.</b> <b>Nota E</b> <b>Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	Giro de 180° ou 360° no passé	0,50
	Rodante salto estendido com ½ giro+ estrela	1,50
<b>Nota D Máx. 5,00 p.</b>	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
<b>Nota E Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	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
	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
<b>Nota D Máx. 5,00 p.</b>	Retornar a posição sentada, união das pernas e elevação até posição da vela (2 seg.), rolamento com as pernas afastadas X	0,50
	Parada de cabeça (três apoios 2 seg.), rolamento grupado a frente	0,75
<b>Nota E Máx. 10,00 p.</b>	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		
<b>Elementos Obrigatórios</b>	Subida em oitava ao apoio facial	1,50
	Lançamento para trás e giro de quadril	1,50

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

<b>SALTO</b>		
<b>Salto:</b> Cavalo Altura 1 m + minitramp ou trampolim	Reversão para frente ou Rodante Nota D = 5,00 Nota E = 10,00	<b>2 saltos</b> <b>NF = melhor salto</b>
	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"><li>• Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas + salto estendido. OU</li><li>• Afastado sem apoio dos pés OU</li><li>• Reversão para frente</li></ul>	4,00 5,00 5,00
PARALELA		
Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Subida ao apoio facial (2x) e saída em arco OU</li><li>• 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)</li></ul>	3,00 5,00
TRAVE		
Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental</li><li>• Equilíbrio facial (avião 2") finalizando no afundo</li><li>• Salto de dança (galope, tesoura, grupado, troca-troca)</li><li>• Preparação de Giro + passagem pelo passe na 1/2 ponta e finalização com a perna do passe a frente ou 2x passé</li><li>• Saída em rodante ou salto afastado</li></ul>	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"><li>• Pose inicial livre</li><li>• Equilíbrio sobre um dos pés</li><li>• 2 saltos de dança</li><li>• 2 acrobáticos</li><li>• Pose final livre</li></ul>	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"><li>• 4 balanços com alternado das pernas</li><li>• Esquadro unido (opcional)</li></ul>	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