



REGULAMENTO 2024

1. MISSÃO

Criar um ambiente adequado para a prática esportiva, onde a competição entre equipes escolares se desenvolva de forma positiva, propiciando vivenciar valores como ética, determinação, participação, espírito de equipe e cidadania.

2. OBJETIVOS

Incentivar a prática da Ginástica Artística proporcionando maior visibilidade da modalidade, que atualmente se destaca como um dos esportes mais praticados no âmbito escolar, além de proporcionar uma maior interação entre atletas, alunos, pais e escolas.

3. ORGANIZAÇÃO

CIRCUITO ESCOLAR PROMOÇÕES DE EVENTOS

4. CALENDÁRIO

O CALENDÁRIO PARA 2024 SEGUIRÁ AS DATAS CONFORME ABAIXO:

- 31 DE JANEIRO: REUNIÃO GERAL DE LANÇAMENTO DA TEMPORADA 2024

DATAS PARA REALIZAÇÃO DAS ETAPAS

- 1ª ETAPA – 04/05
- 2ª ETAPA – 28/09



5. INSCRIÇÕES

A inscrição será feita mediante o preenchimento do Cadastro de Inscrição do Colégio. Cada aluno poderá participar de APENAS 01 (UMA) categoria. As inscrições serão feitas através do site, na data a ser divulgada pela organização, nenhuma inscrição fora desse prazo será aceita.

5.1 ATLETA

Deve estar regularmente matriculado no Colégio para o ano corrente.

6. CATEGORIAS E NIVEIS

O CIRCUITO ESCOLAR NA MODALIDADE GINÁSTICA ARTÍSTICA será disputado na temporada 2024, nas seguintes categorias:

- **SUB 07 Masculino e Feminino (Nascidos em 2019, 2018 e 2017)**
- **SUB 09 Masculino e Feminino (Nascidos em 2016 e 2015)**
- **SUB 11 Masculino e Feminino (Nascidos em 2014 e 2013)**
- **SUB 13 Masculino e Feminino (Nascidos em 2012 e 2011)**
- **SUB 15 Masculino e Feminino (Nascidos em 2010 e 2009)**
- **SUB 18 Masculino e Feminino (Nascidos até 2008, 2007 e 2006)**

CATEGORIA LIVRE PARA ATLETA FEDERADOS – SUB 13 E SUB 18

SUB 07 – nascidos em 2019, 2018 e 2017	NIVEL 3 e NIVEL 4 (masculino e feminino)
NIVEL 1 e NIVEL 2 (masculino e feminino)	SUB 11 – nascidos em 2014 e 2013
SUB 09 – nascidos em 2016 e 2015	SUB 13 – nascidos em 2012 e 2011
SUB 11 – nascidos em 2014 e 2013	SUB 15 – nascidos em 2010 e 2009
SUB 13 – nascidos em 2012 e 2011	SUB 17 – nascidos entre 2008 e 2007
SUB 15 – nascidos em 2010 e 2009	NIVEL 4-Livre Sub 13- nascidos 2015 até 2011
SUB 18 – nascidos entre 2008, 2007 e 2006	NIVEL 4-Livre Sub18- nascidos 2010 até 2006

PERMANECEM COMO APARELHOS, O SALTO E O SOLO E A PONTUAÇÃO DAS SÉRIES E DO SALTO PASSA A CONTAR COM OS CRITÉRIOS F.I.G.



6.1 NIVEIS

- **NÍVEL I-** GINASTAS /ALUNOS QUE **SOMENTE** PARTICIPAM DE EVENTOS EM SUAS ESCOLAS
- **NÍVEL II-** GINASTAS /ALUNOS QUE TREINAM EM SUAS ESCOLAS E TAMBÉM EM CLUBES E QUE TENHAM PARTICIPADO DE EVENTOS DA FPG (OBS: ALUNOS QUE JÁ TENHAM PARTICIPADO DO TROFÉU SÃO PAULO "B" SÓ PODERÃO PARTICIPAR À PARTIR DO NÍVEL II)
- **NÍVEL III-** GINASTAS /ALUNOS DAS SELEÇÕES DESTES CLUBES, QUE JÁ TENHAM PARTICIPADO DO TROFÉU SÃO PAULO "A", COPA SÃO PAULO A PARTIR DO NÍVEL INICIANTE, LIGA INTERMUNICIPAL, COPA ESTADUAL DA COORDENADORIA DO ESTADO, SÓ PODERÃO PARTICIPAR DO NÍVEL 3.
- **NÍVEL IV -** GINASTAS /ALUNOS QUE PARTICIPAM DE JOGOS REGIONAIS, TROFÉU DESTAQUE DA LIGA INTERMUNICIPAL, CAMPEONATOS DA C.B.G., BEM COMO CAMPEONATOS ESTADUAIS E COPA SÃO PAULO – ALUNOS QUE NÃO PARTICIPARÃO DESSES EVENTOS NÃO PODEM PARTICIPAR DESSA CATEGORIA.

