

# VI COPA UBERABA DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

16 A 19 DE JUNHO DE 2022

UBERABA - MG



## REGULAMENTO

# Twenty-Seven Eventos

## VI Copa Uberaba de Ginástica - 2022

### REGULAMENTO GERAL

#### Informações gerais

A Twenty-Seven Eventos tem o prazer de convidar as delegações a participarem da VI Copa Uberaba de Ginástica. Esta competição será organizada na cidade de Uberaba –MG, entre os dias 16 a 19 de junho de 2022. A VI Copa Uberaba de Ginástica está aberta às equipes nacionais e estaduais, bem como aos clubes individuais.

#### CAPÍTULO I - Das finalidades

Art. 1º - Proporcionar aos ginastas a oportunidade de se prepararem para os Campeonatos oficiais como: Estaduais, Nacionais e Internacionais.

#### CAPÍTULO II - Da participação

Art. 2º - Não há limite de pares ou grupos inscritos por categoria em qualquer evento.

Art. 3º - Cada atleta deve competir em somente uma disciplina e em apenas uma categoria.

#### CAPÍTULO III - Dos eventos

Art. 4º - Serão doze categorias, divididas em 3 níveis técnicos:

	<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Regras</b>
<b>INICIANTES</b>	<b>Nível 2, 3 e 4</b>	6 anos – 14 anos	Anexo 1
	<b>Nível 5 e 6</b>	6 anos – 15 anos	Anexo 2
<b>INTERMEDIÁRIOS</b>	<b>Pré-Infantil</b> <b>Infantil</b>	8 anos – 15 anos Mínimo 10 anos	Anexo 3
<b>AVANÇADOS</b>	<b>Youth</b>	8 anos – 16 anos	Anexo 4
	<b>Age Group 1</b>	10 anos – 17 anos	Anexo 5
	<b>Age Group 2</b>	10 anos – 18 anos	Anexo 6
	<b>Junior</b>	11 anos – 19 anos	Anexo 7
	<b>Sênior</b>	Mínimo 12 anos	Anexo 8

Art. 5º - A idade do Competidor é definida pelo seu ano de nascimento, considerando dia 01/jan/2022 até dia 31/dez/2022. Por exemplo, um ginasta que faz 16 anos em 29 de dezembro de 2022 é considerado com 16 anos durante todo o ano.

Art. 6º - Pares e grupos que mudarão de categoria no ano seguinte da competição poderão competir em uma categoria acima de sua idade para preparar-se para o ano seguinte.

Art. 7º - A competição incluirá 5 disciplinas em cada categoria:

Pares Femininos  
Pares Masculinos  
Pares Mistos  
Grupos Femininos  
Grupos Masculinos

#### **CAPÍTULO IV - Da composição das séries**

Art. 8º - Os eventos locais cumprirão o que diz os regulamentos específicos em anexo.

Art. 9º - Os programas (exercícios) e as exigências quanto à composição e à execução das séries de todas as categorias seguirão, além dos regulamentos específicos de GAC do Código de Pontuação Oficial da modalidade, versão 2022 e os arquivos em anexo.

#### **CAPÍTULO V - Da inscrição**

Art. 10º - Somente os ginastas vinculados a um clube poderão participar.

Art. 11º - A inscrição deverá ser feita via ficha de inscrição nominal (excel) **até o dia 30/05/2022;**

Parágrafo primeiro - Somente poderão se inscrever como técnicos e assistentes técnicos (um para cada categoria participante) os professores com CREF em dia (validade) ou, somente no caso de assistente técnico, comprovar ser aluno regular do curso de Educação Física.

Parágrafo segundo - Durante a competição somente poderão estar presentes na área de aquecimento os técnicos e assistentes técnicos inscritos.

Art. 12º - O pagamento das taxas de inscrição, deverá ser feita de toda a equipe em um único pagamento que poderá ser via boleto bancário ou Pix com chave pix e-mail: ginastica.uic@gmail.com

#### **CAPÍTULO VI - Da Competição**

Art. 13º - O envio dos diagramas deverá ser feito via e-mail da competição, ginastica.uic@gmail.com, **até o dia 07/06/2022.**

Parágrafo 1º - O par/grupo que não tiver seus diagramas entregues até a data e hora determinada não poderá participar da competição.

## CAPÍTULO VII - Do Cronograma Provisório

(Notas: o horário será definido após as inscrições; poderá sofrer alterações)

<b>16/06</b> <b>Quinta-feira</b> <b>(Dia todo)</b>	<b>Montagem da estrutura de competição</b> <b>Chegada e Credenciamento das delegações</b> <b>Treino de pódio</b> <b>Reunião de Juízes</b> <b>Reunião de Orientação</b>
<b>Dia 17/06</b> <b>Sexta-feira</b> <b>(Matutino)</b>	<b>Abertura da Competição</b> <b>Competição Avançados:</b> - Age 1 e 2, Junior e Sênior - Série Dinâmica <b>Competição Intermediários:</b> - Infantil - Série Combinada <b>Cerimônia de Premiação – Intermediários - Infantil</b>
<b>Dia 17/06</b> <b>Sexta-feira</b> <b>(Vespertino)</b>	<b>Competição Iniciantes:</b> - Níveis 2, 3 e 4 - Série Obrigatória <b>Competição Avançados:</b> - Youth - Série Combinada - Age 1 e 2, Junior e Sênior - Série Estática <b>Cerimônia de Premiação – Iniciantes - Níveis 2, 3 e 4</b>
<b>Dia 18/06</b> <b>Sabado</b> <b>(Matutino)</b>	<b>Competição Iniciantes:</b> - Nível 5 e 6 - Série Obrigatória <b>Competição Intermediários:</b> - Pré Infantil - Série Combinada <b>Cerimônia de Premiação – Iniciantes - Níveis 5 e 6</b> <b>Intermediários – Pré Infantil</b>
<b>Dia 18/06</b> <b>Sabado</b> <b>(Vespertino)</b>	<b>Competição Avançados:</b> - Youth - Série Combinada - Age 1 – Série Estática ou Dinâmica - Age 2, Junior e Sênior - Série Combinada <b>Cerimônia de Premiação: Avançados e por Equipes</b>

## **CAPÍTULO VIII – Delegação**

Art. 14º - Composição da delegação:

1 Chefe de delegação 1 Chefe de equipe

1-4 Treinadores e equipe multi-disciplinar

1-2 juizes

## **CAPÍTULO IX - Da premiação**

Art. 15º - Serão premiados da seguinte forma:

Medalhas do 1º ao 3º lugar, em cada categoria.

Medalhas de participação para os demais pares/grupos.

Equipes: Serão premiadas, com troféus, as três primeiras colocadas de cada nível.

Somando as três melhores notas do nível Avançados, as três melhores notas do nível Intermediários e as três melhores notas do nível Iniciantes.

Art. 16º - Desempate:

A soma da nota de Execução e Artístico de cada Exercício.

A nota mais alta de Execução + Artístico de cada Exercício.

A nota mais alta de Execução de cada Exercício.

A nota mais alta de Artístico de cada Exercício.

Se um empate ainda permanecer, ambos serão premiados na mesma classificação.

### **Taxas da Competição**

Opção A: Taxa de Inscrição por ginasta = R\$ 125,00

(Incluso: Inscrição individual + Brinde + Jantar de Encerramento)

Opção B: Taxa de Inscrição por ginasta = R\$ 100,00

(Incluso: Inscrição individual)

- Alimentação, transporte interestadual e transporte interno será de responsabilidade de cada entidade participante do Evento.
- Cada equipe deverá indicar um Árbitro para compor a banca de arbitragem. (O mesmo deverá possuir o brevet de árbitro estadual, nacional ou internacional).
- A equipe que não possuir nenhum árbitro deverá pagar uma taxa no valor de R\$ 500,00.

# REGULAMENTO ESPECÍFICO

## ANEXO 1

### NÍVEL INICIANTE

### NÍVEIS 2 A 4

<b>Tipo de nível</b>	Obrigatório
<b>Número (Tipo) de Exercícios</b>	Um (combinado).
<b>Música/ Coreografia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A música obrigatória é fornecida e deve ser utilizada na execução do exercício.</li><li>• A música é fornecida para os seguintes eventos: Pares nível 2, Grupos nível 2, Pares nível 3, Grupos nível 3, Pares nível 4 e Grupos nível 4.</li><li>• Se a música errada for usada para o evento competitivo, uma penalidade de -1,0 será cobrada pelo JD.</li><li>• A finalização manual da música durante a competição não é permitida. Se acontecer haverá dedução de -1,0.</li><li>• Em todos os níveis, se uma rotina for executada sem música para qualquer motivo, será aplicada dedução pelo JD de -1,0.</li><li>• Se a música começar, mas for interrompida no meio, esta dedução não se aplica.</li><li>• A música pode ser encontrada no e-mail juntamente com as informações sobre a Copa.</li><li>• Qualquer tentativa de coreografia no nível 2 ao 4 receberá crédito.</li><li>• Se nenhuma tentativa de coreografia for feita, haverá dedução única de -1,0. Aplicada pelo CPJ.</li></ul>
<b>Ordem de elementos e Elementos Individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os elementos devem ser executados em ordem, conforme escrito.</li><li>• A ordem das habilidades / elementos individuais de cada evento é mostrada e detalhada nesta seção.</li><li>• O JD aplicará uma dedução de -0,3. Se as habilidades /elementos individuais forem executados fora de ordem.</li></ul>
<b>Duração máxima do exercício</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2'30" (tolerância de 2").</li><li>• O CPJ aplicará uma dedução de -0,3. Caso o exercício comece antes da música ou termine após a música.</li></ul>
<b>Requisitos Especiais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cada Par/Grupo deve completar todas as habilidades e o elemento individual de cada linha. Se mais de uma opção for fornecida, eles devem escolher e realizar 1 das opções.</li><li>• Todos os parceiros devem realizar o (s) elemento (s) individual (is) para crédito de requisito especial.</li><li>• Uma dedução de -1,0 RE será aplicada pelo JD para cada Par/Grupo ou elemento individual ausente.</li></ul>
<b>Restrições</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nenhuma habilidade adicional de Par/Grupo ou elementos individuais de valor são permitido.</li><li>• Haverá penalidade para habilidades adicionais com dedução de -1,0. Aplicada pelo JD no máximo uma vez em cada exercício. Aplicam-se as deduções de execução.</li></ul>
<b>Dificuldade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não há pontuação de dificuldade nos níveis 2 ao 4.</li></ul>

## Pares Nível 2

Os ginastas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha ausente.

