

GINÁSTICA ARTÍSTICA

09 de maio

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

Início do Festival: 13h

Início da Competição: 18h15 (Categoria D)

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

Rodízio - Competição de Ginástica Artística

8h às 10h

Aquecimento corporal	Categoria	Início	Banca	Salto	Paralela	Trave	Solo	Descanso
7h30	A	8h	1	Sabin 1	Porto Seguro Morumbi	Santo Américo	São Luís	Dinâmica
7h30	C	8h	2	Sabin 2	Mackenzie Tamboré	Humboldt	Sabin 1	

10h15 às 12h15

Aquecimento corporal	Categoria	Início	Banca	Salto	Paralela	Trave / Cavalos	Solo	Descanso
10h	B	10h15	1	Sabin 2	Mackenzie Tamboré	Porto Seguro Morumbi	Porto Seguro Panamby	Sabin 1
10h	E (masculino)	10h15	2	Sabin	Humboldt	Osasco		

18h15 às 20h

Aquecimento corporal	Categoria	Início	Banca	Salto	Paralela	Trave	Solo	Descanso
18h15	D - Nível 1	18h30	1	Sabin 1	Sabin 2	Magno	Santo Américo	Pio XII
18h15	D - Nível 2	18h30	2	Pio XII	Rio Branco	Sabin 1	Sabin 2	Sabin 3

Rodízio - Festival de Ginástica Artística

Nível I

13h às 14h30

Aquecimento corporal	Início	Banca	Salto	Paralela	Trave	Solo
12h45	13h	1	Sabin Rebeca Andrade 1	Sabin Rebeca Andrade 2	Dinâmica	Santo Américo
12h45	13h	2	Sabin Rebeca Andrade 3	Sabin Rebeca Andrade 4	Sabin Rebeca Andrade 5	São Luís

Nível II

14h45 às 16h15

Aquecimento corporal	Início	Banca	Salto	Paralela / Argolas (masc)	Trave / Cavalos (masc)	Solo
14h30	14h45	1	E. C. Pinheiros	São Luís	Humboldt (masc. / fem.)	Dinâmica 1
14h30	14h45	2	Sabin Jade Barbosa 1	Sabin Jade Barbosa 2	Sabin Lorrane Oliveira	Sabin Arthur Zanetti

16h30 às 18h

Aquecimento corporal	Início	Banca	Salto	Paralela	Trave	Solo
16h15	16h30	1	Mackenzie Tamboré	St. Francis	Humboldt	Rio Branco
16h15	16h30	2	Sabin Flávia Saraiva 1	Sabin Flávia Saraiva 2	Sabin Júlia Soares	Dinâmica 2

Da Realização

- Poderão participar do XXVIII 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 e 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 2026)

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 ou sobre a caixa de plinto (lançamento)	1,50
	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
	Equilíbrio sobre um pé 2" (avião ou Y)	1,00
	Salto galope seguido de salto estendido	0,40+0,40 (ligação 0,20)
	Preparação de Giro + passagem pelo passé na ½ ponta e finalização com a perna do passe à 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	Pose livre + giro de 180° no passé	0,50
	Rodante + salto estendido	1,00 (0,70+0,30)
Nota D Máx. 5,00 p.	Estrela + rolamento para trás finalizando em prancha ou com pernas afastadas	1,00 0,50 + 0,50
Nota E Máx. 10,00 p.	Uma posição de flexibilidade de pernas (2") :Ex: Espacate/split – afastamento anteroposterior das pernas 180° ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente	0,50
	<i>Chassé</i> para frente + salto espacate anteroposterior (jump)	0,50
	Parada de mãos	0,50
	Reversão lenta para trás ou reversão lenta para frente OU	1,00
	Descida na ponte para trás e subir ou parada de mãos, descida na ponte e subir OU	0,80
	Ponte partindo da posição em decúbito dorsal	0,50
	Pose final livre	