6.2 CRITÉRIOS PARA PASSAGEM DE NÍVEL (PROMOÇÃO)

- **A CATEGORIA SUB 7 NÃO É SEPARADA POR NÍVEIS E A MESMA SÓ SERÁ PERMITIDA COMPETIR NA SÉRIE OBRIGATORIA DESCRITA AO FINAL DESSE REGULAMENTO. O ALUNO SUB 7 QUE NÃO FIZER A SÉRIE OBRIGATÓRIA SERÁ DESCLASSIFICADO.**
- PARA OS ALUNOS NOVATOS NO CIRCUITO (2024), A PARTIR DO SUB 9, SÓ SERÁ PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO (PRIMEIRA ETAPA) NOS NÍVEIS 1 OU 2; SE O ALUNO PARTICIPOU DO CIRCUITO EM 2023, SERÁ CRITÉRIO DO PROFESSOR O NÍVEL DE PARTICIPAÇÃO DESTE (A) ALUNO (A) EM 2024.
- SEGUE ABAIXO CRITÉRIO DE PROMOÇÃO PARA A TEMPORADA 2024:

30,9 ATÉ 32 EM PELO MENOS DUAS ETAPAS	OBRIGATÓRIO SUBIR DE NÍVEL
30,0 ATÉ 32 EM PELO MENOS DUAS ETAPAS	TEM A OPÇÃO DE SUBIR DE NÍVEL
MENOS QUE 30	CONTINUA NO MESMO NÍVEL

- A PARTIR DE 2024 NÃO SERÁ PERMITIDO AO ALUNO VOLTAR PARA O NÍVEL ANTERIOR.
- DO ANO VIGENTE PARA O PRÓXIMO, O ALUNO PROMOVIDO NA SEGUNDA ETAPA TERÁ QUE PASSAR PARA O PRÓXIMO NÍVEL OBRIGATORIAMENTE.



7. SISTEMA DE DISPUTA

Serão realizadas 02 (DUAS) etapas durante o ano de 2024, onde serão consagrados os campeões da temporada 2024. Todas as etapas serão disputadas no sistema individual, onde seguiremos o seguinte procedimento:

APARELHOS:

- SOLO
- SALTO

SÉRIES:

DISPUTADO NO SISTEMA INDIVIDUAL - DESCRIÇÃO DAS SÉRIES ESTARÁ DISPONÍVEL NA PÁGINA DA GA NO SITE DO CIRCUITO E AO FIM DESSE REGULAMENTO.

Os professores ou responsáveis autorizados a acompanhar os alunos deverão estar trajados apropriadamente, sendo proibido o uso de camisetas, regatas, tops, shorts, chinelos ou *papetes*. O uso de bermudas será permitido desde que seja a do uniforme da escola. Não será permitida a permanência dos responsáveis pelos atletas na área de competição, nem a contestação das decisões dos árbitros.

Uniformes: Será obrigatório o uso do uniforme da escola.

Arbitragem: A banca de arbitragem será composta por árbitros da Federação Paulista de Ginástica e Associações.

PARA CADA ETAPA DA MODALIDADE A ESCOLA RECEBERÁ 02 (DUAS) CREDENCIAIS DE ACESSO A COMPETIÇÃO, ESCOLAS COM MAIS DE 30 (TRINTA) ATLETAS INSCRITOS SERÁ DADA 03 (TRÊS) CREDENCIAIS E ACIMA DE 50 (CINQUENTA) ATLETAS INSCRITOS SERÁ DADA 04 (QUATRO) CREDENCIAIS.

8. CLASSIFICAÇÃO

Para efeito de classificação dos alunos/atletas, segue abaixo a pontuação de cada etapa:

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
CAMPEÃO	400 PONTOS
VICE-CAMPEÃO	340 PONTOS
3º LUGAR	300 PONTOS
4º LUGAR	280 PONTOS
5º LUGAR	270 PONTOS
6º LUGAR	260 PONTOS
7º LUGAR	250 PONTOS
8º LUGAR	240 PONTOS
9º AO 16º LUGAR	200 PONTOS

OBS: Para efeito de ranking individual dos atletas, a partir do 17º lugar os mesmos receberão 50pts, esses pontos não entrarão na somatória das escolas.



