



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

CATEGORIAS: a competição será realizada apenas por nível.

PROVAS:

- a) Salto
- b) Trave
- c) Solo

Tempo da série – Trave e Solo – 1'30", no máximo.

Música – É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

As séries são livres com elementos obrigatórios, de acordo com o Regulamento de Níveis da FESG.

Para cada exigência obrigatória faltante a ginasta deixará de receber o valor desta exigência, descrito na tabela, mais a dedução de **0.50pts** por omissão de elemento.

NÍVEIS: Do nível 4 ao nível 8.

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES: Mínimo de 3 ginastas.

PREMIAÇÃO:

- **Equipe:** Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar (somatória das 3 melhores notas de cada aparelho, independentemente do nível)

- **Individual geral:** Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 5º lugar em cada nível, independentemente da categoria.

- **Aparelhos:** Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar em cada nível, independentemente da categoria.

*Todas as ginastas não premiadas receberão medalhas de participação

*Havendo apenas uma ou duas ginastas estas farão uma apresentação

CRITÉRIOS DE DESEMPATE: Não haverá empates. Para tanto serão utilizados os seguintes critérios de desempate:

- 1 - Maior nota de execução;
- 2 - Maior nota na trave;
- 3 - Maior nota no solo;
- 4 - Maior nota no salto;
- 5 - Maior nota nas paralelas.

ARBITRAGEM: A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FESG.



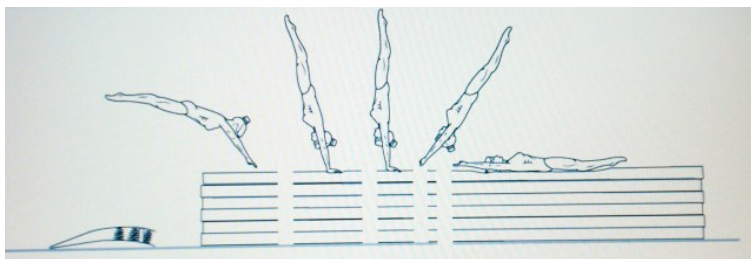
FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

EXIGÊNCIAS - SALTO

• NÍVEL 4 – SALTO À PARADA DE MÃOS



O salto será realizado para cima de um plano alto, com prancha. Deve ser executado com a posição estendida do corpo e das pernas e com os braços acima da cabeça, durante todo o salto. A aterrissagem será em decúbito dorsal com a postura firme do corpo.

Altura: 1,00 metros

* A ginasta terá direito a dois saltos, a nota final será a do melhor salto

*A utilização de mini-trampolim acarretará uma dedução de 0.50 pts

Valor: 5.0pts

Execução: 10.0 pts.

• NÍVEL 5 – SALTO REVERSÃO

Altura: 1,10 metros

1.00 – Reversão para frente (Grupo 1)

Nota D = 5.00

Nota E = 10.00

2 Saltos iguais.

NF = Melhor Salto

NÍVEIS 6 – SALTO REVERSÃO

Altura: 1,20 metros

1) 1º salto = 1.00/1.20 CP

Nota D = 5,00p.

2) 2º salto = Livre

Nota D = Código de Pontuação

2 saltos diferentes

Nota E = 10.00

NF = média dos 2 saltos

• NÍVEL 7 - SALTO

Altura: 1,20 metros

1º salto = 1.00 CP

2º salto = 1.20 /1.30 ou 1.40 CP

Nota D = 5.00

Nota E = 10.00

2 saltos diferentes

NF = média dos 2 saltos

• NÍVEL 8 - SALTO

2 Saltos iguais ou diferentes

NOTA D = CP

Nota E = 10.00

NF = Melhor Salto



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

EXIGÊNCIAS: TRAVE

- Paineis D – A partir do nível 6 os saltos realizados deverão estar presentes no Código de Pontuação, e haverá bonificação na realização de elementos de dança valor B, C ou D.

• NÍVEL 4 – TRAVE

ELEMENTOS	VALOR
1. Entrada: Cavalgada	+ 0.50
2. Avião (2''): perna livre acima da horizontal	+ 0.50
3. Giro de 180° em um dos pés	+ 0.50
4. Dois battements em releve, pernas direita e esquerda, mínimo 90° (perna livre na horizontal)	+ 1.00
5. Parada de mãos (mínimo 30° da vertical)	+ 1.00
6. Salto de dança com impulso em 1 dos pés (leap) *	+ 0.50
7. Salto com impulso nos 2 pés (jump) *	+ 0.50
8. aída: corrida salto grupado	+ 0.50

* Um dos elementos (6 ou 7) deve ser com afastamento ântero-posterior das pernas.