1A



A (o) Base fica de joelhos e cria uma posição de pitch. A (o) Top coloca as mãos nos ombros da (o) Base e coloca 1 pé sobre as mãos da (o) Base, executando um salto estendido. A (o) Base auxilia e segura a (o) Top durante a aterrissagem.

2A



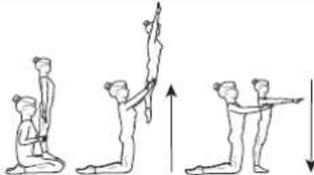
A (o) Base fica em posição de mesa. A (o) Top fica de frente para a (o) Base e coloca as mãos nos ombros da (o) Base. A (o) Top sobe para colocar os pés sobre as pernas da (o) Base para formar uma posição de telhado da casinha com as pernas retas. Segure por 3".

3A



Todos os parceiros deitam-se no solo. Empurra as mãos e os pés sobre o solo até a Ponte. Os pés devem estar juntos com as pernas retas. Os ginastas devem mostrar controle.

4A



A (o) Base fica de joelhos e sentado sobre os pés. A (o) Base segura a (o) Top sobre as pernas da (o) Base voltadas para a mesma direção. A (o) Top executa um salto estendido com aterrissagem no solo. A (o) Base se levanta dos pés durante o salto para auxiliar e segurar a (o) Top na aterrissagem.

5A



A (o) Base fica de joelhos e sentada sobre os pés. A (o) Top executa uma posição de esquadro sobre as pernas da (o) Base. A (o) Base segura as pernas da (o) Top por 3".

6A

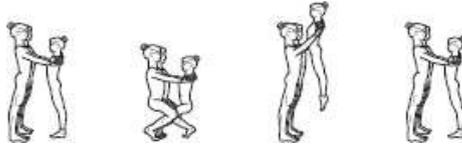


Ambos os parceiros executam o rolagento para frente e terminam em pé.

## Grupos Nível 2

Os ginastas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha ausente.

1A



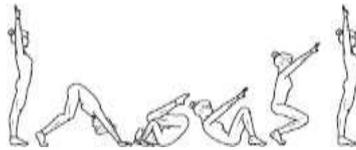
A (o) Top forma a posição T com os braços retos e para o lado. As (Os) Bases colocam as mãos sob o braço/ombro (axila) segurando a parte superior. As (Os) Bases levantam a (o) Top para cima e para baixo. Top e Bases mostram a posição de aterrissagem.

2A



A (o) Base senta sobre os joelhos no solo. A (o) Intermediária (o) fica sobre as pernas da (o) Base voltadas para a mesma direção, com apoio da (o) Base. A (o) Top fica atrás da (o) Base, coloca as mãos nos ombros da (o) Base e realiza um avião frontal. Segure por 3\"/>

3A



Todos os parceiros executam Rolamento para frente e terminam em pé.

4A



A (o) Top senta no basket (plataforma). As (Os) Bases agacham-se e depois voltam a ficar de pé. A (o) Top pode ter as mãos nos ombros das (os) Bases. As (os) Bases retornam a (o) Top ao solo.

5A



Todos os parceiros deitam-se no solo. Empurra as mãos e os pés sobre o solo até a Ponte. Os pés devem estar juntos com as pernas retas. Os ginastas devem mostrar controle.

6A



As (os) Bases deitam-se lado a lado, joelhos flexionados com os pés no solo. A (o) Top fica sobre as (os) Bases e deve colocar as mãos no (s) joelho(s) de cada Base. As (os) Bases levantam a (o) Top para a posição de prancha. O apoio pode estar em qualquer lugar nas pernas da (o) Top. Segure por 3\"/>

## Pares Nível 3

Os ginastas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha ausente.

1B



A (o) Base fica de joelhos e cria uma posição de pitch. A (o) Top coloca as mãos nos ombros da (o) Base e coloca 1 pé sobre as mãos da (o) Base, executando um salto estendido. A (o) Base auxilia e segura a (o) Top durante a aterrissagem.

2B



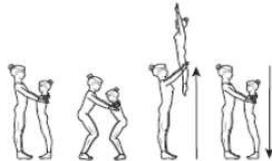
A (o) Base fica de joelhos e sentada sobre os pés. A (o) Top fica na frente e posicionada na mesma direção da (o) Base. A(o) Top coloca as mãos no chão. A (o) base segura a (o) Top na posição de parada de mãos. A (o) Base segura na cintura ou nas pernas da (o) Top. Segure por 3".

3B



Todos os parceiros deitam-se no solo. Empurre as mãos e os pés sobre o solo até a Ponte. Os pés devem estar juntos com as pernas retas. Os ginastas devem mostrar controle.

4B



A (o) Base e a (o) Top se posicionam de frente um para o outro. A (O) Top forma a posição T com os braços retos e para o lado. A (o) Base coloca as mãos sob os ombros/braços (axilas). Tanto a (o) Top quanto a (o) Base levantam a parte superior para cima e para baixo (sem perda de contato). A (o) Top e a (o) Base mostram a posição de aterrissagem.

5B



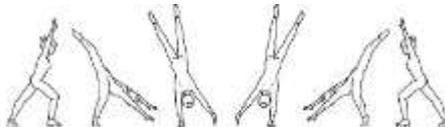
A (o) Base fica deitado de costas com os joelhos para cima e os pés no solo. A (o) Top e a (o) Base seguram as mãos voltadas para a mesma direção. A (o) Top coloca ambos os pés sobre os joelhos da (o) Base para formar uma posição de esquadro apoiado sobre o joelho da (o) Base. Segure por 3".

6B



A (o) Base fica de joelhos. A (o) Top fica atrás ou ao lado da (o) Base. A (o) Base ajuda a (o) Top com as duas mãos para subir sobre os ombros da (o) Base voltados para a mesma direção (mostrar o controle.) A (o) Top segura 3" e depois desce para frente da Base enquanto segura nas mãos (Sem perda de contato).

7B

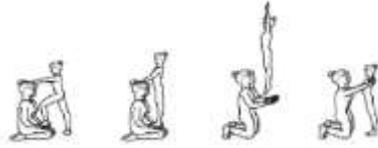


Ambos os parceiros executam 1 estrela na posição afundo.

## Grupos Nível 3

Os ginastas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha ausente.

1B



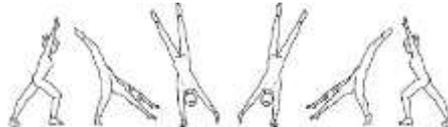
A (o)s Bases ficam sobre os joelhos e criam uma posição de pitch. A (o) Top coloca os pés nas mãos da(o)s Bases. A (o) Top realiza um salto estendido. A(o)s Bases sentam-se e arremessam a(o) Top para realizar o salto. A (o) Top aterrissa com apoio da(o)s Bases.

2B



A (o) Base sentada (o) sobre os joelhos no solo. A (o) Intermediário fica em pé sobre as pernas da (o) Base voltadas para a mesma direção, com apoio da (o) Base. A (o) Top sobe nos ombros da (o) Base. Uma vez nos ombros, a (o) Top pode segurar as mãos da (o) Intermediária (o) ou colocar as mãos nos ombros da (o) Intermediária (o). Segure por 3".

3B



Ambos os parceiros executam 1 estrela na posição afundo.

4B



A(o)s Bases ficam de frente um (a) para a (o) outra (o). A (o) Top corre e salta para frente. A(o)s Bases realizam o catch com o antebraço para pegar a (o) Top em decúbito ventral.

5B



Todos os parceiros deitam-se no solo. Empurre as mãos e os pés sobre o solo até a Ponte. Os pés devem estar juntos com as pernas retas. Os ginastas devem mostrar controle.

6B



A (o) Base sentada (o) sobre os joelhos no solo. A (o) Intermediária (o) fica de pé de frente para a (o) Base. A (o) Top fica ao lado da (o) Base e faz uma estrela ou entra de esquadro até a parada de mãos nas pernas da (o) Base. A (o) Base segura a cintura ou as pernas da (o) Top. A (o) Intermediária (o) segura em qualquer lugar nas pernas da (o) Top. Segure por 3".

7B



A (o) Top sobe e fica em pé no basket. A (o) Top levanta os braços (mostrando controle). A (o) Top traz os braços para baixo e desce ou pula do basket enquanto as bases seguram a aterrissagem.

## Pares Nível 4

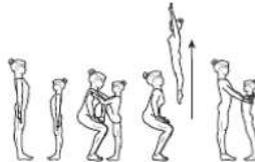
Os ginastas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha ausente.

1C



Ambos os parceiros realizam o equilíbrio.

2C



A (o) Base cria a posição de pitch. A (o) Top coloca as mãos nos ombros da (o) Base e coloca 1 pé nas mãos da (o) Base. A (o) Top realiza um salto estendido. A (o) Base então se levanta para apoiar na aterrissagem.

3C



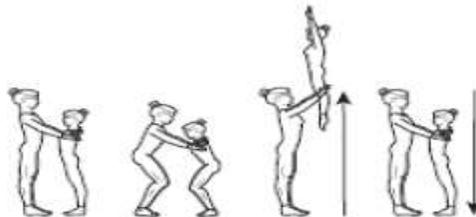
A (o) Base fica no solo sobre os joelhos. A (o) Top coloca as mãos no chão na frente da Base e mantém uma posição esquadro afastado. A (o) Base auxilia a (o) Top no esquadro e ajuda na subida para a posição de parada de mãos. A (o) Base segura a cintura ou as pernas da (o) Top. Segure por 3".

4C



Todos os parceiros deitam-se no solo. Empurre as mãos e os pés sobre o solo até a Ponte. Os pés devem estar juntos com as pernas retas. Os ginastas devem mostrar controle.

