



REGULAMENTO ESPECÍFICO

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

JOGOS DA JUVENTUDE 2023

Desenvolvendo Campeões



SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| CAPÍTULO I – DAS REGRAS GERAIS E DA PARTICIPAÇÃO | 3 |
| CAPÍTULO II – DAS REGRAS DE COMPETIÇÃO..... | 3 |
| CAPÍTULO III – DAS BONIFICAÇÕES..... | 27 |
| CAPÍTULO IV – DOS ELEMENTOS ADAPTADOS CBG | 28 |
| CAPÍTULO V – DOS UNIFORMES | 28 |
| CAPÍTULO VI – DA REUNIÃO TÉCNICA..... | 29 |
| CAPÍTULO VII – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS | 29 |

CAPÍTULO I – DAS REGRAS GERAIS E DA PARTICIPAÇÃO

Art. 1º. A competição de ginástica artística masculina será realizada de acordo com as regras oficiais da *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG), adotadas pela Confederação Brasileira de Ginástica, salvo o estabelecido neste regulamento.

Art. 2º. Cada unidade da federação poderá inscrever até 2 (dois) atletas e 1 (um) técnico(a).

Art. 3º. O atleta deverá comparecer ao local da competição com antecedência e devidamente uniformizado. Para ter condição de participação, antes do início da competição, deverá apresentar sua credencial à equipe de arbitragem e estar acompanhado por seu técnico (também portando sua credencial), salvo quando o mesmo já se encontre acompanhando outro atleta em competição.

CAPÍTULO II – DAS REGRAS DE COMPETIÇÃO

Art. 4º. A competição de Ginástica Artística masculina obedecerá às regras apresentadas na tabela a seguir:

Tabela 1: Regras e Sistema de Competição

| CATEGORIA JUVENIL | |
|--|--|
| 15 a 17 anos (Nascidos em 2006, 2007 e 2008) | |
| Competição Classificatória, individual geral e equipes | Programa Nacional Obrigatório |
| Competição finais por aparelhos | Programa Livre FIG categoria JUVENIL |
| Aparelhos | Solo, cavalo com alças, argolas, salto, paralela simétrica e barra-fixa |
| PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO | |
| Informações gerais | <ul style="list-style-type: none"> ▪ A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. ▪ O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível. ▪ Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte. ▪ Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizado em 0,50 p. ▪ As partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte. |
| PROGRAMA LIVRE FIG | |
| Regras | Regra FIG para a categoria JUVENIL |
| Informações gerais | Aplica-se o Sistema de Bonificações e elementos adaptados CBG |



Jogos da Juventude

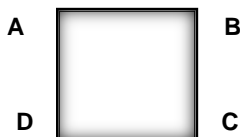
| | | |
|---|--|------------------------------|
| Sistema de competição | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Composição da equipe 2 ginastas ▪ 02 ginastas podem competir ▪ 02 notas válidas | |
| Resultado Individual Geral | Soma dos 06 aparelhos (Obrigatório) | |
| Resultado por Equipes | Somatória dos dois ginastas da equipe nos 06 aparelhos (Obrigatório) | |
| Regra para classificação para finais por aparelhos | 06 melhores em cada aparelho Máximo de 01 ginasta por estado Competição Livre | |
| PREMIAÇÃO | | |
| Por equipes | Medalhas 1º ao 3 lugar para atletas | |
| Individual Geral | Medalhas 1º ao 3 lugar para atletas | |
| Por aparelhos | Medalhas 1º ao 3 lugar para atletas | |
| PROGRAMAÇÃO | | |
| 1º dia | Treinamento oficial e Congresso Técnico | |
| 2º dia | Competição Obrigatório | |
| 3º dia | Competição Livre – Finais por aparelhos | |
| CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS | | |
| Aparelhos | Medidas | Colchões de segurança |
| Solo | FIG | FIG |
| Cavalo | | |
| Argolas | | |
| Salto | | |
| Paralela | | |
| Barra | | |



Jogos da
Juventude

PROGRAMA OBRIGATÓRIO BRASILEIRO

O Solo terá como referência as seguintes linhas:



Obs.: Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis.