Dificuldade/Composição: 5.0 pts.

Execução e Apresentação Artística: 10.0 pts.

• NÍVEL 5 – TRAVE

Série Obrigatória	ELEMENTOS	VALOR
Nota D	1) Esquadro, pernas em afastamento lateral	+0.50
	2) Parada de mãos no sentido longitudinal	+0.50

Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	(4.104)	
	3) Reversão lateral/Estrela (5.102)	+0.50
	4) Giro de 180° sobre 1 dos pés	+0.50
	5) Equilíbrio sobre 1 pé a 180° (4.102)	+0.50
	6) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) OU - Reversão lenta para frente/Ponte para frente(4.109)	+0.50
	7) Salto com impulso em 1 dos pés(leap/hop)	+0.50
	8) Salto com impulso nos 2 pés (jump)	+0.50
	9) Uma combinação de movimentos com passagem coreográfica próximo à trave tocando o torso, coxa e ou cabeça (mínimo 2 partes do corpo em contato com a trave)	+0.50
	10) Saída	
	- Reversão para frente ou rodante	+0.30
	- Mortal para frente Grupado (6.102)	+0.50

1 pode ser realizado como entrada em qualquer sentido da trave ou dentro da série.

2 – Será considerado cumprido o elemento obrigatório (4.104) se chegar na vertical.

- De 30° a 10° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude

- De 45° a 31° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude

- Abaixo de 44° – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 0.80 por amplitude Painel E – além da dedução por amplitude, aplicar todos os descontos por falhas de execução

5 - Será considerado cumprido o elemento se a perna de trás estiver acima da horizontal, com as dedução pelo Painel E das exigências técnicas do artigo 7 do CP

- Até 160° - Atribuir o valor do elemento e - 0.10 por amplitude



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

- De 135º a 159º - Atribuir o valor do elemento e - 0.30 por amplitude
- Da horizontal a 134º - Atribuir o valor do elemento e - 0.50 por amplitude
- Abaixo da horizontal – Não atribuir o valor do elemento

6 e # 7 – Um dos elementos (6 ou 7) deve ser com afastamento ântero-posterior das pernas. Saltos: grupado, galope e tesoura que não constam no Código de Pontuação (CP) podem ser utilizados para cumprir os Elementos Obrigatórios, mas devem cumprir com as exigências técnicas de salto, apresentando altura e definição das posições.

- Elementos que exigem a manutenção de 2": Painel E – por falha na manutenção – 0,30p.

• NÍVEL 6 – TRAVE

	ELEMENTOS	VALOR
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1) Parada de mãos no sentido longitudinal com pernas unidas ou em grande afastamento lateral das pernas (180º)	+ 0.50
	2) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) OU - Reversão lenta para frente/Ponte para frente(4.109) Obs: mostrar os 180º de abertura ântero-posterior das pernas na passagem pela parada de mãos	+ 0.50
	3) Reversão lateral/Estrela (5.102)	+0.50
	4) Flic flac com finalização livre (5.203 ou 5.205)	+0.50
	5) 1 Salto de dança (leap) com grande afastamento ântero-posterior das pernas(180º) impulso em 1 dos pés (2.101)	+0.50
	6) Giro de 360º sobre 1 dos pés (3.101)	+ 0.50
	7) Passagem coreográfica em toda a extensão da trave (de uma ponta a outra) demonstrando	+0.50

	fluidez (sem pausa), incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção (alto/baixo e na posição lateral), utilizando movimentação do tronco.	
	8) Ligação de 2 saltos da dança diferentes (jump, leap ou hop), 1 deles com afastamento ântero-posterior das pernas (180º) ou lateral	+0.50
	9) Passagem com combinação de movimentos coreográficos próximo à trave tocando o torso, coxa e ou cabeça e um equilíbrio facial 180º	+0.50
	10) Saída: Mortal para frente grupado ou carpado Mortal para frente estendido ou saída vinda de um elemento acrobático mínimo A	+0.30 +0.50

- Será atribuído o valor do elemento obrigatório caso a ginasta utilize qualquer dos itens para as ligações acrobáticas/saída ou de dança.
- Para a saída será permitida a repetição do elemento obrigatório.