5C



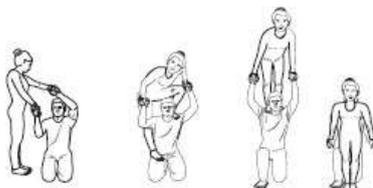
A (o) Base e a (o) Top se posicionam de frente um para o outro. A (o) Top forma a posição T com os braços retos e para o lado. A (o) Base coloca as mãos sob os ombros/braços (axilas). Tanto a (o) Top quanto a (o) Base levantam a parte superior para cima e para baixo (sem perda de contato). A (o) Top e a (o) Base mostram a posição de aterrissagem.

6C



A (o) Base fica deitado em decúbito dorsal (de costas) com os joelhos para cima e os pés no solo. A (o) Top e a (o) Base seguram as mãos voltadas para a mesma direção. A (o) Top coloca um ou ambos os pés sobre os joelhos da (o) Base. A (o) Top levanta uma perna de apoio do joelho. Segure por 3"

7C



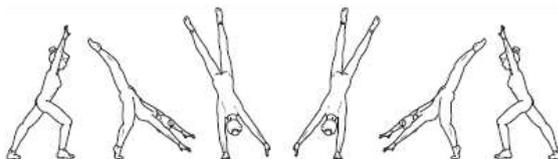
A (o) Base fica de joelhos. A (o) Top fica atrás ou ao lado da (o) Base. A (o) Base ajuda a (o) Top com as duas mãos para subir sobre os ombros da (o) Base voltados para a mesma direção (mostrar o controle.) A (o) Top segura 3" e depois desce para frente da Base enquanto segura nas mãos (Sem perda de contato).

8C



A (o) Base fica sentado sobre os joelhos. A (o) Top executa o esquadro afastado com as mãos sobre as pernas da (o) Base. A (o) Base segura as pernas da (o) Top. Segure por 3"

9C

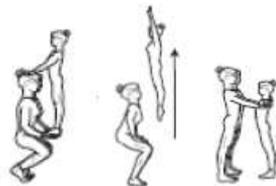


Ambos os parceiros realizam a Estrela no afundo.

## Grupos Nível 4

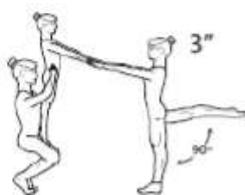
Os ginastas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha ausente.

1C



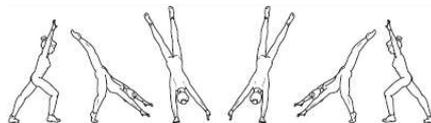
A (o) Top sobe para a posição de pitch. A (o) Top realiza um salto estendido e aterrissa no solo. A (o) s Bases seguram na aterrissagem. (A (o) s Bases não são obrigadas a levantar ou lançar)

2C



A (o) Top ou Intermediária (o) fica em pé sobre as pernas da (o) Base voltadas para a mesma direção, com apoio da (o) Base. A (o) parceira (o) restante segura as mãos da (o) parceiro em pé sobre as pernas e realiza um avião frontal. Segure por 3".

3C



Ambos os parceiros executam 1 estrela na posição afundo.

4C



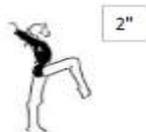
A (o) s Bases ficam de frente um (a) para a (o) outra. A (o) Top corre e salta para frente, aterrissando no colo das (os) Bases na posição de decúbito ventral (de barriga para baixo). A (o) s Bases lançam a (o) Top e realizam o catch com a (o) Top na mesma posição em decúbito ventral (de barriga para baixo). (Não é necessário realizar um link.)

5C



Todos os parceiros deitam-se no solo. Empurre as mãos e os pés sobre o solo até a Ponte. Os pés devem estar juntos com as pernas retas. Os ginastas devem mostrar controle.

6C



Ambos os parceiros realizam o equilíbrio. Segure por 2"

7C



A (o) Base deita no solo com os joelhos flexionados e os pés no solo. A (o) Top coloca as mãos nos joelhos da (o) Base e inclina os ombros nas mãos da (o) Base. A (o) Top salta ou pressiona na posição dos ombros. A (o) Top pode começar no solo ou colocar os pés nos joelhos da (o) Base. A (o) Intermediária (o) pode ajudar a (o) Top no movimento para o apoio dos ombros. A (o) Intermediária (o) segura as pernas da (o) Top em quanto ele estiver na posição da figura. Segure por 3"

8C



A (o) Top sobe e fica em pé no basket ou plataforma. As (os) Bases flexionam os joelhos e voltam a ficar em pé, A (o) Top não flexiona. (A (o) Top pode colocar as mãos na cabeça das (os) Bases para um apoio durante a habilidade).

9C



As (os) Bases se posicionam com um joelho a frente um do lado do outro. A (o) Top faz um esquadro com as mãos nas pernas das (os) Bases. As (o) Bases seguram as pernas da (o) Top em posição afastada. Segure por 3".

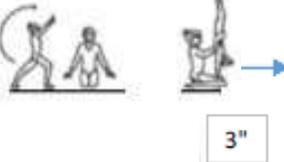
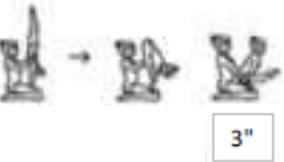
**ANEXO 2**  
**REGULAMENTO ESPECÍFICO**  
**NÍVEL INICIANTES**

**NÍVEL 5 e 6**

<b>Tipo de nível</b>	Sequência e Coreografia obrigatória.
<b>Número (Tipo) de Exercícios</b>	Um (combinado).
<b>Música/Coreografia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O exercício deve ser executado com música disponibilizada pela organização (Nível 5); de escolha do treinador/atleta (Nível 6). Permitido com letras.</li> <li>2. Se uma rotina é realizada sem música por qualquer motivo, o JD aplica uma dedução de -1,0.</li> <li>3. Se a música começar, mas corta no meio, dedução não se aplica (falha no som).</li> </ol>
<b>Ordem de elementos de pares/grupos e Elementos Individuais</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os elementos devem ser realizados de acordo com o COP.</li> <li>2. -0.3 de dedução do JD aplica-se para elementos individuais e/ou de pares/grupos realizados fora da ordem.</li> </ol>
<b>Duração máxima do exercício</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2'30" (tolerância de 2").</li> <li>2. -0.3 de dedução do CPJ aplica-se se o exercício começa ou termina após a música.</li> </ol>
<b>Requisitos Especiais</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O top deve ser suportado por pelo menos uma das bases nas aterrissagens de todos os elementos dinâmicos.</li> <li>2. Uma penalidade de requisito especial de -0,5, será dada pelo JD se não for suportado nas aterrissagens.</li> </ol>
<b>Restrições</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não são permitidos elementos adicionais de par/grupo de valor no exercício. -1.0 de dedução pelo JD aplica-se para elementos adicionais realizados. São aplicáveis as deduções de execução.</li> <li>2. Elementos individuais adicionais podem ser realizados sem penalidade.</li> <li>3. Nenhum Link entre elementos dinâmicos é permitido, a menos que especificado na descrição do elemento. Um começo e fim claros e controlados devem ser realizados, caso contrário, nenhum crédito será dado para qualquer elemento.</li> </ol>
<b>Dificuldade</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se todos os elementos obrigatórios forem realizados com sucesso, a pontuação de dificuldade do exercício é 1,0.</li> <li>2. Se um elemento requerido/elemento individual não for executado, a dificuldade é reduzida pelo valor do elemento conforme indicado na descrição do exercício.</li> <li>3. Os elementos de par/grupo valem 0,1 ou 0,2 e os elementos individuais valem 0.</li> </ol>

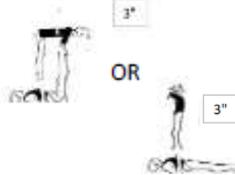
## INICIANTE - NÍVEL 5

### Pares Femininos

<b><u>EQUILÍBRIO</u></b>	<b><u>DINÂMICO 1</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 1</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 2</u></b>
			
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>
<b><u>FLEXIBILIDADE</u></b>	<b><u>DINÂMICO 2</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 3</u></b>	<b><u>DINÂMICO 3</u></b>
			
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>
<b><u>TUMBLING</u></b>	<b><u>DINÂMICO 4</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 4</u></b>	
			
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	

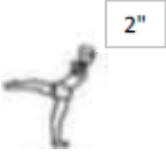
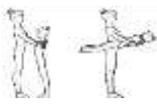
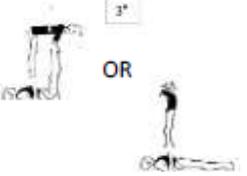
## INICIANTE - NÍVEL 5

### Pares Masculinos

<p><b><u>EQUILÍBRIO</u></b></p>  <p>2"</p>	<p><b><u>DINÂMICO 1</u></b></p> 	<p><b><u>ESTÁTICO 1</u></b></p>  <p>5"</p>	
<p><b><u>VALOR = 0</u></b></p>	<p><b><u>VALOR = 0,1</u></b></p>	<p><b><u>VALOR = 0,1</u></b></p>	
<p><b><u>ESTÁTICO 2</u></b></p> 	<p><b><u>FLEXIBILIDADE</u></b></p> 	<p><b><u>DINÂMICO 2</u></b></p> 	<p><b><u>ESTÁTICO 3</u></b></p>  <p>3"</p>
<p><b><u>VALOR = 0,1</u></b></p>	<p><b><u>VALOR = 0</u></b></p>	<p><b><u>VALOR = 0,1</u></b></p>	<p><b><u>VALOR = 0,2</u></b></p>
<p><b><u>TUMBLING</u></b></p> 	<p><b><u>DINÂMICO 3</u></b></p> 	<p><b><u>ESTÁTICO 4</u></b></p>  <p>3"</p> <p>OR</p>  <p>3"</p>	<p><b><u>DINÂMICO 4</u></b></p> 
<p><b><u>VALOR = 0</u></b></p>	<p><b><u>VALOR = 0,1</u></b></p>	<p><b><u>VALOR = 0,1</u></b></p>	<p><b><u>VALOR = 0,2</u></b></p>

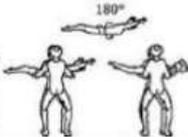
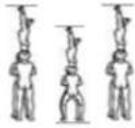
## INICIANTE - NÍVEL 5

### Pares Mistos

<u>EQUILÍBRIO</u>	<u>DINÂMICO 1</u>	<u>DINÂMICO 2</u>		
				
<u>VALOR = 0</u>	<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,1</u>		
<u>FLEXIBILIDADE</u>	<u>ESTÁTICO 1</u>	<u>ESTÁTICO 2</u>	<u>DINÂMICO 3</u>	<u>ESTÁTICO 3</u>
				