Não cumprimento DN -0,30

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| | SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | |
| 1. | Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental. | 0,50 |
| 2. | Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. (A-C) | 1,00 |
| 3. | ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e afastadas. | 0,50 |
| 4. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) | 0,50 |
| 5. | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental. | 1,00 |
| 6. | Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (C-A) | 0,50 |
| 7. | Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental. | 1,00 |

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|--|-------|
| | SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | |
| 1. | Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C) | 0,50 |
| 2. | Corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem | 1,00 |
| 3. | OITAVA À PARADA com os braços estendidos | 0,50 |
| 4. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) | 0,50 |
| 5. | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo. | 1,00 |
| 6. | PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (C-A) | 1,50 |
| 7. | Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental. | 1,00 |



| Parte | Elemento | Valor |
|-------|--|-------|
| 1. | Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C). | 0,50 |
| 2. | Rodante um FLIC seguido de | 0,50 |
| 3. | MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental | 1,00 |
| 4. | OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos | 0,50 |
| 5. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo. | 0,50 |
| 7. | PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção C-B ou C-D | 1,50 |
| 8. | Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer | 1,00 |
| 9. | Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B) | 1,00 |

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1. | Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C). | 0,50 |
| 2. | Rodante um FLIC seguido de | 0,50 |
| 3. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental | 1,00 |
| 4. | OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos | 0,50 |
| 5. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de | 1,00 |
| 7. | PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D). | 1,00 |
| 8. | Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de | 1,00 |
| 9. | REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer | 1,00 |
| 10. | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B) | 1,00 |



Jogos da Juventude

| SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | P.F. Corrida sobre passo rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos) | 1,00 |
| 2. | FLIC para trás à posição fundamental | 0,50 |
| 3. | OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé | 0,50 |
| 4. | Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.) | 0,50 |
| 5. | 1 ½ volteio | 1,00 |
| 6. | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) | 0,50 |
| 8. | PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D) | 1,00 |
| 9. | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (D-B ou B-D) | 1,00 |
| 10. | Corrida REVERSÃO AO PASSO | 0,50 |
| 11. | REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B) | 0,50 |
| 12. | Corrida rodante FLIC (A-C). | 0,50 |
| 13. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS. | 1,00 |

| SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|---|---|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos) | 1,00 |
| 2. | FLIC | 0,25 |
| 3. | MORTAL GRUPADO PARA TRÁS | 1,00 |
| 4. | Salto com ½ volta, OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé | 0,25 |
| 5. | Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | 1 ½ volteio | 1,00 |
| 7. | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) | 0,25 |
| 8. | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) | 0,50 |
| 9. | PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D). | 1,00 |
| 10. | Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D). | 1,00 |
| 11. | Corrida REVERSÃO AO PASSO | 0,50 |
| 12. | REVERSÃO pernas unidas | 0,50 |
| 13. | MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B). | 1,00 |
| 14. | Corrida, rodante FLIC (A-C) | 0,25 |
| 15. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO | 1,00 |



Jogos da
Juventude

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1. | P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B) | 0,25 |
| 2. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO | 1,00 |
| 3. | Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (C-A) coreografia qualquer | 0,50 |
| 4. | Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B) | 0,50 |
| 5. | FLIC PARA FRENTE | 1,00 |
| 6. | MORTAL CARPADO PARA FRENTE | 1,00 |
| 7. | OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (B-D ou D-B). | 0,50 |
| 8. | ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé | 1,00 |
| 9. | Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.) | 0,25 |
| 10. | 2 1/2 volteios | 1,00 |
| 11. | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) | 0,25 |
| 12. | ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral | 0,50 |
| 13. | Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal | 1,00 |
| 14. | P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (B-D ou D-B) | 1,00 |
| 15. | FLIC | 0,25 |
| 16. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,00 |

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1. | P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B) | 0,25 |
| 2. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO | 1,00 |
| 3. | Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA (B-D ou D-B) | 1,00 |
| 4. | Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B) | 0,25 |
| 5. | FLIC PARA FRENTE | 0,50 |
| 6. | MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE | 1,25 |
| 7. | OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (A-C) | 0,50 |
| 8. | ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé | 1,00 |
| 9. | Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.) | 0,25 |
| 10. | 2 1/2 volteios | 1,00 |
| 11. | Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.) | 0,25 |
| 12. | ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral | 1,00 |
| 13. | Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D) | 1,00 |