Para efeito de classificação das escolas, segue abaixo a pontuação de cada etapa:

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
CAMPEÃO	4000 PONTOS
VICE-CAMPEÃO	2500 PONTOS
3º LUGAR	2000 PONTOS
4º LUGAR	1800 PONTOS
5º LUGAR	1600 PONTOS
6º LUGAR	1500 PONTOS
7º LUGAR	1400 PONTOS
8º LUGAR	1300 PONTOS
9º LUGAR	1200 PONTOS
10º LUGAR	1100 PONTOS
11º LUGAR	1000 PONTOS
12º LUGAR	950 PONTOS
13º LUGAR	900 PONTOS
14º LUGAR	800 PONTOS
15º LUGAR	700 PONTOS
16º LUGAR	600 PONTOS
17º LUGAR	500 PONTOS
18º LUGAR	400 PONTOS
19º LUGAR	340 PONTOS
20º LUGAR	300 PONTOS
21º LUGAR	280 PONTOS
22º LUGAR	270 PONTOS
23º LUGAR	260 PONTOS
24º LUGAR	240 PONTOS
DEMAIS LUGARES	50 PONTOS

PARA A TEMPORADA 2024 A PONTUAÇÃO DAS ESCOLAS VALERÁ DA SEGUINTE FORMA; CATEGORIAS COM 02(DUAS) ESCOLAS INSCRITAS NA CATEGORIA SERÁ DADA PONTUAÇÃO TOTAL. A CATEGORIA QUE TIVER INSCRIÇÃO ÚNICA ELA RECEBERÁ METADE DA PONTUAÇÃO TOTAL.

9. PREMIAÇÃO

Serão entregues medalhas para os 10 (DEZ) primeiros colocados de cada categoria e sexo, em cada uma das 02 (DUAS) etapas classificatórias. Serão premiados com medalhas os 10 (DEZ) primeiros colocados na classificação final do individual geral.

Em cada etapa teremos a entrega do Troféu Eficiência para 01º, 02º e 03º colocados na colocação geral das ESCOLAS.

TODOS OS PARTICIPANTES, INDEPENDENTE DA SUA COLOCAÇÃO, RECEBERÃO MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO.



Para o prêmio de troféu destaque dos atletas na temporada 2024 em caso de empate na pontuação geral, a colocação da última etapa será considerado como critério de desempate.

Regras: As regras de arbitragem serão as da Federação Ginástica Artística, e os casos omissos, solucionados pela Comissão Organizadora.

10. REGRAS GERAIS

Art. 1º SALTO SUB 7

(Masculino e Feminino)

Obs: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto

SALTO: Plinto com 3 ou 4 gavetas , poderá ser utilizado trampolim de molas (jacaré) ou mini trampolim.

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

Obs: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.

1	Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas, salto estendido. Nota D = 4,00 p. Nota E = 10,00 p.
2	Salto em afastamento lateral das pernas (passagem direta). Nota D = 6,00 p. Nota E = 10,00 p.

§ 1º DESCRIÇÃO DA SÉRIE DE SOLO SUB 7

(Masculino e Feminino)

Série obrigatória, com opções de escolha em alguns itens.

Feminino e Masculino
D- 6,00 E- 10,00



1	Pose inicial no solo (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).	
2	Feminino - Posição de passé (preparação para o giro) finalização no relevé ou afundo Masculino - salto estendido com ½ giro à posição fundamental para a direita, seguido de salto estendido com ½ giro à posição fundamental para a esquerda ou vice-versa.	0,50
3	Avião	0,50
4	Feminino - Salto ginástico - 1 salto hop (galope ou tesoura) Masculino – escolher um salto: salto grupado, carpado ou tesoura.	0,50
5	Rolamento para frente subida grupada + salto estendido com ½ volta	0,50
6	Rolamento para trás finalizando na mesinha	1,00
7	Flexibilidade MMII (ex: espacate, passagem no sapinho)	0,50
8	Feminino - Pose livre para subir Masculino- subida livre.	
9	Parada de mãos Burrinho	1,00 0,50
10	Salto ginástico jump (ex: grupado, gato)	0,50
11	Estrela finalização livre	1,00
12	Pose final no solo (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).	

O professor poderá auxiliar seus alunos.