<u>VALOR = 0</u>	<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,2</u>	<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,1</u>
<u>TUMBLING</u>	<u>ESTÁTICO 4</u>	<u>DINÂMICO 4</u>		
				
<u>VALOR = 0</u>	<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,2</u>		

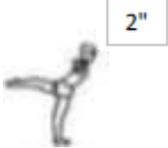
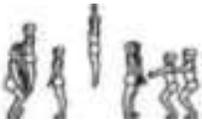
## INICIANTES - NÍVEL 5

### TRIOS

<p><u>DINÂMICO 1</u></p> 	<p><u>ESTÁTICO 1</u></p>  <p>3"</p>	<p><u>TUMBLING</u></p> 	
<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0</u>	
<p><u>DINÂMICO 2</u></p> 	<p><u>DINÂMICO 3</u></p> <p>180 or 360 twist</p>  <p>180°</p>	<p><u>EQUILÍBRIO</u></p>  <p>2"</p>	
<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,2</u>	<u>VALOR = 0</u>	
<p><u>ESTÁTICO 2</u></p>  <p>3"</p>	<p><u>FLEXIBILIDADE</u></p> 	<p><u>DINÂMICO 4</u></p> 	<p><u>ESTÁTICO 3</u></p>  <p>3"</p>
<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0</u>	<u>VALOR = 0,2</u>	<u>VALOR = 0,2</u>

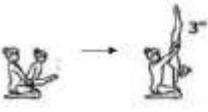
## INICIANTE - NÍVEL 5

### QUARTETO

<u>ESTÁTICO 1</u> 	<u>EQUILÍBRIO</u> 		
<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0</u>		
<u>DINÂMICO 1</u> 	<u>ESTÁTICO 2</u> 	<u>DINÂMICO 2</u> 	<u>FLEXIBILIDADE</u> 
<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,2</u>	<u>VALOR = 0,2</u>	<u>VALOR = 0</u>
<u>ESTÁTICO 3</u> 	<u>TUMBLING</u> 	<u>DINÂMICO 3</u> 	
<u>VALOR = 0,2</u>	<u>VALOR = 0</u>	<u>VALOR = 0,2</u>	

## INICIANTE - NÍVEL 6

### Pares Femininos

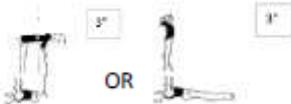
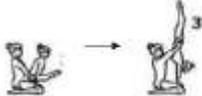
<u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE TUMBLING</u>	<u>ESTÁTICO 1</u> 	<u>DINÂMICO 1</u> 	<u>ESTÁTICO 2</u> 
<u>VALOR = 0</u>	<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0,1</u>
<u>ESTÁTICO 3</u> 	<u>DINÂMICO 2</u> 	<u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE FLEXIBILIDADE</u>	<u>ESTÁTICO 3</u> 
<u>VALOR = 0,2</u>	<u>VALOR = 0,2</u>	<u>VALOR = 0</u>	<u>VALOR = 0,1</u>
<u>DINÂMICO 3</u> 	<u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE EQUILÍBRIO</u>	<u>DINÂMICO 4</u> 	
<u>VALOR = 0,1</u>	<u>VALOR = 0</u>	<u>VALOR = 0,1</u>	

**INICIANTES - NÍVEL 6**  
**Pares Masculinos**

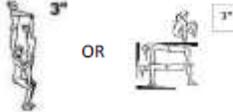
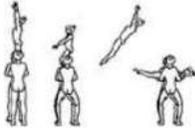
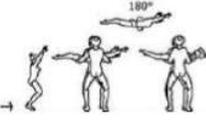
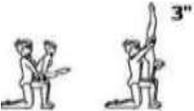
<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE TUMBLING</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 1</u></b> 	<b><u>ESTÁTICO 2</u></b> 	
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	
<b><u>DINÁMICO 1</u></b> 	<b><u>ESTÁTICO 3</u></b> 	<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE FLEXIBILIDADE</u></b>	<b><u>DINÁMICO 2</u></b> 
<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>
<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE EQUILÍBRIO</u></b>	<b><u>DINÁMICO 3</u></b> 	<b><u>ESTÁTICO 4</u></b> 	<b><u>DINÁMICO 4</u></b> 
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>

## INICIANTE - NÍVEL 6

### Pares MISTOS

<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE TUMBLING</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 1</u></b> 	<b><u>ESTÁTICO 2</u></b> 	
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	
<b><u>DINÂMICO 1</u></b> 	<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE FLEXIBILIDADE</u></b>	<b><u>DINÂMICO 2</u></b> 	<b><u>ESTÁTICO 3</u></b> 
<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>
<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE EQUILÍBRIO</u></b>	<b><u>DINÂMICO 3</u></b> 	<b><u>ESTÁTICO 4</u></b> 	<b><u>DINÂMICO 4</u></b> 
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>

**INICIANTE - NÍVEL 6**  
**TRIOS**

<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE TUMBLING</u></b>	<b><u>DINÂMICO 1</u></b> 	<b><u>ESTÁTICO 1</u></b> 	
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	
<b><u>DINÂMICO 2</u></b> 	<b><u>DINÂMICO 3</u></b>  <b>1/4</b>	<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE FLEXIBILIDADE</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 3</u></b> 
<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>
<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE EQUILÍBRIO</u></b>	<b><u>DINÂMICO 3</u></b>  <b>180° ou 360°</b>	<b><u>ESTÁTICO 4</u></b> 	
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	

**INICIANTE - NÍVEL 6**  
**QUARTETO**

<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE TUMBLING</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 1</u></b> 	<b><u>DINÂMICO 1</u></b> 	
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	
<b><u>DINÂMICO 2</u></b> 	<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE FLEXIBILIDADE</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 2</u></b> 	<b><u>DINÂMICO 3</u></b>  2 LANÇAMENTOS SEPARADOS BASE + TOP BASE + INTERMEDIÁRIO
<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>	<b><u>VALOR = 0,2</u></b>
<b><u>ELEMENTO INDIVIDUAL DE EQUILÍBRIO</u></b>	<b><u>ESTÁTICO 3</u></b> 	<b><u>DINÂMICO 4</u></b> 	
<b><u>VALOR = 0</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	<b><u>VALOR = 0,1</u></b>	

## ANEXO 3 REGULAMENTO ESPECÍFICO

### NÍVEL INTERMEDIÁRIOS CATEGORIAS PRÉ- INFANTIL E INFANTIL

#### Composição do Exercício

Cada Par e Grupo apresenta um Exercício Combinado.  
O exercício será composto por figuras acrobáticas selecionadas da TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS, em anexo ao regulamento.

**PARES:** deve conter uma figura acrobática de cada grupo específico, totalizando três elementos estáticos e três elementos dinâmicos.

**GRUPOS:** deve conter dois elementos estáticos de dois grupos específicos e três elementos dinâmicos.

O par ou o Grupo que executar elementos estáticos ou dinâmicos a mais ou a menos que o número exigido terá uma penalidade de 1.0 ponto na nota final.

O Exercício não deve exceder 2'00".

#### Elementos Individuais

Os ginastas devem executar elementos individuais simultaneamente ou em imediata sucessão.

Os elementos individuais devem ser selecionados da Tabela de Dificuldade da FIG.

Cada ginasta deve executar obrigatoriamente um mínimo de **três elementos individuais**: não importa se é categoria 1 ou categoria 2 (SALTO MORTAL NÃO É OBRIGATÓRIO).

**Elementos coreográficos** (giros, saltos, saltitos, ondas etc.) podem ser utilizados para valorizar a construção do exercício. Se este exercício tiver valor no código será considerado um dos elementos individuais acima.

#### Julgamento

A ênfase da competição da Categoria **PRÉ-INFANTIL** e **INFANTIL** é uma perfeita execução técnica e artística mais que a **DIFICULDADE**.

Todos os exercícios serão julgados de acordo com o Código de Pontos da FIG de Ginástica Acrobática e o Regulamento Técnico.

Cada elemento escolhido da **TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS** tem um nível diferenciado de valor de dificuldade, no qual é usado para determinar o Valor de dificuldade do exercício.

A Nota D (valor de dificuldade final do exercício) será determinada pelo valor dasomatória de todos os elementos acrobáticos (elementos estáticos + elementos dinâmicos).

Caso o valor da somatória seja superior a 1,0, a Nota D equivalerá a 1,0 ponto.  
O valor da somatória dos elementos dinâmicos não deve ser mais que o dobro da somatória dos elementos estáticos (e vice-versa).

A Nota Total é determinada somando:

A média da nota de Execução Técnica multiplicada por 2 (Nota E) a média da nota Artística (Nota A).

O Valor de Dificuldade do exercício (Nota D)  $NOTA\ TOTAL = NOTA\ E + NOTA\ A + NOTA\ D$

Penalidades são aplicadas na Nota Total pelo CPJ e JD de acordo com o Código de Pontos da FIG.

Nota Total – Penalidades = Nota Final

**Observações:**

O envio do diagrama deverá ocorrer 7 (sete) dias de antecedência à competição. Definido no congresso técnico. Após esta data cada diagrama receberá uma penalidade de 0,3 pontos aplicada pelo CPJ.

Caso haja necessidade de troca de ginasta por motivo de lesão, esta troca poderá ocorrer dentro da categoria e evento com apresentação de atestado médico original e uma cópia. Somente assim poderá contar esta nota para premiação por prova e por equipe.

**TABELAS DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS – NÍVEL INTERMEDIÁRIOS  
PRÉ-INFANTIL E INFANTIL**

**PARES – ESTÁTICO**

Ginástica Acrobática 2022 - Nível 1						
TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS - ESTÁTICOS						
Pares						
	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04	Acrobático 05	Acrobático 06
GRUPO 01 Esquados e Pranchas						
	Valor = 0,0	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3
GRUPO 02 Paradas						
	Valor = 0,0	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3
GRUPO 03						
	Valor = 0,0	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3
GRUPO 04 Movimentações						
	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3	Valor = 0,3

OBSERVAÇÃO	
Quando prancha	
Quando esquadro	

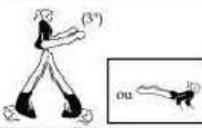
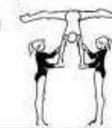
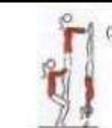
Apenas Pares Masculinos realizam os acrobáticos com esta descrição. Acrobáticos de mesmo quadrante podem ser realizados por todas as duplas.