Apresentação Artística

- Apresentação Artística é importante para a composição da parte coreográfica da série.
- A ginasta deverá apresentar uma série com postura do corpo alinhado e alongado, com ponta de pés durante todo o exercício e poses diversas e criativas.
- Caso os itens abaixo não sejam apresentados durante a série, a arbitragem fará a dedução na nota de execução, conforme a tabela abaixo:

Falta de Postura do Corpo (cabeça, ombros, tronco)	0,30
Trabalho pobre dos pés (pés relaxados)	0,30
Pelo menos 3 poses diferentes durante a série	0,30
Ritmo de Série	0,10

Categoria B - Feminino

Faixa etária: Alunas dos 6º e 7º anos (11 a 13 anos em 2026)

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

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Elementos Obrigatórios	Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental	0,50
Nota D Máx. 5,00 p.	Parada de mãos ou estrela	1,50
	<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)	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 OU <i>flic</i> para frente com colchão grande e trampolim OU acrobático sem apoio das mãos ou rodante <i>flic</i>	1,00 1,50 2,00
	Reversão lenta para trás (ponte para trás) ou reversão para frente com pernas unidas ou afastadas* OU descida na ponte	1,00 0,50
Nota D Máx. 5,00 p.	* <i>Deve ser executada independentemente da sequência acrobática (reversão estrela)</i>	
Nota E Máx. 10,00 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)
	Giro de 360° sobre um dos pés	0,50
	Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade anteroposterior ou lateral das pernas (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:** Cavalo Altura 1m + minitramp 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 sem apoio dos pés Nota D = 3,00 Nota E = 10,00	

Série 1

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

Série 2

Elementos Obrigatórios	Balanço de kipe	0,50
	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 livre* ou Entrada em espacate lateral com impulso	0,50
	Esquadro no sentido longitudinal da trave	0,50
	Passagem coreográfica com movimentos próximos à trave (incluindo tronco ou coxa)	0,50
Nota D Máx. 5,00 p.	Giro de 360° sobre um dos pés OU	0,50
	Giro de 180° sobre um dos pés + 180° sobre os dois pés	0,30
	Um equilíbrio sobre um dos pés, mantendo 2" (avião ou Y)	0,50
Nota E Máx. 10,00 p.	Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas: Espacate ou sissone + salto grupado	0,40+0,40 (0,20 ligação)
	Parada de mãos no sentido longitudinal ou Reversão lateral / Estrela	1,00
	Saída em reversão para frente	0,50

*Não será considerada entrada ao apoio facial

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): -0,50.

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

SOLO		
Elementos Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p.	Reversão com pernas alternadas seguida de estrela	0,30
	<i>Flic</i> para frente	0,50
	Acrobático sem apoio das mãos ou rodante flic ou rodante mortal	1,50
	Reversão para frente pernas alternadas + Reversão para frente com pernas alternadas ou unidas	1,00
	Reversão lenta para trás (ponte para trás) ou Reversão para frente	0,50
	Passagem de dança - 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas + salto longo Ou 2 saltos <i>leaps</i> anteroposterior das pernas (180° com impulso em um dos pés)	1,00 (0,50+ 0,50)
	Giro de 360° sobre um dos pés	0,50
Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade anteroposterior ou lateral das pernas (Espacate)	0,50	
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 2026)**

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 ou sobre a caixa de plinto (lançamento)	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 Obrigatórios Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p.	Pose livre + passé 2"	0,50
	Rodante OU Estrela	1,00 0,50
	Rolamento para trás finalizando com pernas afastadas OU Vela	1,00 0,50
	Rolamento para frente finalizando sentada	0,50
	Uma posição de flexibilidade de pernas (2") :Ex: Espacate/split – afastamento anteroposterior das pernas 180° ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente	0,50
	Chassé para frente + salto grupado	0,50
	Parada de mãos finalizando em afundo	0,50
	Ponte partindo da posição em decúbito dorsal ou Descida na ponte para trás	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 em 2025)