Desenvolvendo Campeões



Jogos da Juventude


| | | |
|-----|---|------|
| 14. | Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) | 1,00 |
| 15. | FLIC | 0,25 |
| 16. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro | 1,50 |


| Parte | Elemento | Valor |
|--|---|-------|
| SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos. | | |
| 1. | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda) | 0,25 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 3. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 5. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 6. | Balanço de tesoura | 1,00 |
| 7. | Passagem perna direita para trás | 0,25 |
| 8. | Passagem perna esquerda para frente | 0,25 |
| 9. | Balanço de tesoura | 1,00 |
| 10. | Passagem perna esquerda para trás | 0,25 |
| 11. | Apoio facial 2 segs. – PF | 1,00 |

| Parte | Elemento | Valor |
|--|---|-------|
| SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
| 1. | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda) | 0,25 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 3. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 5. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 6. | Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura) | 1,75 |
| 7. | Balanço para lado direito com pernas afastada | 0,25 |
| 8. | Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo) | 0,25 |
| 9. | Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura) | 1,75 |
| 10. | Apoio facial transporte lateral alça – ponta – sustentar 2 segs. nesta posição – PF | 0,75 |



Jogos da Juventude

|  SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda) | 0,25 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 3. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 5. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 6. | Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura) | 1,00 |
| 7. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 8. | Imediata tesoura para frente | 1,00 |
| 9. | Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura) | 1,00 |
| 10. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 11. | Imediata tesoura para frente | 1,00 |
| 12. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 13. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 14. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 15. | Apoio facial transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio – PF | 0,50 |

|  SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Passagem da perna direita para frente (ou esquerda) | 0,25 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 3. | Passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 4. | Passagem da perna esquerda para trás | 0,25 |
| 5. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 6. | Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura) | 0,50 |
| 7. | Passagem da perna direita para frente | 0,25 |
| 8. | Imediata tesoura para frente | 1,00 |
| 9. | Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura) | 0,50 |
| 10. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 11. | Imediata tesoura para frente | 1,00 |
| 12. | Passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 13. | Passagem da perna esquerda para trás (rasteira) | 1,00 |
| 14. | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| 15. | Volteio nas alças | 1,50 |
| 16. | Saída lateral dorsal finalizando lateralmente | 0,25 |




Jogos da Juventude


| SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|---|--------------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas) | 0,75 |
| 2. | Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas | 0,25 |
| 3. | Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas) | 0,75 |
| 4. | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 5. | Tesoura para frente | 1,00 |
| 6. | Tesoura para frente | 1,00 |
| 7. | Passagem da perna direita para frente, RASTEIRA | 0,50 |
| 8. | Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,50 |
| 9. | Volteio nas alças | 1,00 |
| 10. | Volteio nas alças | 1,00 |
| 11. | Volteio nas alças | 1,00 |
| 12. | Volteio nas alças | 1,00 |
| 13. | Saída por cima das alças | 0,00 |

| SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|---|--|--------------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 2. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 3. | Tcheca dorsal | 1,75 |
| 4. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 5. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 6. | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 0,50 |
| 7. | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 8. | Tesoura para trás | 0,50 |
| 9. | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 10. | Tesoura para frente | 0,50 |
| 11. | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| 12. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 13. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 14. | Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado) | 1,50 |
| 15. | Volteio posição 1 | 0,50 |
| 16. | Volteio posição 1 | 0,50 |
| 17. | Saída em alemã | 0,50 |



Jogos da Juventude

|  | SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. | |
|---|--|--------------|
| | Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Volteio posição 1 | 0,50 |
| 2. | Volteio posição 1 | 0,50 |
| 3. | Volteio em 1 alça | 2,00 |
| 4. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 5. | Tcheca dorsal | 2,00 |
| 6. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 7. | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 0,50 |
| 8. | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 9. | Tesoura de costas | 0,50 |
| 10. | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |
| 11. | Tesoura frente | 0,50 |
| 12. | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| 13. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 14. | Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado) | 1,25 |
| 15. | Volteio posição 1 | 0,50 |
| 16. | Saída em alemã | 0,50 |


|  | SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. | |
|---|--|--------------|
| | Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 2. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 3. | Stockly B para a ponta | 1,50 |
| 4. | Volteio alça/ponta | 0,50 |
| 5. | Volteio na posição 1 | 0,50 |
| 6. | Volteio ponta/alça | 0,50 |
| 7. | Transporte lateral da ponta pra alça | 1,50 |
| 8. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 9. | Tcheca | 1,50 |
| 10. | Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás) | 0,25 |
| 11. | Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás | 0,25 |
| 12. | Tesoura de costas | 0,50 |
| 13. | Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente | 0,25 |