**TABELAS DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS – NÍVEL INTERMEDIÁRIOS**  
**PRÉ-INFANTIL E INFANTIL**  
**PARES – DINÂMICO**

Ginástica Acrobática 2022 - Nível 1							
TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS - DINÂMICOS							
Pares							
GRUPO 01 Para trás	Acrobático 01  (0/4) Valor = 0,0	Acrobático 02  (0/4) Valor = 0,1	Acrobático 03  (0/4) Valor = 0,1	Acrobático 04 Reversão para frente  (2/4) Valor = 0,2	Acrobático 05 Rodante  (1/4) Valor = 0,2	Acrobático 06  (4/4) Valor = 0,3	
GRUPO 02 Para frente	Acrobático 01  (0/4) Valor = 0,0	Acrobático 02  (0/4) Valor = 0,1	Acrobático 03  (0/4+180°) Valor = 0,2	Acrobático 04 Salto do base  Valor = 0,3	Acrobático 05  (1/4+180°) Valor = 0,3	Acrobático 06  (4/4) Valor = 0,3	Acrobático 07  (1/4) Valor = 0,3
GRUPO 03	Acrobático 01  (0/4+360°) Valor = 0,1	Acrobático 02  (1/4+180°) Valor = 0,2	Acrobático 03  (0/4+360°) Valor = 0,2	Acrobático 04  (1/4) Back ou Front ou Valor = 0,2	Acrobático 05  (0/4) Valor = 0,3		
OPCIONAL GRUPO 03	APENAS PARA: Pares Femininos e Mistos		Pares Masculinos				
	 (1/4) Valor = 0,2	 (1/4) Valor = 0,3	 (1°) Valor = 0,3				

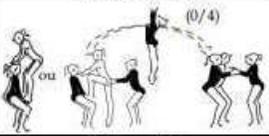
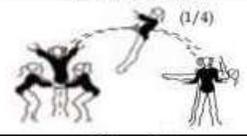
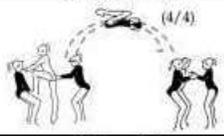
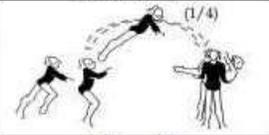
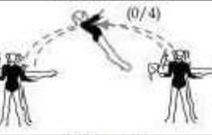
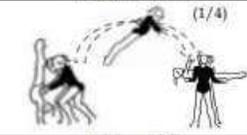
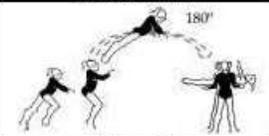
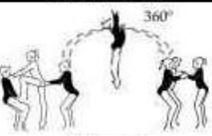
OBSERVAÇÃO		
	ou	
	ou	

**TABELAS DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS – NÍVEL INTERMEDIÁRIOS  
PRÉ-INFANTIL E INFANTIL  
GRUPOS FEMININO – ESTÁTICO**

<b>GINÁSTICA ACROBÁTICA 2022 - NÍVEL 1</b>					
<b>TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS - Estáticos</b>					
<b>Grupos Femininos</b>					
<b>GRUPO 01</b> Categoria 1 Duas Bases	Acrobático 01 (3 <sup>o</sup> ) 	Acrobático 02 Pernas unidas (3 <sup>o</sup> ) 	Acrobático 03 (3 <sup>o</sup> )  ou 	Acrobático 04 (3 <sup>o</sup> ) 	Acrobático 05 (3 <sup>o</sup> )  ou 
	Valor = 0,0	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,2
<b>GRUPO 02</b> Categoria 2 Dois tops	Acrobático 01 (3 <sup>o</sup> ) 	Acrobático 02 (3 <sup>o</sup> ) 	Acrobático 03 (3 <sup>o</sup> ) 	Acrobático 04 Posições dos Tops  ou  ou  Base  Valor = 0,2	Acrobático 05 Posições dos Tops  ou  ou  Base  Valor = 0,3
	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3
<b>GRUPO 03</b> Categoria 3 Um base em diferente posição	Acrobático 01 (3 <sup>o</sup> )  ou 	Acrobático 02 (3 <sup>o</sup> ) 	Acrobático 03 (3 <sup>o</sup> ) 	Acrobático 04 (3 <sup>o</sup> )  ou 	Acrobático 05 (3 <sup>o</sup> ) 
	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3	Valor = 0,3

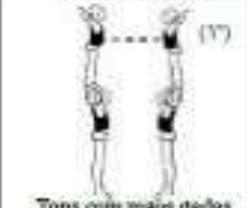
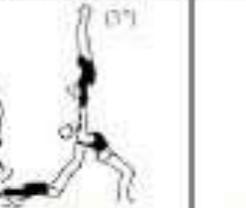
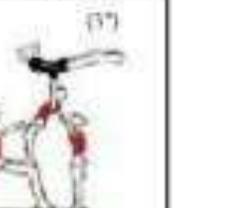
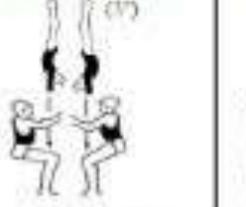
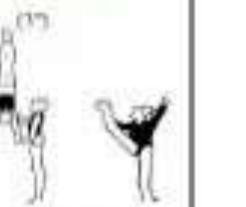
<b>OBSERVAÇÃO</b>					
	ou		ou		
	ou		ou		

**TABELAS DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS – NÍVEL INTERMEDIÁRIOS**  
**PRÉ-INFANTIL E INFANTIL**  
**GRUPOS FEMININOS – DINÂMICO**

GINÁSTICA ACROBÁTICA 2022 - Nível 1						
TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS - Dinâmicos						
Grupos Femininos						
GRUPO 01	Para trás	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04	Acrobático 05
		 Valor = 0,0	 Valor = 0,1	 Valor = 0,2	 Valor = 0,3	 Valor = 0,3
GRUPO 02	Para Frente	Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04	Acrobático 05
		 Valor = 0,0	 Valor = 0,1	 Valor = 0,3	 Valor = 0,3	 Valor = 0,2
GRUPO 03		Acrobático 01	Acrobático 02	Acrobático 03	Acrobático 04	Acrobático 05
		 Valor = 0,1	 Valor = 0,1	 Valor = 0,2	 Valor = 0,2	 Valor = 0,2

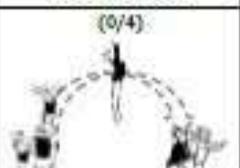
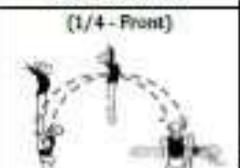
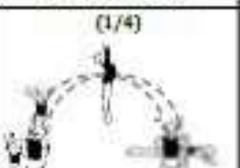
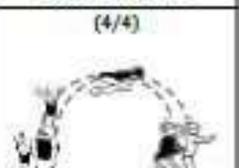
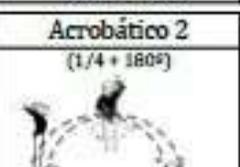
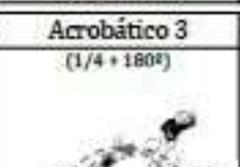
OBSERVAÇÃO		
	ou	
	ou	

**TABELAS DE ELEMENTOS OBRIGATORIOS – NÍVEL INTERMEDIÁRIOS  
PRÉ-INFANTIL E INFANTIL  
GRUPOS MASCULINOS – ESTÁTICO**

Grupo 01	Acrobático 1	Acrobático 2	Acrobático 3	Acrobático 4	Acrobático 5
					
	Valor = 0,1	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3
Grupo 02	Acrobático 1	Acrobático 2	Acrobático 3	Acrobático 4	Acrobático 5
	 <p style="font-size: small;">Tops com mãos de mãos</p>	 <p style="font-size: small;">os Bases apoiam a parada</p>			
	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3	Valor = 0,3
Grupo 03	Acrobático 1	Acrobático 2	Acrobático 3	Acrobático 4	
					
	valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,2	

OBSERVAÇÃO		
	ou	
	ou	
	ou	
	ou	

**TABELAS DE ELEMENTOS OBRIGATORIOS – NÍVEL INTERMEDIÁRIOS  
PRÉ-INFANTIL E INFANTIL  
GRUPOS MASCULINOS – DINÂMICO**

Grupo 01	Acrobático 1 (1/4 - Back)	Acrobático 2 (1/4 - Back)	Acrobático 3 (1/4 - Back)	Acrobático 4 (4/4 - Back)
				
	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3
Grupo 02	Acrobático 1 (0/4)	Acrobático 2 (1/4 - Front)	Acrobático 3 (1/4)	Acrobático 4 (4/4)
				
	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,3
Grupo 03	Acrobático 1 (0/4 + 180º)	Acrobático 2 (1/4 + 180º)	Acrobático 3 (1/4 + 180º)	Acrobático 4 (0/4 + 360º)
				
	Valor = 0,1	Valor = 0,2	Valor = 0,2	Valor = 0,2

OBSERVAÇÃO			
	ou		ou
	ou		ou

## ANEXO 4 REGULAMENTO ESPECÍFICO

### NÍVEL AVANÇADOS

### CATEGORIA: YOUTH

#### Composição do Exercício

#### Regras Gerais

Cada Par e Grupo deve apresentar um Exercício Combinado no qual deve ser coreografado e executado com música.

O Exercício não deve exceder 2'00" de música.

**Pares:** devem executar dois elementos estáticos da Tabela Específica do Age Group 11-16, um elemento opcional da Tabela da FIG, dois elementos dinâmicos da Tabela Específica do Age Group 11-16 e um elemento dinâmico opcional da Tabela da FIG, totalizando três elementos estáticos e três elementos dinâmicos.

**Grupos:** devem executar um elemento estático da Tabela Específica de Age Group 11- 16, um elemento estático opcional da Tabela da FIG, dois elementos dinâmicos da Tabela Específica de Age Group 11-16 e um elemento dinâmico opcional da Tabela FIG, totalizando dois elementos estáticos e três elementos dinâmicos.