1 –Parada de mãos no sentido longitudinal: será considerado cumprido o elemento obrigatório (4.104) se chegar na vertical.

- De 30º a 10º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- De 45º a 31º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo de 44º – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 0.80 por amplitude

- Elementos que exigem a manutenção de 2": Painel E – por falha na manutenção – 0,30p. Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

#6 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro

7 – na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6 Deve apresentar fluência, utilizando toda a extensão da trave, incluindo movimentos na ½ ponta, mudança de direção entre baixo/alto e lateral com movimentação do tronco.



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

8 ligação de 2 saltos de dança diferentes, 1 deles com afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas. Pausa- não atribuir o valor da ligação, sem dedução por omissão. – 0.10/0.30 (ritmo) Painel E; Sem tentativa de ligação – 1.00 por omissão

• NÍVEL 7 – TRAVE

	ELEMENTOS	VALOR
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1) Parada de mãos no sentido longitudinal com pernas unidas ou em grande afastamento lateral das pernas (180º)	+ 0.50
	2) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) OU - Reversão lenta para frente/Ponte para frente(4.109) Obs: mostrar os 180º de abertura ântero-posterior das pernas na passagem pela parada de mãos	+ 0.50
	3) Reversão lateral/Estrela (5.102)	+0.50
	4) Flic flac com finalização livre (5.203 ou 5.205)	+0.50
	5) 1 Salto de dança (leap) com grande afastamento ântero-posterior das pernas(180º) impulso em 1 dos pés (2.101)	+0.50
	6) Giro de 360º sobre 1 dos pés (3.101)	+ 0.50
	7) Passagem coreográfica em toda a extensão da trave (de uma ponta a outra) demonstrando fluidez (sem pausa), incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção (alto/baixo e na posição lateral), utilizando movimentação do tronco.	+0.50
	8) Ligação de 2 saltos da dança diferentes (jump, leap ou hop), 1 deles com afastamento ântero-posterior das pernas (180º) ou lateral	+0.50

9) Passagem com combinação de movimentos coreográficos próximo à trave tocando o torso, coxa e ou cabeça e um equilíbrio facial 180º	+0.50
10) Saída: Mortal para frente grupado ou carpado Mortal para frente estendido ou saída vinda de um elemento acrobático mínimo A	+0.30 +0.50

Na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.
- Para a construção das sequencias acrobática e dança, pode ser utilizado os elementos acrobáticos e de dança obrigatórios (exceto #5).
- Para a saída será permitida a repetição do elemento obrigatório.

Painel D - 1.00 p. por omissão de elemento /sequencia acrobática obrigatória – Dedução Neutra da NF.

#1: Se for utilizado como entrada o esquadro, deve ser realizada com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas ou do impulso nos 2 pés com elevação simultânea - Painel E – 0.30
- Não manter a parada de mãos por 2 segundos. Atribuir o valor do elemento e dedução de – 0.30 Painel E
• Não retornar à trave em apoio livre Painel D - Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão

Ex 1: Elevação à parada de mãos e queda Painel D – Não atribuir o valor do elemento; Painel E – dedução – 1.00 queda e -0.30 pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à parada de mãos, manutenção 2” e queda; Painel D – Não atribuir o valor do elemento Painel E – dedução – 1.00 queda
Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

#6 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés Painel D - 1.00 p. por omissão de elemento /sequencia acrobática obrigatória – Dedução Neutra da NF

Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento até falta de ¼ do giro – Painel E - 0.10/0.30 por falta de giro. Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#7 – Sequencia Acrobática de 2 elementos, 1 deles com fase de voo Pausa – não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão - 0.10/0.30 (ritmo) Painel E Sem tentativa de ligação -1.00 por omissão

8 ligação de 2 saltos de dança diferentes, 1 deles com afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas. Pausa - não atribuir o valor da ligação, sem dedução por omissão. – 0.10/0.30 (ritmo) Painel E. Sem tentativa de ligação – 1.00 por omissão

9 – na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6. Deve apresentar fluência, utilizando toda a extensão da trave, incluindo movimentos na ½ ponta, mudança de direção entre baixo/alto e lateral com movimentação corporal. Não são permitidas posições estáticas.