Jogos da
Juventude

| | | |
|-----|--|------|
| 14. | Tesoura frente | 0,50 |
| 15. | Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial | 0,25 |
| 16. | Volteio nas alças | 0,50 |
| 17. | Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado) | 1,00 |
| 18. | Volteio posição 1 | 0,50 |
| 19. | Saída em alemã | 0,50 |

* As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal)

| Parte | Elemento | Valor |
|--|--|-------|
|  SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
| 1. | Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão | 1,00 |
| 2. | Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.) | 1,00 |
| 3. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Tomada de impulso, balanço completo | 0,50 |
| 5. | Balanço completo | 0,50 |
| 6. | Balanço completo | 0,50 |
| 7. | Saída em mortal estendido para trás | 1,00 |

| Parte | Elemento | Valor |
|--|--|-------|
|  SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
| 1. | Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.) | 1,00 |
| 2. | Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão. | 1,00 |
| 3. | Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 5. | Tomada de impulso, balanço completo | 0,50 |
| 6. | Balanço completo | 0,50 |
| 7. | Balanço atrás, ENLOQUE | 1,00 |
| 8. | Balanço completo | 0,50 |
| 9. | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás | 0,50 |

Desenvolvendo Campeões




Jogos da Juventude


| SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|---|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.) | 0,50 |
| 2. | Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão. | 0,50 |
| 3. | Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma mão voltada para frente) (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Esquadro (2 segs.) | 0,50 |
| 5. | Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 7. | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 8. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 9. | Tomada de embalo, balanço completo | 0,50 |
| 10. | Balanço atrás, ENLOQUE | 0,50 |
| 11. | Balanço completo | 0,50 |
| 12. | DESLOQUE | 0,50 |
| 13. | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás | 0,50 |

| SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | ELEVAÇÃO da suspensão até apoio | 0,50 |
| 2. | APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | ESQUADRO (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Elevação GRUPADA até a "MEIA PARADA" com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | Retorno ao ESQUADRO (2 segs.) | 0,50 |
| 6. | Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.) | 1,00 |
| 7. | Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 8. | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 9. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 10. | Tomada de embalo, balanço completo | 0,50 |
| 11. | Balanço atrás, ENLOQUE | 0,50 |
| 12. | Balanço completo | 0,50 |
| 13. | DESLOQUE | 0,50 |
| 14. | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás | 0,50 |




Jogos da Juventude


|  SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | ELEVAÇÃO até apoio | 0,50 |
| 2. | APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | ESQUADRO (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 5. | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg) | 0,50 |
| 6. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | Tomada de embalo, balanço completo | 0,50 |
| 8. | Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA | 0,50 |
| 9. | ESQUADRO (2 segs.) | 0,50 |
| 10. | Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas | 1,00 |
| 11. | Retorno ao ESQUADRO (2 segs.) | 0,50 |
| 12. | Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.) | 1,00 |
| 13. | Queda à frente, ENLOQUE | 0,50 |
| 14. | Balanço completo | 0,50 |
| 15. | DESLOQUE | 0,50 |
| 16. | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás | 0,50 |

|  SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|---|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Elevação até apoio | 0,50 |
| 2. | Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | ESQUADRO (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 5. | PRANCHA DORSAL (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 8. | Tomada de embalo, balanço completo | 0,50 |
| 9. | Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA | 1,00 |
| 10. | ESQUADRO (2 segs.) | 1,00 |
| 11. | Elevação do quadril carpado, COTOVELO ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas | 1,50 |
| 12. | Queda à frente seguido de ENLOQUE | 0,50 |



| | | |
|-----|-------------------------------------|------|
| 13. | Balanço completo | 0,50 |
| 14. | DESLOQUE | 0,50 |
| 15. | Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás | 0,50 |