Com pouco auxílio haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação. A utilização da rampa no solo desconto de 0,30 p.

Art. 2º NÍVEL 1

(Feminino e Masculino)

Obs: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto



SALTO: Plinto com 3, 4 ou 5 gavetas, poderá ser utilizado trampolim de molas (jacaré) ou mini trampolim.

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

Obs: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.

1	Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas, salto estendido. Nota D = 4,00 p. Nota E = 10,00 p.
2	Salto em afastamento lateral das pernas (passagem direta). Nota D = 6,00 p. Nota E = 10,00 p.

§ 1º DESCRIÇÃO DAS SÉRIES DE SOLO

NÍVEL 1 (Feminino e Masculino)

SOLO: Série obrigatória, com opções de escolha em alguns itens.

Nível 1 – feminino e masculino		
D- 6,00 E- 10,00		
1	Pose inicial no solo (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).	
2	Avião 2"	0,50
3	Feminino: Passé 2" (preparação de giro) finalizar com a perna do passé a frente Masculino: - SUB 9: salto estendido com ½ giro à posição fundamental para a direita, seguido de salto estendido com ½ giro à posição fundamental para a esquerda ou vice-versa. - A partir do SUB 11: salto estendido com 1/1 giro de 360°.	0,50
4	Feminino: Salto galope + salto grupado Masculino: salto tesoura + salto grupado	0,50 + 0,50



5	Feminino: Rolamento para frente + passagem no sapinho ou no espacate ante posterior finalizando em decúbito ventral Masculino: Rolamento para frente finalizando com as pernas unidas + Salto com 1/2 giro, rolamento para trás finalizando na mesinha	0,50 + 0,50
6	Feminino: Da posição "Superman" Canoinha em decúbito ventral rolar 180 graus na posição de canoinha em decúbito dorsal Masculino: Sentar e realizar canoinha decúbito dorsal 2"	0,50
7	Vela 2" subida livre	0,50
8	Parada de mãos	1,00
9	Estrela finalização livre	1,00
10	Pose final no solo (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).	

O professor poderá auxiliar seus alunos. Com pouco auxílio haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação. A utilização da rampa no solo desconto de 0,30 p.

Art. 3º NÍVEL 2

(Feminino e Masculino)

Obs: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto

SALTO: Plinto com 4 ou 5 gavetas, poderá ser utilizado trampolim de molas (jacaré) ou mini trampolim.

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

Obs: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.

1	Salto em afastamento lateral das pernas (passagem direta) Nota D = 5,00 p. Nota E = 10,00 p.
---	--



2	Salto Reversão	
	Nota D = 6,00 p.	Nota E = 10,00 p.

§ 1º DESCRIÇÃO DAS SÉRIES DE SOLO

NÍVEL 2 (Feminino e Masculino)

SOLO: Série obrigatória com opções de escolha em alguns itens para o feminino e masculino.

Nível 2 - feminino e masculino		
D- 7,00 E- 10,00		
1	Pose inicial livre	
2	Avião 2"	0,50
3	Feminino: 1/1 giro de 360º sobre um dos pés Masculino: salto estendido com 1/1 giro de 360º.	0,50
4	Feminino: Sequência de 2 saltos (com ou sem chassés ou passos entre os saltos) 1 hop + 1 jump. Masculino: Salto tesoura + Salto tesoura	0,50 + 0,50
5	Feminino: Rolamento para frente finalizando na mesinha + rolamento para frente com as pernas unidas subida grupada finalizando em pé. Masculino: Rolamento para frente subida grupada.	0,50 + 0,50 1,00
6	Feminino: Salto galope com giro 180 graus Masculino: Salto carpado	0,50
7	Estrela finalização livre	0,50
8	Rolamento para trás finalização pernas afastadas + mesinha 2"	0,50 + 0,50
9	Feminino: Passagem no esquadro + vela 2" Masculino: sentar unir as pernas e realizar um esquadro + vela 2 "	0,50
10	Feminino: Flexibilidade MMII +passagem coreográfica no solo livre para subir.	0,50



	Masculino: : Flexibilidade MMII +subida livre	
11	Parada de mãos 2"	0,50
12	Sobrepasso rodante + salto estendido	1,00
13	Elemento acrobático: Descida na ponte unir a pernas no final Reversão para trás (feminino) Reversão para frente finalizando com pernas unidas ou em afastamento ântero-posterior, com ou sem repulsão.	0,50 1,00 1,00
14	Pose final no solo (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).	