• NÍVEL 8 – TRAVE

VD – Valor de Dificuldade	5 elementos de maior dificuldade + saída Máximo 4 acrobáticos e mínimo 2 dança	VALOR
RC – Requisitos de Composição 5x 0.50cd = 2.50	1) Um salto de dança (leap/hop) com afastamento ântero-posterior das pernas de 180° (espacate/split)	+ 0.50
	2) Giro da Tabela de Elementos do Grupo 3	+ 0.50
	3) Sequencia Acrobática de 2 elementos, 1 deles com voo(Grupo 5)	+0.50
	4) Elementos acrobáticos em diferentes direções (Frente/Lado e Trás)	+0.50
	5) Saída - Sem saída	+0.00

VL – Valor de Ligação	- Saída A sem ligação	+0.10
	- Saída B sem ligação	+0.30
	- Saída no mínimo A, vinda de um elemento acrobático no mínimo A	+0.50
	Item 3 B+B	+ 0.10
	B + C ou +	+ 0.30
	Item 5 B + A	+0.10
	B + B ou +	+0.30
	Ligação de dança:	
	A (leap/hop: salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas) + A ou +	+0.10
	B ou + (leap/hop: salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas) + A	
	ou +	+0.20

RC #1 pode estar incluído na Ligação de dança Os RC #1 a #4 devem ser realizados sobre a trave

Dedução Específica do Aparelho:

• Segundo o CP.

• Passagem coreográfica, incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção (alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do corpo. Não são permitidas posições estáticas e deve cobrir pelo menos 1x toda a extensão da trave

EXIGÊNCIAS: SOLO

* A série deve ser composta somente pelos elementos abaixo descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente. Elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.

* Painel D – A partir do nível 6 os saltos realizados deverão estar presentes no COP, e haverá bonificação na realização de elementos de dança valor B, C ou D.



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

• NÍVEL 4 – SOLO

ELEMENTOS	VALOR
1. Salto estendido + Salto com afastamento lateral das pernas	+ 0.50
2. Parada de mãos (2") seguida de rolamento para frente com os cotovelos estendidos.	+ 0.50
3. Ponte para trás ou para frente	+ 0.50
4. Reversão para frente com chegada alternada ou simultânea dos pés	+ 1.00
5. Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas (mínimo 120º) com impulso em 1 dos pés	+ 0.50
6. Rolamento para trás com os cotovelos estendidos e finalização livre.	+ 0.50
7. Giro de 360º sobre 1 dos pés	+ 0.50
8. Rondada ou Rondada + Flic	+0.50 +1.00

Dificuldade/Composição Máxima: 5.0 pts.

Execução e Apresentação Artística: 10.0 pts

• NÍVEL 5 – SOLO

Série Obrigatória	ELEMENTOS	VALOR
Nota D Máx 5.00p.	1) - Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) salto estendido	+1.00
	- Rodante(3.106), flic flac (3.107) salto estendido	+0.50
Nota E Máx 10.00p.	2) Reversão para frente com chegada alternada dos pés, (3.105), Reversão para frente com chegada simultânea dos pés,	+0.50

	(3.105)	
	3) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	4) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	5) Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés	+0.50
	6) Passagem de dança - 2 saltos leaps (1.101) com grande afastamento ântero - posterior das pernas (180º) com impulso em 1 dos pés	+0.50
	7) Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés (jump) (1.107)	+0.50
	8) Reversão Lenta para trás (4.110)	+0.50
	9) Uma combinação de movimentos com passagem coreográfica próximo à trave tocando o torso, coxa e ou cabeça (mínimo 2 partes do corpo em contato com a trave)	+0.50
	9) Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	+0.50

#2 – Reversão para frente com chegada alternada dos pés, reversão para frente com chegada simultânea dos pés: Pausa entre os elementos -0.10/0.30 Corrida entre os elementos – 0.50

#5 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés

- Giro incompleto (até ¼) – Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro
- Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps (1.101) - verificar no CP. Se não cumprir com o salto obrigatório do item #6, não atribuir o valor do elemento, mas sem dedução por omissão.



