REGULAMENTO ESPECÍFICO

(13 A 15 ANOS)

GINÁSTICA ARTÍSTICA

JOGOS ESCOLARES MARANHENSES 2025

GOVERNO DO MARANHÃO
TRABALHANDO PARA TODOS

SEDEL

REGULAMENTO ESPECÍFICO

CAPÍTULO I – DAS REGRAS GERAIS E DA PARTICIPAÇÃO

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

Art. 2º. Cada escola poderá inscrever no mínimo 1 (um) estudante/atletas e no máximo 8
(oito).

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

CAPÍTULO II – DAS REGRAS DE COMPETIÇÃO

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

Tabela 1: Regras e Sistema de Competição

CATEGORIA JUVENIL	
13 a 15 anos (Nascidas 2010, 2011, 2012)	
Aparelhos	Salto sobre a mesa, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilibrio e Solo
PROGRAMA COMPETITIVO	
Informações gerais	▪ Séries obrigatórias do PN do CB nas Paralelas ▪ Assimétricas, Trave de Equilibrio e Solo. Salto ▪ sobre a mesa livre conforme regra do PN para ▪ Juvenil A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. O treinador(a) deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. Quando a ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte. ▪ Quando a ginasta acrescentar qualquer movimento será penalizada em 0,50 p. ▪ Todas as informações estão descritas no programa específico. ▪ Penalizações de acordo com caderno de deduções da CBG e CP da FIG.
PROGRAMA LIVRE FIG	
Regras	**Regra** PN **para a categoria JUVENIL**

Informações gerais	Aplica-se o Sistema de Bonificações do programa nacional e CP.
Sistema de competição	▪ **Composição da equipe 2 ginastas (mínimo)** ▪ **01 ginasta pode competir** ▪ **02 notas válidas**
Resultado Individual Geral **Resultado porpes Equipe**	Soma dos 04 aparelhos da competição obrigatória
	Somatória das duas ou mais ginastas da equipe nos 04 aparelhos da competição obrigatória

PREMIAÇÃO	
Por equipes	Medalhas 1º ao 3º lugar para ginastas
Individual Geral 13 a 15 anos	Medalhas 1º ao 3º lugar para ginastas
Por aparelhos 13 a 15 anos	Medalhas 1º ao 3º lugar para ginastas

PROGRAMAÇÃO	
1º dia	Treinamento
2º dia	Competição Obrigatória

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	**Medidas**	**Colchões de segurança**
Salto	FIG	FIG (opcional colchão extra de 5 cm)
Paralelas Assimétricas		FIG (opcional colchão extra de 5 cm)
Trave de Equilibrio		FIG (opcional colchão extra de 5 cm)
Solo		FIG

SALTO SOBRE A MESA

	Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos Diferentes	NF = Média dos dois saltos
		Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p

	BONIFICAÇÕES	+ 0,10p. Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. No salto executado +0.20p Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nível 1			
	Nº	**Nota D: 3.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 11 pontos**
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60 p
	2.	Impulso para trás com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0,60 p
	3.	Impulso para trás com pernas unidas.	0,20 p
	4.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,20 p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0,60 p
	6.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para atrás ao apoio facial (oitavão	0,40 p
	7.	Impulso para trás com pernas unidas.	0,20 p
	8.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,20 p
Nível 2			
	Nº	**Nota D: 4.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 12 pontos**
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101).	0.60p
	3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas+ Giro Facial Livre para trás.	0.60p

	4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104).	0.60p
	5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
	6.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão).	0.40p
	7.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás (6.104). 1,0	0.30p

	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas.	0.50p
	3.	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101)	0.60p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS	0.40p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.60p
	6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0.50p
	7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p
Nível 4			
	Nº	**Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 14 pontos**
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.	0,50
	3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0.60p
	4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.40p
	6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.60p
	7.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas.	0,50
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
	9.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
Nível 5			
	Nº	**Nota D: 7.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 15 pontos**
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
	2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201).	0.80p

	3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1,20p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS	0.70p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
	6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas (2.201).	0.80p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 45° (de 45° à vertical).	0,90p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00p
	9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS1: Impulsos para trás do item 4 se não atingir a altura mínima perderá somente em execução. OBS2: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