**OBS.:** a pirâmide opcional pode ser selecionada da mesma tabela 11-16 usada no elemento obrigatório, mas não das mesmas linhas (Rows).

**Elementos Individuais:** executar três elementos escolhidos entre equilíbrio, flexibilidade e agilidade ou elementos de tumbling. Não importa a Categoria 1 ou Categoria 2. Não é obrigatória a execução de um mortal como elemento individual.

Se elementos adicionais são executados haverá uma penalidade de 1.0 pontos. Execução de elementos proibidos resultará em uma penalidade de 1.0 pontos. Consideram-se elementos proibidos os mesmos determinados pela FIG para o AgeGroup 11-16. A aterrissagem de todos os elementos dinâmicos deve ser auxiliada. Se aterrissagem for executada sem auxílio, uma penalidade de 1.0 ponto será aplicada por cada ocorrência. O valor de Dificuldade do exercício será calculado de acordo com a Categoria Age Group 11-16.

#### JULGAMENTO - Execução e Artístico

A ênfase da competição está em uma perfeita execução técnica e artística mais que a dificuldade.

Os exercícios são julgados pelo mérito Técnico e Artístico, de acordo com o Código de Pontos da FIG.

Cada elemento escolhido da Tabela de Dificuldade OBRIGATÓRIA tem um nível de valor de dificuldade, que será usado para determinar o Valor de Dificuldade do exercício.

Elementos opcionais não são usados no cálculo do valor de Dificuldade do exercício, embora eles devam ser executados para Requerimentos Especiais.

O valor de Dificuldade do exercício é calculado de acordo com o valor de dificuldade dos elementos realizados (valor máximo 0,5):

Valor dos Elementos Compulsórios
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5

A Nota Total será determinada somando:

A média da nota Técnica multiplicada por 2 (Execução ou Nota E).

A média da nota Artística (Artística ou Nota A).

O Valor de Dificuldade do exercício (Nota D).

$NOTA\ TOTAL = NOTA\ E + NOTA\ A + NOTA\ D.$

Penalidades são aplicadas na Nota Total do CPJ e JD de acordo com o Código de Pontos da FIG.

**Nota Total – Penalidades = Nota Final**

## ANEXO 5

### REGULAMENTO ESPECÍFICO NÍVEL AVANÇADOS CATEGORIA AGE GROUP 1

#### ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO

##### Fase Classificatória

Cada par e grupo apresentam um exercício de Equilíbrio e um Exercício Dinâmico.

O exercício é composto por Elementos Obrigatórios e Opcionais.

A ordem após a Fase Classificatória é determinada pela soma das pontuações dos dois Exercícios: Estático e Dinâmico.

Os 8 primeiros colocados seguem para a Fase Final.

Se houver menos de 12 inscrições em uma categoria, apenas 6 passam para a final.

Se houver 30 ou mais inscrições, 10 vão para a final.

Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir os Exercícios Estático e Dinâmico na Fase Classificatórias.

Desempate da Fase Classificatória para a Fase Final:

A maior soma das Notas de Execução dos exercícios Estático e Dinâmico.

Se o empate persistir, o empate não será desfeito e a ordem de partida para as finais será decidido por sorteio.

##### Fase Final

A pontuação começa do zero.

Na Fase Final, as duplas e grupos apresentarão um exercício, conforme pré-determinado por categoria, Equilíbrio ou Dinâmico.

O exercício a ser apresentado na final será alternado entre as categorias a cada dois anos da seguinte forma:

	2022	2023 - 2024
<b>Pares Femininos</b>	Dinâmico	Estático
<b>Pares Masculinos</b>	Estático	Dinâmico
<b>Pares Mistos</b>	Dinâmico	Estático
<b>Grupos Femininos</b>	Estático	Dinâmico
<b>Grupos Masculinos</b>	Dinâmico	Estático

Desempate na Fase Final:

A pontuação NE mais alta do exercício de Equilíbrio / Dinâmico prevalece.

A maior soma das pontuações NE e NA do exercício de Equilíbrio / Dinâmico prevalece

Se ainda houver empate, o empate não será desfeito

## COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

### Regras Gerais

Na Fase Classificatória, cada participante deve apresentar um exercício Estático e um Dinâmico, cada um deve ser coreografado e executado com música. Música e letras (palavras) podem ser usadas de acordo com o código de ética da FIG. Letras impróprias (ou seja, sexual, ofensiva, agressiva, violência) são proibidas.

A música de todos os exercícios tem a duração máxima de 2 minutos. Tempo relacionado a todos os exercícios (início do exercício, duração do exercício) serão feitos em incrementos de um segundo antes da aplicação da penalidade CJP.

A primeira nota da música indica o início do tempo do exercício (não o bipe).

O final de um exercício é a posição estática dos parceiros, que deve coincidir com o fim da música.

Cada par/grupo, em um exercício, deve demonstrar conforme os desenhos (ver tabela de variações permitido, página 31), os Elementos Obrigatórios ilustrados na Tabela de Elementos Obrigatórios.

Cada par/grupo também deve realizar o número necessário de Elementos Opcionais.

Os Elementos Opcionais não podem ser retirados da Tabela de Elementos Obrigatórios.

Os elementos Opcionais podem ser selecionados do Appendix 4 – Age Group Rules - Elementos Opcionais ou da Tabela de Dificuldades da FIG.

Se os elementos forem selecionados nas Tabelas de Dificuldade, eles devem ser dentro da faixa de dificuldade, conforme indicado na tabela abaixo.

Disciplina	Estático	Dinâmico	Elemento Individual
Dupla Feminina*	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Dupla Masculina	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Dupla Mista	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Grupo Feminino	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Grupo Masculino	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	
<i>*O coeficiente normalmente aplicado para equilíbrio PF / GF e dinâmico não se aplica para 11-16.</i>			

Cada par ou grupo pode usar entradas simples, movimentos, links, catches e desmontes. Esses elementos devem:

- Ser selecionado na Tabela de Elementos Obrigatórios (Appendix 3 – Age Group Rules) ou no TOD da FIG;
- Não excede 5 valores;
- Não exceda 3/4 de rotação ou mais de 360° de piruetas.

Diagrama: os elementos do Par/Grupo devem ser colocados na ordem em que são executados. Os elementos individuais são colocados separadamente na ordem em que são executados. Se os elementos incluídos no diagrama não são executados na ordem declarada, o JD aplicará uma penalidade de 0,3 por ordem errada ao na Nota Final.

Todos os Requisitos Especiais devem ser realizados dentro dos elementos declarados no diagrama.

Exceção: Se for realizado um elemento diferente daquele declarado para dificuldade no diagrama pelo treinador, as ginastas não receberão o valor de dificuldade deste elemento. Se o elemento contar para RE eles recebem uma dedução de 0,3 JD.

Uma penalidade de 1.0 é aplicada quando:

Um par/grupo ou elemento individual excede o valor máximo declarado;

Um elemento simples excede o número máximo de rotações, piruetas ou o valor máximo de 5;

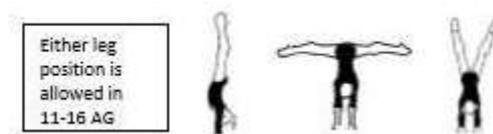
Um elemento proibido é executado;

Esta penalidade é aplicada a cada violação, mesmo que o elemento executado não seja declarado no diagrama.

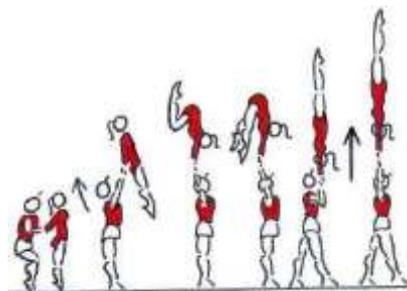
Um máximo de 3 desmontes são permitidas no exercício, mas no máximo 2 desmontes dos Elementos Obrigatórios são permitidos. As aterrissagens de todos os elementos dinâmicos e desmontes declaradas no diagrama devem ser com o suporte da Base. Se for realizado sem suporte, é aplicada uma penalidade de 0,5 (JD) para cada ocorrência.

Exceções: O suporte é opcional para desmontes de elementos "cannon-boll" e 5/4 Gainer mortal do Wrap.

Por razões de desenvolvimento, nos exercícios estáticos e dinâmicos de pares/grupos todas as paradas de mãos podem ser realizadas com as pernas em afastamento ou com as pernas unidas. Não há necessidade de identificar a posição específica da perna no diagrama.



Elementos em movimentos vindo a meio braço para braço estendido, como indicado na Tabela compulsória, podem ser executados primeiro a meio braço depois mover para parada de mãos altas como um motion, mas a posição baixa deve ser incluída no motion.



## **PARES: Estáticos e exercícios**

Deve haver quatro (4) elementos de pares obrigatórios, cada um selecionado de uma linha diferente, I, II, III e IV da Tabela de Elementos Obrigatórios, ou seja, um da linha I, um da linha II etc. Para cada elemento de par ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

Deve haver dois (2) elementos opcionais de pares com um valor mínimo um (1) selecionado a partir do Appendix 4 – Age Group Rules ou das Tabelas de Dificuldades FIG. (Ver Regra Geral 7.4) Os dois (2) elementos opcionais devem ser manutenções estáticas de 3 segundos. Para cada elemento de par ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

## **PARES: Exercícios Dinâmicos**

Cada Grupo deve realizar quatro (4) elementos de pares obrigatórios, cada um selecionado a partir de uma linha diferente, I, II, III e IV da Tabela de Elementos Obrigatórios, ou seja, um da linha I, um da linha II etc.

Para cada elemento obrigatório ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

Cada Grupo deve realizar dois (2) elementos de pares opcionais com um valor mínimo de um selecionado do Appendix 4 – Age Group Rules Elementos Opcionais ou das Tabelas de Dificuldade da FIG. (Ver Regra Geral 7.4)

Para cada elemento opcional ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

## **GRUPOS – Exercício Estático**

Cada Grupo deve realizar duas (2) pirâmides, cada uma selecionada de uma linha diferente da Tabela de Elementos Obrigatórios deve ser incluída. As pirâmides devem ser realizadas como construções separadas. (Eles não podem ser unidos).

Para cada pirâmide ausente, uma penalidade de requisito especial de 1,0 é aplicada.