| Parte | Elemento | Valor |
|---|---|-------|
| SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
| |  | |
| 1. | Elevação até apoio | 0,50 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | ESQUADRO (2 segs.) | 0,50 |
| 4. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 5. | PRANCHA DORSAL (2 segs.) | 1,50 |
| 6. | Descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | Retorno carpado até a vela (2 segs.) | 0,50 |
| 8. | DESLOQUE | 0,50 |
| 9. | OITAVA (carpado e cotovelos estendidos) | 1,00 |
| 10. | ESQUADRO (2 segs.) | 1,00 |
| 11. | PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas | 2,00 |
| 12. | Queda atrás seguido DESLOQUE | 1,00 |
| 13. | Saída em MORTAL ESTENDIDO atrás | 1,00 |


| Parte | Elemento | Valor |
|---|---|-------|
| SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
| |  | |
| 1. | Elevação até apoio | 0,50 |
| 2. | Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | Rolamento carpado para frente à vela | 0,50 |
| 4. | PRANCHA DORSAL (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | Retorno a vela com corpo estendido- | 1,00 |
| 6. | Vela (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | DESLOQUE | 0,50 |
| 8. | OITAVA (carpado e cotovelos estendidos) | 1,00 |
| 9. | ESQUADRO (2 segs.) | 0,50 |
| 10. | PRANCHA AFASTADA (2 segs.) | 1,50 |
| 11. | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) | 0,50 |
| 12. | PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas | 2,00 |
| 13. | Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO | 1,00 |
| 14. | Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás | 1,00 |




| Obrigatório | | | |
|--|------|--|--|
| SALTO | NP | ALTURA MESA | OBSERVAÇÕES |
| Reversão (2.01) | 2,00 | 125cm ou 135cm (opcional para toda equipe) | ✓ Colchão oficial ✓ 1º salto - Reversão ✓ 2º salto opcional Rodante ou Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00 p. |
| Rodante (3.01) | 2,00 | | |
| Rodante Flic (4.01) | 2,50 | | |
| Livre | | | |
| Regra de acordo com regulamento FIG para final do aparelho | | | |

Tabela de distancia para chegadas no SALTO sobre a MESA

| Distancia da MESA | Dedução aplicada | Observação |
|-------------------|------------------|---------------------|
| Até 0,50m | G | Obrigatório e Livre |
| De 0,51 a 1,00m | M | |
| De 1,01 até 1,50m | P | |
| A partir de 1,51m | 0,00 | |


|  SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril) | 1,00 |
| 2. | Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente | 0,50 |
| 3. | DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente | 0,50 |
| 4. | ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | Lançamento à frente com extensão do quadril | 0,50 |
| 6. | Balanço completo no apoio de mãos 2x | 1,00 |
| 7. | SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final | 0,50 |

|  SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes | 0,50 |
| 2. | ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.) | 1,00 |



Jogos da Juventude

| | | |
|-----|--|------|
| 3. | Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás | 0,25 |
| 4. | Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo | 0,50 |
| 5. | Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente | 0,50 |
| 6. | DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente | 0,25 |
| 7. | ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) | 1,00 |
| 8. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,00 |
| 9. | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA | 0,50 |
| 10. | Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA | 0,50 |

| | | |
|---|--|--------------|
|  | SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | |
| Opção 01 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão | 1,00 |
| 2. | Balanço completo na suspensão | 0,50 |
| 3. | Imediata dominação traseira ao apoio braquial | 0,50 |
| 4. | Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes | 0,50 |
| 5. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,50 |
| 7. | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA | 0,50 |
| 8. | Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS | 1,50 |
| Opção 02 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão | 1,00 |
| 2. | Balanço completo na suspensão | 0,50 |
| 3. | Imediata dominação traseira ao apoio braquial | 0,50 |
| 4. | Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes | 0,50 |
| 5. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,50 |
| 7. | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA | 0,50 |
| 8. | Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE | 1,50 |



Jogos da Juventude

| SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|---|-------|
| Opção 01 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 1,00 |
| 3. | Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL | 1,00 |
| 4. | Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA | 0,50 |
| 5. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,00 |
| 7. | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA | 1,00 |
| 8. | Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS | 1,50 |


| Opção 02 | | |
|-----------------|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 1,00 |
| 3. | Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL | 1,00 |
| 4. | Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA | 0,50 |
| 5. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,00 |
| 7. | Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA | 1,00 |
| 8. | Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE | 1,50 |

| SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|---|-------|
| Opção 01 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 1,50 |
| 3. | Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL | 1,00 |
| 4. | Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA | 0,50 |
| 5. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,50 |
| 7. | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| 8. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,50 |