Nível 6			
		Nota D: 8.00 pontos **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 16 pontos**
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	3.	Giro circular próximo a barra no mínimo a 30° (de 30° à vertical) (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.90p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	0.80p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 30°-(de 30° à vertical)	0.70p
	8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30º (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
	9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30º (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1.00p
	10.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00p
	11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.90p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 7			
	Nº	**Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 17 pontos**
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20
	2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2,101)	p 0.60 p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20 p
	4.	Impulso para trás com pernas unidas no mínimo a 30° (de 30° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS	0.50 p
	5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50
	6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	p 0.60 p
	7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3 no mínimo a 30°(de 30° à vertical)	0,70 p
	8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,70
	9.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	p 1.50
	10.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	p 1.50 p
	11.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (5.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

Nível 8			
	Nº	**Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 18 pontos**
	1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2,101)	1.00p
	2.	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p
	3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (5.108) * e impulso a suspensão na BS	1,50p
	4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1.00p

	5.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, a parada de mãos	1.00p
	6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p
	7.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
	8.	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00p

Caso seja inserido um kipe no item3 – dedução neutra de 0,50 – inclusão de elemento.
Obs: Se for executado impulso a PM (2.201) **em todos os itens (1, 2 e 4)**, a ginasta receberá uma bonificação de +0,20 na ND.

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Nível 1			
	Nº	**Nota D: 3.00 pontos** **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 11 pontos**
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,20p
	2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2” sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos.	0.30p
	3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2”	0.50p
	4.	Parada de mãos 1” (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical.)	0.60p
	5.	Sequência de dança: Salto extensão+ Grupado	0.30p
	6.	Estrela/Roda (4.107)	0.80p
	7.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0.30p
Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída			
Nível 2			
	Nº	**Nota D: 4.00 pontos** **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 12 pontos**
	1.	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0.20p

	2.	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180º sobre os dois pés.	0.40p
	3.	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2" em cada posição.	0.50p
	4.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1.00p
	5.	Sequência de dança: Salto extensão+ Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas - sissone (2.108)	0.50p
	6.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
	7.	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	0.80p
Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída			

Nível 3

	Nº	**Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 13 pontos**	
	1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés+ movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.		0.40p

	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1".	0.50p
	4.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave e finalizando no avião 2"	0.80p
	5.	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas180º (2.101)	0.50p
	6.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
	7.	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas	0.50p
	8	(2.202) Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido. 0,80	
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.			

Nível 4			
	Nº	**Nota D: 6.00 pontos** **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 14 pontos**
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1"-e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° manter 1". Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1.00p
	4.	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	5.	Ligação de dança: Leap - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180º (2.101)	0.60p
	6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0.20p
	7.	Jump: Salto extensão na posição transversal da trave	0.40p
	8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1.00p
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.			

Nível 5			
	Nº	**Nota D: 7.00 pontos** **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 15 pontos**
	1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p

	3.	Avião 2” (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2” (4.103) + ponte para frente (4.108) - Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	0.70p
	4.	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando perna alta da trave 2’ reversão Lenta para trás/ Ponte para trás, marcar a parada de mãos 2”. + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
	5.	Salto em grande afastamento anteroposterior de Pernas 180º (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203)	1.00p
	6.	Um salto Jump :com início e fim na posição transversal ao aparelho. Do CP	0.70p
	7.	Flic Flac finalizando com pernas unidas (5.202)	1.00p
	8.	Saída: Rodante (5.208) + salto estendido.	0.80p
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.			

Nível 6

	Nº	**Nota D: 8.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 16 pontos**
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360º sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Avião 2” (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2” (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1’ no mínimo.	0.80p
	4.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.60p
	5.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, diferente do jump da sequência de dança.	0.80p
	6.	Leap**:** Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas - Salto longo com troca de pernas (2.305) 1,00+ Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203)	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1.50p
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.			

Nível 7			
	Nº	**Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima:17 pontos**
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2” no esquadro e na parada de mãos), com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0.80p
	2.	Giro de 360º sobre um dos pés (3.101)	0.50p
	3.	Tic-tac (reversão lenta para frente e volta na reversão lenta para trás)	1.20p
	4.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2.00p
	5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
	6.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.00p
	7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	2.00p
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.			

Nível 8			
	Nº	**Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 18 pontos**
	1.	Entrada: Esquadro a parada de mãos (marcar 2” no esquadro e na parada de mãos), finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho 1,00	2.00p
	2.	Qualquer giro de 360º sobre um dos pés 0,50	0.50p
	3.	Avião 2” (4.102) +Tic-tac (reversão lenta para frente (mostra ponte e espacato 2”) e volta na reversão lenta para trás) finalizando com passagem pelo avião 1,50	2.50p
	4.	Sequência Acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal 2”) Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204) 2,50	1.50p
	5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101). OBS: Pode ser feito em qualquer ordem. 1,50	1.50p

	6.	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. 1,00	0.50p
	7.	Saída: Mortal para frente ou trás vindo de um acrobático no mínimo B. Observando a regra de repetição do CP. 2,00	1.50p
É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.			