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

• NÍVEL 6 – SOLO

	ELEMENTOS	VALOR
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. + VL Nota E Máx 10.00p.	1) - Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupado-estendido (5.101 ou estendido (5.101).	+1.00
	- Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal grupado	+0.50
	2) Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac sem mãos(5.104), flic flac(3.107) e salto estendido	+1.00
	3) Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, flic para frente(3.105)	+0.50
	4) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	5) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	6) Passagem de dança - 2 saltos iguais ou diferentes com grande afastamento ântero-posterior das pernas(180º) com impulso em 1 dos pés (leaps/hops)	+0.50
	7) Ligação de dança- 2 saltos(jumps)com impulsão simultânea dos pés, 1 deles em grande afastamento lateral das pernas com ou sem giro	+0.50
VL – Valor de Ligação	8) Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés	+0.50
	Reversão para frente (3.105) + Flic para frente (3.105) + mortal para frente grupado (4.101)	+0.20

#1 – Mortal para trás estendido: se carpar atribuir o valor do elemento e dedução - 0.50p (Painel E).

#2– Se a ginasta realizar a sequência incompleta, não atribuir o valor da sequência obrigatória, sem dedução por omissão -0.50 pela falta do 2º flic

#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e flic para frente
- Pausa entre os elementos: Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão; Painel E - 0.10/0.30 pela pausa
- Corrida entre os elementos: Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão; Painel E - 0.50 pela falta de ligação
- Flic para frente sem fase de voo Painel E -0.10/0.30/0.50

#7 A ligação de 2 saltos com afastamento lateral das pernas (1.107) deve ser realizado isoladamente, sem conexão com outro elemento

#8 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés Giro incompleto (até ¼)

– Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro
- Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

• NÍVEL 7 – SOLO

	ELEMENTOS	VALOR
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. + VL Nota E Máx 10.00p.	1) - Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupado-estendido (5.101 ou estendido (5.101).	+1.00
	- Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal grupado	+0.50
	2) Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac sem mãos(5.104), flic flac(3.107) e salto estendido	+1.00
	3) Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, flic para frente(3.105)	+0.50
	4) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	5) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	6) Passagem de dança - 2 saltos iguais ou diferentes com grande afastamento ântero-	+0.50



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

TORNEIO CAPIXABA 2014 - 2016

	posterior das pernas(180º) com impulso em 1 dos pés (leaps/hops)	
	7) Ligação de dança- 2 saltos(jumps)com impulsão simultânea dos pés, 1 deles em grande afastamento lateral das pernas com ou sem giro Obs: A passagem deve estar ligada a uma passagem coreográfica.	+0.50
	8) Giro do Grupo 2	+0.50
VL – Valor de Ligação	Reversão para frente (3.105) + Flic para frente (3.105) + mortal para frente grupado (4.101)	+0.20

#1 – Mortal para trás estendido: se carpar atribuir o valor do elemento e dedução - 0.50p (Painel E).

#2– Se a ginasta realizar a sequência incompleta, não atribuir o valor da sequência obrigatória, sem dedução por omissão -0.50 pela falta do 2º flic

#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e flic para frente
- Pausa entre os elementos: Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão; Painel E - 0.10/0.30 pela pausa
- Corrida entre os elementos: Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão; Painel E - 0.50 pela falta de ligação
- Flic para frente sem fase de voo Painel E -0.10/0.30/0.50

#7 A ligação de 2 saltos com afastamento lateral das pernas (1.107) deve ser realizado isoladamente, sem conexão com outro elemento

#8 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés Giro incompleto (até ¼)

– Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro

- Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

VD – Valor de Dificuldade	5 elementos de maior dificuldade + saída Máximo 4 acrobáticos e mínimo 2 dança	VALOR
RC – Requisitos de Composição 5x 0.50cd = 2.50	1) Uma passagem de dança com no mínimo 2 saltos diferentes (leap/hop), 1 deles com grande afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas de 180º (espacate/split).	+ 0.50
	2) Giro sobre 1 dos pés do Grupo 2	+ 0.50
	3) Uma linha acrobática com 2 mortais diferentes	+0.50
	4) Mortal em diferentes direções frente/lado e trás	+0.50
	5) Saída: Última linha acrobática - Sem saída - Saída A - Saída B ou +	0.00 +0.30 +0.50

Número máximo de linhas acrobáticas = máximo 3

• NÍVEL 8 – SOLO