Jogos da Juventude

| Opção 02 | | |
|----------|---|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 1,50 |
| 3. | Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL | 1,00 |
| 4. | Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA | 0,50 |
| 5. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,50 |
| 7. | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| 8. | Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE | 1,50 |


| | |
|---|---|
|  | SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. |
|---|---|

| Opção 01 | | |
|----------|---|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao... | 1,50 |
| 4. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,50 |
| 6. | CÂMBIO A | 0,50 |
| 7. | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,50 |
| 8. | Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA | 0,50 |
| 9. | Balanço atrás à parada de mãos | 0,50 |
| 10. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,50 |

| Opção 02 | | |
|----------|---|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio | 1,00 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao... | 1,50 |
| 4. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 1,00 |
| 5. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.) | 1,50 |
| 6. | CÂMBIO A | 0,50 |
| 7. | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,50 |
| 8. | Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA | 0,50 |
| 9. | Balanço para trás imediato... | 0,50 |
| 10. | MORTAL CARPADO PARA FRENTE | 1,50 |



Jogos da Juventude

| | |
|---|---|
|  | SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. |
|---|---|

Opção 01

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|--|-------|
| 1. | KIPE ao apoio | 0,50 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | MOY AO APOIO DE MÃOS | 1,50 |
| 4. | Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.) | 1,00 |
| 5. | FELGE ao apoio de mãos | 1,50 |
| 6. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.) | 1,50 |
| 8. | Câmbio A | 0,50 |
| 9. | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,50 |
| 10. | Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira | 0,50 |
| 11. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,50 |

Opção 02

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| 1. | KIPE ao apoio | 0,50 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | MOY AO APOIO DE MÃOS | 1,50 |
| 4. | Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.) | 1,00 |
| 5. | FELGE ao apoio de mãos | 1,50 |
| 6. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 0,50 |
| 7. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.) | 1,50 |
| 8. | Câmbio A | 0,50 |
| 9. | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,50 |
| 10. | Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA | 0,50 |
| 11. | MORTAL CARPADO PARA FRENTE | 1,50 |



Jogos da Juventude

| SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. | | |
|---|--|--------------|
| Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. | | |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
| Opção 01 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio | 0,50 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | KENMOTSU (Giro gigante) | 2,00 |
| 4. | MOY AO APOIO DE MÃOS | 1,00 |
| 5. | Balanço para trás parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | STUTS ou DIAMIDOV | 2,00 |
| 7. | FELGE ao apoio de mãos | 1,00 |
| 8. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 0,50 |
| 9. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.) | 1,00 |
| 10. | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| 11. | Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, balanço atrás a parada passageira | 0,50 |
| 12. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,00 |

| Opção 02 | | |
|-----------------|---|--------------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | KIPE ao apoio | 0,50 |
| 2. | Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.) | 0,50 |
| 3. | KENMOTSU (Giro gigante) | 2,00 |
| 4. | MOY AO APOIO DE MÃOS | 1,00 |
| 5. | Balanço para trás parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| 6. | STUTS ou DIAMIDOV | 2,00 |
| 7. | FELGE ao apoio de mãos | 1,00 |
| 8. | ESQUADRO UNIDO (2 segs.) | 0,50 |
| 9. | PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.) | 1,00 |
| 10. | Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.) | 1,00 |
| 11. | Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA | 0,50 |
| 12. | MORTAL CARPADO PARA FRENTE | 1,00 |