SOLO

Nível 1			
	Nº	**Nota D: 3.00 pontos** **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 11 pontos**
	1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.50p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada doS Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)	0.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180º (1.101 + 1.101)	0.50p
	5.	Salto Jump livre do CP:	0.30p
	6.	Giro de 180º sobre um dos pés (2.101)	0.20p
	7.	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado	0.50P

Nível 2			
	Nº	**Nota D: 4.00 pontos** **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 12 pontos**
	1.	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.00 p
	2.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50 p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) +reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + salto Estendido	0.80 p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180º (1.101 + 1.101)	0.60 p
	5.	Salto Jump livre do CP Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas	0.30 p

	6.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0.20 p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre	0.60 p

OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 3.

Nível 3			
	Nº	**Nota D: 5.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 13 pontos**
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00p
	2.	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.40p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas 180º (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0.60p
	5.	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	6.	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0.20p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos 0,60	0.60P

Nível 4			
	Nº	**Nota D: 6.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 14 pontos**
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1.20p
	2.	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.20p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido	1.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	0.80p
	5.	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p
	6.	Giro de mínimo 540º sobre um dos pés (2.101)	0.60p

	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre	0.60p

Nível 5			
	Nº	**Nota D: 7.00 pontos** **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 15 pontos**
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido	1,50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (não é necessário parar no arabesque) (1.112)	1.00p
	5.	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0.80p
	6.	Giro 720° sobre um dos pés valor mínimo B	0.70p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro	1.00p

Nível 6			
	Nº	**Nota D: 8.00 pontos** **Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 16 pontos**
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1.00p
	5.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p

	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.70p
		Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/2 giro	1.00P
Nível 7			
	Nº	**Nota D: 9.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima: 17 pontos**
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido	1.50p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo B.	1.00p
	5.	Jump: Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1.20P
Nível 8			
	Nº	**Nota D: 10.00 pontos Nota E: 8.00 pontos**	**Nota máxima:18 pontos**
	1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.00p
	2.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
	3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2.00p
	4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, ambos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C.	1.50p
	5.	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo C diferente dos demais	0.80p
	6.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
	7.	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1.20P

ESCLARECIMENTOS

As falhas específicas do PN, encontram-se descritas no caderno de deduções do PN da CBG e no código de pontuação. Toda e qualquer outra falha será avaliada através das tabelas de falhas gerais, apresentação artística ou descontos específicos de cada aparelho, encontrados no CP. Vale ressaltar, que a qualidade de execução deverá ser o ponto principal na estratégia do treinador para a seleção dos níveis a serem apresentados, visto que a diferença de VD entre cada um é apenas um ponto. Casos omissos para todos os aparelhos serão decididos no ato da apresentação da ginasta pelo painel D junto à direção da Competição. **DEDUÇÕES ESPECÍFICAS PARA SÉRIES LIVRES**

EXERCÍCIO CURTO:

Paralela Assimétrica, Trave e Solo
Dedução neutra – DN
5 elementos – 1,00p
4 elementos – 2,00p
3 elementos – 3,00p
2 elementos ou menos – 4,00

CAPÍTULO III – DOS UNIFORMES

Art. 5º. O atleta deverá comparecer ao local de competição devidamente uniformizado, conforme as regras da modalidade.

Art. 6º. Os atletas deverão estar uniformizados de acordo com as Regras da FIG. Atletas com uniformes fora do padrão serão penalizados conforme o Código de pontuação.

Art. 7º. Em todas as provas, os atletas devem usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.

CAPÍTULO IV – DA REUNIÃO TÉCNICA

Art. 8º. Os representantes das equipes participantes deverão comparecer à Reunião Técnica da modalidade, que tratará exclusivamente de assuntos ligados à competição, tais como: normas gerais, confirmação ou ratificação de inscrições (se aplicável), além de outros assuntos correlatos.

CAPÍTULO V – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 10. Toda e qualquer solicitação de substituição de atletas inscritos na competição e categorias deverá obedecer ao Regulamento Geral.

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

Art. 11. Nas hipóteses de conflito entre o Regulamento Geral e este Regulamento Específico, prevalecerá o Regulamento Específico da modalidade.

Art. 12. Casos omissos e situações excepcionais de caráter técnico serão decididas pelo Comitê Organizador dos Jogos, com o suporte do coordenador da respectiva modalidade.

Direção Técnica
Jogos Escolares Maranhenses - JEM's/2025.