O professor poderá auxiliar o aluno. Com pouco auxílio haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação, com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação.

Art. 4º NÍVEL 3

(Feminino e Masculino)

Obs: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto

SALTO: Plinto com 5 gavetas

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

1	. Salto Reversão com trampolim de molas ou mini-trampolim. Nota D = 5,00 p. Nota E = 10,00 p.
2	Salto Rodante com trampolim de molas ou mini-trampolim. Nota D = 6,00 p. Nota E = 10,00 p.

Obs: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.



§ 1º DESCRIÇÃO DAS SÉRIES DE SOLO

NÍVEL 3

(solo Feminino)

Nota D = ATÉ 6,00 p. Nota E = 10,00 p. (Execução e Apresentação Artística)

Obs: Série livre com música de no máximo 1'30" com elementos obrigatórios (alguns itens da composição com opções de escolha), podendo ser a mesma música para todas as ginastas da equipe.

Obs: Haverá 1'30" de aquecimento para todas as ginastas em rodízio antes do início das provas.

Nível 3 - feminino		
Nota D = ATÉ 6,00		
Nota E = 10,00 (Execução e Apresentação Artística)		
<i>Obs: Série livre com música de no máximo 1'30" com elementos obrigatórios (alguns itens da composição com opções de escolha), podendo ser a mesma música para todas as ginastas da equipe.</i>		
Composição da Série (Nota D)		
1	1/1 giro de 360º no passe.	0,50
2	Reversão de costas.	0,50
3	Reversão para frente com repulsão finalizando com as pernas afastadas ou unidas.	0,50
4	Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade de pernas ântero-posterior (Spacat – 2").	0,50
5	Sequência acrobática ou elemento de livre escolha: (ESCOLHER UM DOS ITENS A BAIXO)	
	5.1 Rodante + salto em afastamento lateral das pernas (180º)	1,00
	5.2 Estrela sem mãos ou reversão sem mãos.	1,50
	5.3 Rodante + flic flac e salto estendido.	2,00
	5.4 Rodante + mortal para trás grupado.	2,00



6	Sequência mista contendo dois (2) elementos ligados diretamente (elemento acrobático + salto ginástico ou vice-versa).	0,50 + 0,50
7	Ligação de saltos ginásticos com ou sem chassés e passos entre eles. Um dos saltos deverá ser com grande afastamento ântero-posterior das pernas (180°). Exemplos: grupado + sissone, galope + grand jetê, etc... 7.1 O salto gazela não poderá ser utilizado para cumprir a exigência do salto com grande afastamento ântero-posterior, mas poderá estar contido na sequência. Exemplo: gazela + sissone, gazela + grand jetê.. 7.2 Os saltos ginásticos não poderão se repetir na ligação, bem como na sequência mista. 7.3 Na sequência mista poderá ser utilizado, se preferir, os elementos dos itens 2 ou 3.	0,50 + 0,50

O professor poderá auxiliar a ginasta. Com pouco auxílio haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação

NÍVEL 3 (solo Masculino)

SOLO: Série obrigatória com opções de escolha em alguns itens.

Nota D = 6,00 pontos. Nota E = 10,00 pontos.

Obs: Haverá 1'30" para aquecimento de todos os ginastas em rodízio antes do início das provas.

Nível 3 - masculino		
Nota D = 6,00 pontos. Nota E = 10,00 pontos.		
1	Posição fundamental, um ou dois passos e salto tesoura	0,50



2	Corrida Peixe + Salto carpado afastado.	0,50 + 0,50
3	Salto estendido com ½ giro, Rolamento para trás à parada de mãos, descida lenta com pernas afastadas ao apoio dos pés.	0,50
4	Apoio das mãos e esquadro afastado (2") + Vela 2" + Flexão do quadril à frente (sapinho), segurar a posição 2".	0,50 + 0,50 + 0,50
5	Subida livre, elevação de uma das pernas e Avião (2") ou Y (2").	0,50
6	Parada de mãos ao rolamento grupado.	0,50
7	Sequência acrobática ou elemento de livre escolha: (ESCOLHER 1 DOS ITENS A BAIXO) 7.1 Reversão para frente de pernas unidas ou afastadas. 0,50 p. 7.2 Mortal para frente ou estrela sem mãos. 1,00 p. 7.3 Rodante + flic flac e salto estendido. 1,50 p. 7.4 Rodante + mortal para trás grupado. 1,50 p.	