Cada Grupo deve realizar uma (1) pirâmide opcional e deve ser selecionada a partir do Elementos Opcionais da Appendix 4 – Age Group Rules ou das Tabelas de Dificuldade FIG, com um valor mínimo de dificuldade de 4 e um valor máximo de dificuldade de 16 para a manutenção estática de todos os parceiros. (Valor da posição do base + o valor do top).

Esta pirâmide deve ser executada como uma construção separada.

Se esta pirâmide estiver faltando, uma penalidade de requisito especial de 1,0 será aplicada.

A Pirâmide Opcional pode ser selecionada a partir de uma das mesmas categorias usadas para os Elementos obrigatórios. (Não é uma variante de uma pirâmide obrigatória).

Elementos de equilíbrio proibidos para grupos:

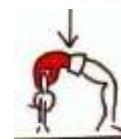
1. Uma coluna de três ou quatro alturas.



- 2.
3. Ficar de pé nos ombros com a base no espacate sem as mãos no chão.



4. Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte.



(A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elemento pode ser executado quando houver três pontos de suporte.

5. Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvatura exagerada da coluna (lordose).



### **GRUPOS – Exercício Dinâmico**

Cada grupo deve realizar quatro (4) elementos de grupo que devem ser selecionados cada um a partir de uma linha da Tabela de Elemento Obrigatório, ou seja, um da Linha I, um da Linha II, etc.

Para cada elemento obrigatório ausente, uma penalidade de 1,0 requisito especial é aplicada.

Cada grupo deve realizar dois (2) elementos de grupo opcionais que devem ser selecionados a partir da Appendix 4 – Age Group Rules ou das Tabelas de Dificuldade e da FIG com um valor mínimo de dificuldade de 1 e um valor de dificuldade máxima de 14 para mulheres e máxima dificuldade de 10 para homens.

Para cada Elemento Opcional ausente, uma penalidade de 1,0 ponto de Requisito Especial é aplicado.

Grupos de Mulheres - Linha Dinâmica I:

A pirueta horizontal 360/540 não pode ser usada como um elemento opcional.

O Grupo Feminino pode realizar no máximo três (3) catches horizontais no Exercício Dinâmico. No entanto, pode impactar a avaliação artística.

O Grupo Masculino pode realizar um (1) catch horizontal selecionado da Tabela de Elementos Obrigatórios e um (1) catch horizontal como um Elemento do Age Group Rules ou da Tabela de Dificuldade da FIG.

### **ELEMENTOS INDIVIDUAIS**

Cada ginasta de um par ou grupo deve realizar 3 elementos individuais no exercício estático (escolha livre das tabelas de Flexibilidade, Equilíbrio e Agilidade e no exercício Dinâmico). Se este requisito especial não for cumprido por um ou mais ginastas, uma penalidade máxima de 1.0 é aplicado.

Os ginastas devem executar os 3 elementos individuais simultaneamente, mas eles podem ser diferentes.

Os elementos individuais podem ser selecionados do Appendix 3 – Age Group Rules ou do FIG TOD. Os elementos individuais selecionados das Tabelas de Dificuldade da FIG não devem exceder o valor 10.

## **JULGAMENTOS CATEGORIA INFANTIL**

A ênfase Categoria Infantil está no aperfeiçoamento do desempenho técnico e artístico ao invés de dificuldade.

Os exercícios são julgados pelo mérito Técnico e Artístico, de acordo com o presente Código de pontos da FIG. (Consulte o Appendix 1 – Age Group Rules).

Cada elemento escolhido nas Tabelas de Dificuldade OBRIGATÓRIA tem um valor de dificuldade declarada, que é usado para determinar o valor de dificuldade do exercício.

Elementos Opcionais e Elementos Individuais não são usados no cálculo do valor de dificuldade do exercício, embora devam ser realizados para atender a Requisitos Especiais.

O valor de dificuldade do exercício é calculado de acordo com o valor de dificuldade dos elementos executados até um máximo de 0,5:

<b>Valor dos Elementos Compulsórios</b>
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5

A pontuação total é determinada somando:

- a) 2X a nota média para mérito técnico (execução ou NE);
- b) A nota média para mérito artístico (Artístico ou NA);
- c) O valor de dificuldade dos elementos obrigatórios (ND).

As penalidades são retiradas da Pontuação Total pelo Presidente do Painel de Juízes (CPJ) e JD em de acordo com o atual Código de Pontos da FIG. (Ver Age Group Rules).

$$\mathbf{NE + NA + ND = NT - penalidades = NF}$$

## DIAGRAMAS 11-16

O diagrama é uma declaração ilustrada, gerada por computador usando os desenhos oficiais, dos elementos de par/grupo e elementos individuais a serem executados. Somente os elementos a cumprir para os Requisitos Especiais devem constar no diagrama.

Eles devem estar na ordem de execução. Caso contrário, uma penalidade de 0,3 por diagrama incorreto é aplicada.

Os Elementos Obrigatórios devem incluir conforme indicado nas Tabelas Obrigatórias:

- Fileira
- Número do box
- Valor

Elementos Opcionais que são usados para atender aos requisitos devem ser identificados como elementos “OPCIONAIS” no diagrama. (Opt.)

Se eles forem selecionados do Appendix 4 – Age Group Rules, eles devem ser identificados com o Appendix 4:

- Número de página
- (ID) Número de identidade
- Valor de dificuldade

Se forem selecionados nas Tabelas de Dificuldade, devem ser identificados por:

- Número da página TOD
- (ID) Número de identidade
- Valor de dificuldade

**ANEXO 6**  
**REGULAMENTO ESPECÍFICO**  
**NÍVEL AVANÇADOS**  
**CATEGORIAS: AGE GROUP 2**

**ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO**

**Fase Classificatória**

Cada par e grupo realiza um exercício Estático e um Dinâmico.

A ordem de apresentação após as classificatórias é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estático e Dinâmico.

Se houver menos de 12 inscrições em uma categoria, apenas 6 passam para a final. Se houver 30 ou mais inscrições, 10 vão para a final.

Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir nos Exercícios Estático e dinâmicos na Fase Classificatória.

Desempate das Classificatórias para as Finais.

A maior soma das pontuações da Nota de Execução dos exercícios Estático e Dinâmico. Se ainda houver empate, o empate não será desfeito e a ordem de partida para as finais será decidido por sorteio.

**Fase Final**

Cada par e grupo realiza um exercício combinado nas finais.

A pontuação começa do zero.

Em caso de empate em pontos em qualquer lugar nas Finais, a classificação será determinada pelos seguintes critérios:

A pontuação NE mais alta do exercício combinado prevalece;

Prevalece a soma mais alta da pontuação NE e NA do exercício Combinado.

Se ainda houver empate, o empate não será desfeito.

**COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

Todos os exercícios, Estático, Dinâmico e Combinado, são compostos de acordo com o Regulamentos Técnicos atuais da FIG, Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade para Ginástica Acrobática.

A Dificuldade de um exercício será calculada de acordo com o Código de Pontuação da FIG e as Tabelas de Dificuldade. A dificuldade é estritamente limitada:

Estático: 80

Dinâmico: 70

Combinado: 100

Pares/grupos podem realizar até 20 valores a mais do que o dado para a nota máxima de dificuldade.

Se excederem 20 valores acima da dificuldade máxima, será aplicada uma penalidade de 1,0. Se os elementos de Dificuldade além dos 20 valores adicionais permitidos não forem declarados no diagrama, mas forem cumpridos, será aplicada uma exceção do entradas/saídas simples com valor máximo 5.

No exercício Estático, Dinâmico e Combinado, cada parceiro deve realizar 3 elementos individuais. Se este requisito especial não for cumprido por um ou mais dos parceiros, uma penalidade máxima de 1,0 é aplicado.

Os parceiros devem realizar os 3 elementos individuais simultaneamente, mas eles podem ser diferentes.

### **Esclarecimentos sobre o exercício de equilíbrio do grupo masculino:**

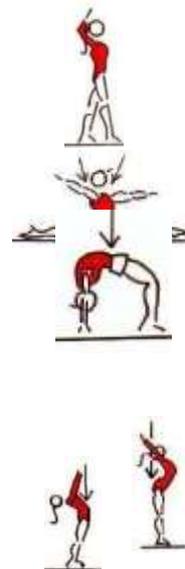
Pirâmides com 2 bases no chão (Categoria 1) podem ser usadas 2 vezes em um exercício.

Categoria Juvenil: Apenas uma pirâmide com 2 bases no chão (Categoria 1) pode ser usada para requisitos especiais.

No entanto, o crédito de dificuldade pode ser dado para 1 pirâmide de transição com 2 bases no chão e para uma construção de pirâmide separada com 2 bases no chão.

Elementos de equilíbrio proibidos para grupos:

1. Uma coluna de três ou quatro alturas.
2. Ficar de pé nos ombros com a base no espacate sem asmãos no chão.
3. Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte.  
(A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elementopode ser executado quando houver três pontos de suporte.
4. Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvaturaexagerada da coluna (lordose).



Elementos dinâmicos proibidos para pares e grupos:

1. Mortal com rotação de 12/4 ou mais.

## **JULGAMENTO CATEGORIA AGE GROUP 2**

Todos os exercícios são julgados de acordo com o Código de Pontuação FIG 2022-2024 para Ginástica Acrobática e Regulamentos Técnicos em vigor.

Consulte também as Regras da FIG para Juízes e as Regras Específicas de Ginástica Acrobática para Juízes.

**ANEXO 7**  
**REGULAMENTO ESPECÍFICO**  
**NÍVEL AVANÇADOS**  
**CATEGORIAS: JUNIOR**

**ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO**

**Fase Classificatória**

Cada par e grupo realiza um exercício de Estático e um Dinâmico.

A ordem após a Fase Classificatória é determinada pela soma das pontuações dos dois exercícios: Estática e Dinâmica.

Se houver menos de 12 inscrições em uma categoria, apenas 6 passam para a final. Se tiver 30 inscrições ou mais, 10 vão para a final.

Os competidores não podem participar da Fase Final sem competir em ambas os exercícios na Fase Classificatória (Estático e Dinâmico).

Desempate das Classificatórias para as Finais:

A maior soma das pontuações NE dos exercícios de Estático e Dinâmico. Se o empate persistir, o empate não será desfeito e a ordem de partida para as finais será decidido por sorteio.