* As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra



Jogos da Juventude

| SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|---|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Subida em OITAVA | 1,00 |
| 2. | LANÇAMENTO atrás | 0,50 |
| 3. | GIRO DE QUADRIL | 1,00 |
| 4. | Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás | 0,50 |
| 5. | Balanço para frente, balanço para trás | 1,50 |
| 6. | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. | 0,50 |

| SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|---|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Subida em OITAVA | 1,00 |
| 2. | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros) | 1,00 |
| 3. | GIRO DE QUADRIL | 1,00 |
| 4. | Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás | 0,50 |
| 5. | Balanço para frente ½ cambio | 0,50 |
| 6. | Balanço misto completo | 0,50 |
| 7. | Troca para tomada dorsal atrás | 0,50 |
| 8. | Balanço completo | 0,50 |
| 9. | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. | 0,50 |

| SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Tomada de impulso para frente, balanço para trás | 0,25 |
| 2. | Balanço para frente ½ cambio | 0,25 |
| 3. | Balanço para frente troca para tomada palmar | 0,25 |
| 4. | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente | 0,25 |
| 5. | KIPE AFASTADO | 1,50 |
| 6. | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente, | 0,25 |
| 7. | KIPE UNIDO | 1,50 |
| 8. | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros) | 1,00 |
| 9. | GIRO DE QUADRIL | 1,00 |
| 10. | Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás | 0,50 |
| 11. | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. | 0,25 |



Jogos da Juventude

| SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|---|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Tomada de impulso para frente, balanço para trás | 0,25 |
| 2. | KIPE UNIDO | 1,00 |
| 3. | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros) | 0,50 |
| 4. | GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão | 1,25 |
| 5. | Balanço para frente ½ cambio | 0,25 |
| 6. | Balanço para frente troca para tomada palmar | 0,25 |

| | | |
|-----|--|------|
| 7. | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente | 0,25 |
| 8. | KIPE AFASTADO | 1,00 |
| 9. | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente | 0,25 |
| 10. | KIPE UNIDO | 1,00 |
| 11. | LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros) | 0,50 |
| 12. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,50 |

| SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|--|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Tomada de impulso para frente, balanço para trás | 0,50 |
| 2. | Balanço para frente ½ cambio | 0,50 |
| 3. | Balanço para frente troca para tomada palmar | 0,50 |
| 4. | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente | 0,50 |
| 5. | KIPE | 1,00 |
| 6. | LANÇAMENTO mínimo 45° | 1,00 |
| 7. | GIRO LIVRE (mínimo 45°) | 1,50 |
| 8. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 9. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 10. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,50 |



Jogos da Juventude

| SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|---|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | Tomada de impulso | 0,50 |
| 2. | KIPE | 1,00 |
| 3. | LANÇAMENTO À PARADA DE MÃOS | 1,00 |
| 4. | GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS | 1,50 |
| 5. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 6. | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 1,50 |
| 7. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 8. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 9. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,50 |

| SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | | |
|---|--|-------|
| Opção 01 | | |
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA | 1,00 |
| 2. | CÂMBIO A | 1,00 |
| 3. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 0,50 |
| 4. | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 1,00 |
| 5. | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar | 1,00 |
| 6. | GIRO GIGANTE PARA FRENTE | 1,00 |
| 7. | ENDO | 1,50 |
| 8. | GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA | 1,00 |
| 9. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 10. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 11. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 1,00 |

| Opção 02 | | |
|-----------------|--|-------|
| Parte | Elemento | Valor |
| 1. | TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA | 1,00 |
| 2. | CÂMBIO A | 1,00 |
| 3. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 0,50 |
| 4. | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 1,00 |
| 5. | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar | 1,00 |
| 6. | GIRO GIGANTE PARA FRENTE | 1,00 |
| 7. | GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA | 0,50 |

Desenvolvendo Campeões



Jogos da Juventude





| | | |
|-----|----------------------------|------|
| 8. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 9. | STALDER | 1,50 |
| 10. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 11. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 1,00 |
| 12. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 0,50 |

| Parte | Elemento | Valor |
|-------|---|-------|
| | SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos. | |
| 1. | TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA | 1,00 |
| 2. | CÂMBIO A | 1,00 |
| 3. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 0,50 |
| 4. | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal | 1,00 |
| 5. | EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar | 1,00 |
| 6. | GIRO GIGANTE PARA FRENTE | 0,50 |
| 7. | ENDO | 1,50 |
| 8. | ENDO ½ volta | 1,50 |
| 9. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 0,50 |
| 10. | Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada) | 0,50 |
| 11. | GIRO DE SOLA unido | 1,50 |
| 12. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 0,50 |
| 13. | GIRO GIGANTE PARA TRÁS | 0,50 |
| 14. | MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS | 0,50 |