No item 7, o professor poderá auxiliar o ginasta. Com pouco auxílio haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação.

Art. 5º NÍVEL 4 – LIVRE SUB 13 E LIVRE SUB 18 (Feminino e Masculino)

Obs: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto

SALTO: Plinto com 5 ou 6 gavetas, podendo usar APENAS o trampolim de molas.

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

1	Salto Reversão com trampolim de molas Nota D = 5,00 p. Nota E = 10,00 p.
---	--



2	Salto Rodante com trampolim de molas Nota D = 6,00 p. Nota E = 10,00 p.

Obs: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.

NÍVEL 4 – LIVRE SUB 13 E SUB 18

(Solo Feminino)

Nota D = 6,00 p. Nota E = 10,00 p. (Execução e Apresentação Artística).

Obs: Série livre com música de no máximo 1'30" com elementos obrigatórios (alguns itens da composição com opções de escolha), podendo ser a mesma música para todas as ginastas da equipe.

Obs: Haverá 1'30" de aquecimento para todas as ginastas em rodízio antes do início das provas.

Composição da Série (Nota D)		
1	1/1 giro de 360° no passe.	0,50
2	Reversão de costas.	0,50
3	Reversão para frente com repulsão finalizando com as pernas afastadas ou unidas.	0,50
4	Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade de pernas ântero-posterior (Spacat - 2").	0,50
5	Sequência acrobática de livre escolha: 5.5 Rodante + flic flac. 1,00 5.6 Rodante + mortal para trás grupado. 1,00 5.7 Rodante + flic flac + flic flac. 1,50 5.8 Rodante + flic flac + mortal para trás carpado. 2,00 5.9 Rodante + mortal para trás grupado. 2,00	
6	Sequência mista contendo dois (2) elementos ligados diretamente (elemento acrobático + salto ginástico ou vice-versa).	0,50 + 0,50



7	<p>Ligação de dança contendo dois (2) saltos ligados diretamente com ou sem chassés e passos entre eles. Um dos saltos deverá ser com grande afastamento ântero-posterior das pernas (180°). Exemplos: grupado + sissone, galope + grand jetê, etc.</p> <p>7.1 O salto gazela não poderá ser utilizado como grande afastamento ântero-posterior, mas poderá estar contido na sequência. Exemplo: gazela + sissone, gazela + grand jetê...</p> <p>7.2 Os elementos e saltos não poderão se repetir na ligação de dança, bem como na sequência mista.</p>	0,50 + 0,50
---	---	-------------

NÍVEL 4 – LIVRE SUB 13 E SUB 17

(Solo Masculino)

Nota D = 6,00 pontos. Nota E = 10,00 pontos.

Obs: Haverá 1'30" para aquecimento de todos os ginastas em rodízio antes do início das provas.

Nível 4 - masculino		
Nota D = 6,00 pontos. Nota E = 10,00 pontos.		
1	Posição fundamental, um ou dois passos e salto tesoura	0,30
2	Corrida Peixe + Salto carpado afastado.	0,50 + 0,50
3	Salto estendido com ½ giro, Rolamento para trás à parada de mãos, descida lenta com pernas afastadas ao apoio dos pés.	0,50
4	Apoio das mãos e esquadro afastado (2") + Vela 2" + Flexão do quadril à frente (sapinho), segurar a posição 2".	0,30 + 0,30 + 0,30



5	Subida livre, elevação de uma das pernas e Avião (2") ou Y (2").	0,30
6	Parada de mãos passageira ao rolamento grupado e imediato Sobrepasso Reversão para frente de pernas afastadas ou unidas	0,50 + 0,50
7	7. Sequencia acrobática ou elemento de livre escolha: 7.1 Mortal para frente ou estrela sem mãos. 0,50 p. 7.2 Rodante + flic flac. 1,00 p. 7.3 Rodante + mortal para trás grupado. 1,00 p. 7.4 Rodante + flic flac + flic flac . 1,50 p. 7.5 Rodante + flic flac + mortal para trás grupado. 2,00 p.	

No item 7, o professor poderá auxiliar o ginasta. Com pouco auxílio haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação.

Disposições Gerais: Casos omissos nesse Regulamento serão decididos pela Comissão Organizadora. A Comissão Organizadora se reserva ao direito modificar, a qualquer momento, a forma de disputa estabelecida neste Regulamento, em razão do número de participantes inscritos em cada categoria, na forma da tabela indicada abaixo:

PROF. WALTER ROCHA

COORDENADOR CIRCUITO ESCOLAR