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

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 ou sobre a caixa de plinto (lançamento)	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 grupado	1,00
	Salto galope + salto estendido	0,50
	Giro de 180° sobre um dos pés Ou	0,50
	Preparação de Giro + passagem pelo passe na ½ ponta e finalização com a perna do passe a frente	0,30
	<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) ou parada de mãos	1,00
Saída em rodante ou	1,00	
Saída em salto afastado	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 Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p.	Giro de 180° ou 360° no passé	0,50
	Rodante salto estendido com ½ giro+ estrela	1,50
	Uma sequência de dança ou passagem de dança com 2 saltos (<i>leap</i> ou <i>jump</i>)	1,00 0,50 + 0,50
	Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade anteroposterior ou lateral das pernas (<i>Espacate</i>)	0,50
	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 Nota D Máx. 5,00 p. Nota E Máx. 10,00 p.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, Avião (2") e retomar a posição fundamental	0,50
	Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas+ salto estendido a posição fundamental OU	0,50
	Corrida mergulho ao rolamento e salto com meia volta aterrissagem	0,30
	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")	0,50
	Retornar a posição sentada, união das pernas e elevação até posição da vela (2"), rolamento com as pernas afastadas X	0,50
	Parada de cabeça (três apoios 2"), rolamento grupado a frente	0,75
	Salto com uma pirueta completa e aterrissagem	0,75
	Chute com uma das pernas a frente, passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento a frente a posição fundamental	0,50
	Corrida sobre passo rodante e salto estendido, aterrissagem ou Flic para frente ou mortal para frente OU	0,75
Corrida sobre passo rodante + mortal grupado/ rodante +flic salto estendido	1,00	

CAVALO COM ALÇAS		
Nota D= 5,00 Nota E = 10,00	4 balanços alternados das pernas no cavalo	2,50
	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 e saída em arco sem tocar os pés no chão Ou	1,00
	Lançamento para a posição em pé na caixa ou solo e saída em arco	0,50
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	Lançamento e giro de quadril com tomada de embalo a frente	1,50
	2 balanços.	1,00

Máx. 5,00 p.	½ câmbio e saídas atrás	1,00
Nota E		
Máx. 10,00 p.		

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 sem apoio dos pés 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	• 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

PARALELA		
Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00	• Subida ao apoio facial (2x) e saída em arco OU	3,00
	• 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)	5,00

TRAVE		
Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00	• Entrada: apoiar as mãos e subir à posição grupada, levantar à posição fundamental	1,00
	• Equilíbrio facial (avião 2 ^o) finalizando no afundo	1,00
	• Salto de dança (galope, tesoura, grupado, troca-troca)	1,00
	• Preparação de Giro + passagem pelo passe na ½ ponta e finalização com a perna do passe a frente ou 2x passé	1,00
	• Saída em rodante ou salto afastado	1,00

	SOLO	
Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00	• Pose inicial livre	
	• 1 movimento de equilíbrio estático, que pode ser realizado com o apoio em uma das pernas (Ex: equilíbrio facial “avião”, “Y”) ou sobre as mãos, (Ex: parada de mãos, esquadro)	0,50
	• 1 movimento acrobático em plano baixo – Rolamento para frente OU rolamento para trás	1,00
	• 1 movimento acrobático em plano alto – Estrela, rodante, ponte para frente etc.	1,00
	• Passagem coreográfica livre	0,50
	• 1 salto ginástico (Espacate , jeté, afastado, sissone, tesoura , grupado,etc);	1,00
	• 1 elemento de flexibilidade (movimento de afastamento de pernas antero-posterior ou laterais, flexão de tronco à frente com pernas unidas tocando o peito nas pernas, ponte, etc).	1,00
	• Pose final livre	

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 alternados das pernas • Esquadro unido (opcional) 	5,00

SOLO		
Nota D = 5,00 + Nota E = 10,00	<ul style="list-style-type: none"> • Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2") e retornar à posição fundamental. 	1,00
	<ul style="list-style-type: none"> • Estrela + ¼ de volta 	1,00
	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas 	1,00
	<ul style="list-style-type: none"> • Descer à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (2") 	0,50
	<ul style="list-style-type: none"> • Vela, levantar-se até a posição fundamental 	0,50
	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida sobre passo rodante + salto estendido 	1,00