CAPÍTULO III – DAS BONIFICAÇÕES

Art. 5º. Para a competição de Ginástica Artística masculina, serão aplicadas as bonificações conforme descritas nas tabelas a seguir:

I. Sistema Especial de Bonificações:

| Aparelho | Movimento | Bonificação |
|---|--|-------------|
|  | Qualquer sequência Flop ou sequência Combinada | 0,10 |
| | Dois volteios em 1 alça (#2.14) | 0,10 |
| | Stockly Direto B (#2.50) | 0,10 |
|  | Cristo (#2.14) | 0,10 |
| | Prancha no apoio afastado (#2.19) | 0,10 |
|  | Stuts (#1.03) | 0,10 |
| | Diamidov (#1.21) | 0,10 |
| | Luf troll (#1.33) | 0,10 |
| | Felge ao apoio invertido (#3.106) | 0,10 |
| | Saída em duplo para frente (#4.05) | 0,10 |
| | Da suspensão duplo mortal grupado para trás (#445) | 0,10 |
|  | Adler (#3.63) | 0,10 |
| | Tkatchev afastado (#2.15) | 0,10 |
| | 2ª largada com voo (família diferente) | 0,10 |

II. Bonificações para Saídas Cravadas:






| Competição | Dificuldade | Bonificação |
|-------------|------------------------------------|---------------|
| Obrigatório | Todos aparelhos | 0,10p. |
| Livre | Qualquer saída codificada ou Salto | 0,10p. |

Parágrafo único: Os movimentos serão bonificados se não houver **erro grande**

CAPÍTULO IV – DOS ELEMENTOS ADAPTADOS CBG

Art. 6º. Os elementos adaptados CBG deverá seguir o disposto abaixo:

Tabela 2: Elementos Adaptados

| Aparelho | Movimento | Dificuldade | Grupo de elementos |
|--|---|-------------|--------------------|
|  | Estrela | A | 1 |
| | Rodante | A | 1 |
|  | Falsa tesoura para frente | A | 1 |
| | Falsa tesoura para trás | A | 1 |
|  | Subida chaveada | A | 2 |
| | Saída em mortal gr. para frente ou para trás | A | 4 |
|  | Esquadro afastado | A | 1 |
| | Saída de balanço no apoio com meia volta a frente | A | 4 |
| | Saída em mortal gr. para frente ou para trás | A | 4 |
|  | Quipe afastado | A | 3 |
| | Giro de sola a parada de mãos | B | 3 |

CAPÍTULO V – DOS UNIFORMES

Art. 7º. O atleta deverá comparecer ao local de competição devidamente uniformizado, conforme as regras da modalidade.

Art. 8º. Os atletas que se apresentarem fora dos padrões de uniformes estabelecidos neste Capítulo e Regulamento Geral, não serão impedidos de competir no seu 1º dia de participação e terão relatório encaminhado à CDE, além de serem eventualmente obrigados a realizar ajustes antes da competição. A partir do seu 2º dia de participação, os atletas que não adequarem seus uniformes ao exigido por este regulamento serão impedidos de participar.

Art. 9º. Não serão permitidas inserções da logomarca dos Jogos da Juventude nos uniformes de competição, bem como nos uniformes formais e informais, e nos acessórios (bonés, meias, óculos, toalhas, mochilas, squeezes e outros).

Art. 10. Em todas as provas, os atletas devem usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.



CAPÍTULO VI – DA REUNIÃO TÉCNICA

Art. 11. Os representantes das equipes participantes deverão comparecer à Reunião Técnica da modalidade, que tratará exclusivamente de assuntos ligados à competição, tais como: normas gerais, confirmação ou ratificação de inscrições (se aplicável), além de outros assuntos correlatos.

CAPÍTULO VII – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 12. Toda e qualquer solicitação de substituição de atletas inscritos na competição e categorias deverá obedecer ao Regulamento Geral.

Parágrafo único: São proibidas substituições após a reunião técnica, somente exclusões.

Art. 13. Nas hipóteses de conflito entre o Regulamento Geral dos Jogos da Juventude e este Regulamento Específico, prevalecerá o Regulamento Específico da modalidade.

Art. 14. Casos omissos e situações excepcionais de caráter técnico serão decididas pelo Comitê Organizador dos Jogos da Juventude 2023, com o suporte do coordenador da respectiva modalidade.