**Fase Final**

Cada par e grupo realiza um exercício Combinado nas finais.

- A pontuação começa do zero.
- Em caso de empate em pontos em qualquer lugar nas Finais, a classificação será determinada pelos seguintes critérios:
- A pontuação NE mais alta do exercício combinado prevalece;
- Prevalece a soma mais alta da pontuação NE e NA do exercício Combinado.
- Se ainda houver empate, o empate não será desfeito.

**COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO**

Todos os exercícios, Estático, Dinâmico e Combinado, são compostos de acordo com o Regulamentos Técnicos atuais da FIG, Código de Pontuação e Tabelas de Dificuldade para Ginástica Acrobática.

A Dificuldade de um exercício será calculada de acordo com o Código de Pontuação da FIG e as Tabelas de Dificuldade. A dificuldade é estritamente limitada:

- Estático: 120
- Dinâmico: 110
- Combinado: 180

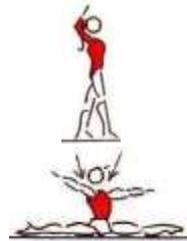
Pares/grupos podem realizar até 20 valores a mais do que o dado para a nota máxima de dificuldade.

Se excederem 20 valores acima da dificuldade máxima, será aplicada uma penalidade de 1,0.

Se os elementos de Dificuldade além dos 20 valores adicionais permitidos não forem declarados no diagrama, mas forem cumpridos, será aplicada uma exceção do entradas/saídas simples com valor máximo 5.

### Elementos de equilíbrio proibidos para grupos:

1. Uma coluna de três ou quatro alturas.

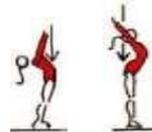


2. Ficar de pé nos ombros com a base no espacate sem as mãos no chão.

3. Ficar em pé no quadril ou peito da base, com a base na ponte, quando houver somente dois pontos de suporte. (A regra não se aplica para os pares.) Este tipo de elemento pode ser executado quando houver três pontos de suporte.



4. Suporte de quadril ou glúteos com a base na curvatura exagerada da coluna (lordose).



### JULGAMENTO CATEGORIA JÚNIOR

Todos os exercícios são julgados de acordo com o Código de Pontuação FIG 2022-2024 para Ginástica Acrobática e Regulamentos Técnicos em vigor.

Consulte também as Regras da FIG para Juízes e as Regras Específicas de Ginástica Acrobática para Juízes.

**ANEXO 8**  
**REGULAMENTO ESPECÍFICO**  
**NÍVEL AVANÇADOS**  
**CATEGORIA: SÊNIOR**

**Composição do Exercício**

**Regras Gerais**

Todos os exercícios (Estático, Dinâmico e Combinado) são compostos de elementos de pares/grupos característicos do exercício.

O número de elementos para a dificuldade é limitado para um máximo de 8 elementos de pares/ grupos em todos os exercícios.

Existem Requerimentos Especiais para a composição de cada exercício.

Os elementos individuais podem ser executados para o valor de dificuldade, mas eles não são requeridos. Em todos os exercícios o máximo de elementos individuais que podem ser executados para obter valor de dificuldade são três.

**EXERCÍCIO ESTÁTICO – Características**

Todos os elementos de pares e grupos devem ser selecionados da Tabela de Dificuldade e deve ser mantido por 3 segundos.

Quando um mount e um motion é declarado para crédito de dificuldade, a posição final deve ser mantida por 3 segundos.

**PARES – Exercício Estático**

Pares e grupos devem executar um mínimo de 5 elementos estáticos com valor mínimo 1 (um).

Uma parada de mãos deve ser executada pelo Top.

**Restrição para pares**

Em um exercício, o Top pode repetir a mesma posição 4 vezes: 2 vezes como manutenção estática e 2 vezes durante o motion de base.

Não mais que 4 elementos para dificuldade pode ser executado em série ou imediata sucessão.

Os bases não podem repetir o mesmo mount ou motion no mesmo exercício, independente da posição do Top.

Os bases não podem mudar o ponto de suporte do Top durante o motion.

O Top pode mudar de posição durante o motion de base apenas 1 vez.

## **GRUPOS – Exercício Estático**

Deve conter 2 (duas) pirâmides separadas de categorias diferentes.

Deve haver um mínimo de 3 (três) manutenções estáticas de 3 segundos cada.

Deve haver 1 (uma) parada de mãos executada pelo Top.

Por cada requisito não cumprido haverá uma penalidade de 1,0 ponto.

Apenas permitida uma transição de categoria 1.

### **Restrição para grupos**

As transições devem ser realizadas sem desmanchar a pirâmide e ir para o chão e o top tem que estar numa posição de valor (manutenção estática ou motion).

Valor de dificuldade por uma transição é creditado quando feito de 3 segundos de manutenção para 3 segundos de manutenção.

Em um exercício, o Top pode repetir a mesma posição 4 vezes: 2 vezes como manutenção estática e 2 vezes durante uma transição.

Em uma pirâmide estática ou em uma pirâmide com no máximo 3 posições-base, o valor de dificuldade é recebido por no máximo 4 manutenções de 3 segundos com a seguinte exceção: em pirâmides de categoria 2 (2 tops trabalhando) é permitido no máximo 3 manutenções estáticas.

Máximo 4 pirâmides em todo o exercício (4 construções).

Quando o top, intermediário ou base estiverem em uma posição sem valor de dificuldade, não é dado dificuldade adicional para a posição estática ou motion (exceção: pirâmides com 2 tops trabalhando).

### **Esclarecimentos para Grupos**

Depois de todos os RE realizados pirâmides adicionais podem ser executadas, porém devem ser de categorias diferentes. Em um exercício estático ou combinado pirâmides de mesmo box devem ser executadas apenas uma vez como uma construção ou como parte de uma pirâmide de transição ou uma pirâmide com 2-3 posições-base.

Em pirâmides com mais de uma posição base a primeira pirâmide base determina a categoria da construção.

Pirâmides de categoria 2 são pirâmides com dois tops trabalhando. Nesta categoria especial, um dos tops pode mudar de posição e receber VD para o motion e nova manutenção estática se o outro top e base não mudar de posição. Embora se o segundo top mudar de posição, recebe VD somente 1 vez (a posição de base é dada somente 1 vez).

Quando um top se move é considerado um motion. Se os três se moverem separados são considerados 3 motions.

**Pirâmides de transição:** se um intermediário e/ou base mudar o ponto de suporte para um valor de transição, o valor de dificuldade é dado. Um box da TB deve ser mudado. Para a avaliação da Pirâmide de transição, todo o valor do Base é dado. Em uma pirâmide de transição, mas com mais de uma manutenção estática, a maior VD do Base é dado.

Em uma pirâmide de transição:

- Quando o top não se move durante a transição dos bases, a posição do início do top é usada para determinar o VD do top;
- Quando o top se move durante a transição, o VD da transição é calculado: VD da transição + VD inicial do top + VD da transição + VD da manutenção estática do base;
- O top não pode utilizar um apoio adicional ou suporte durante a transição.

Não existe um requerimento especial para o top manter a mesma posição durante o motion e no final da pirâmide. Exemplo: o top pode estar em um esquadro durante a transição e, em seguida, ir para a parada de mãos.

## **EXERCÍCIO DINÂMICO – Características**

Deve haver no mínimo 6 elementos de pares e grupos onde 2 devem ser catches. Cada elemento usado para RE deve ter no mínimo valor de dificuldade 1.

### **Restrição para Pares e Grupos**

As seguintes restrições afetam o VD do exercício:

- Não mais que 3 desmontes são avaliados para dificuldade;
- Não mais que 3 catches horizontais são avaliados para dificuldade;
- Não mais que 3 links em um exercício são avaliados para dificuldade;
- Não mais que 3 inícios idênticos são avaliados para dificuldade.

Exceções:

- Não há restrição quanto ao uso da plataforma como posição inicial em grupos;
- Pode haver 4 pontos de partida idênticos de “meio braço” em Pares avaliados para dificuldade;
- Não mais que 4 elementos de dificuldade podem ser executados em série ou imediata sucessão;
- Não mais que 5 aterrissagens no chão (desmontes + elementos dinâmicos).

### **Restrições adicionais para grupos femininos**

As três devem estar envolvidas para o elemento ser avaliado. Somente assistência para um desmonte não é considerado “as três envolvidas”.

## **Restrições adicionais para grupos masculinos**

As seguintes restrições afetam o VD do exercício:

- Se um dos parceiros mudar de posição durante o voo não é considerado elemento idêntico;
- Somente 1 elemento com 2 pares simultaneamente ou imediata avaliado para dificuldade;
- Somente um elemento com 3 agindo juntos;
- Somente 1 elemento dinâmico com 1 catch com 3 agindo juntos;
- Somente um catch horizontal;
- Somente 1 elemento com 3 parceiros ativos e o 4º não participa do elemento pode ser realizado para VD. Auxiliar na aterrissagem não é considerado como participação ativa.

## **EXERCÍCIO COMBINADO – Características**

Deve haver no mínimo 6 elementos de pares e grupos e no máximo 8 onde 3 devem ser manutenções estáticas e 3 devem ser elementos dinâmicos, incluindo 1 catch. Todos com o valor mínimo de 1.

Uma parada de mãos deve ser executada pelo top.

### **Restrições**

Todas as restrições de estáticos e dinâmicos são aplicadas.

No exercício combinado, não mais que 2 desmontes são avaliados para dificuldade.

## **JULGAMENTO**

Todos os exercícios são julgados de acordo com o Código de Pontos da FIG de Ginástica Acrobática e o Regulamento Técnico.

A Nota Total será determinada somando:

\* A média da nota Técnica multiplicada por 2 (Execução ou Nota E)

\* A média da nota Artística (Artística ou Nota A)

\* O Valor de Dificuldade dos elementos obrigatórios (Nota D)

\* Se a banca de arbitragem estiver composta de 3 árbitros será realizado o corte da nota mais alta e da mais baixa.

\* A nota final será a do meio.

**NOTA TOTAL = NOTA E + NOTA A + NOTA D**

Penalidades do CPJ e JD são aplicadas na Nota Total de acordo com o Código de Pontos da FIG.

**NOTA TOTAL – PENALIDADES = NOTA FINAL**

