

# REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

## JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

### JERJ 2024

Parceria



Organização

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

## SUMÁRIO

<b><i>CAPÍTULO I - Da Participação.....</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>CAPÍTULO II - Do Sistema de Competição.....</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>CAPÍTULO III - Dos Aparelhos - Categoria A - JEB's - 2024.....</i></b>	<b><i>4</i></b>
<b><i>Capítulo IV - Programa Obrigatório - Categoria A - JEB's - 2024.....</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b><i>CAPÍTULO V - Dos Aparelhos - Categoria B - Jogos da Juventude - 2024.....</i></b>	<b><i>17</i></b>
<b><i>CAPÍTULO VI - Da Premiação.....</i></b>	<b><i>18</i></b>
<b><i>CAPÍTULO VII - Do Programa de Competição.....</i></b>	<b><i>18</i></b>
<b><i>CAPÍTULO VIII - Dos Equipamentos.....</i></b>	<b><i>19</i></b>
<b><i>CAPÍTULO IX - Dos Uniformes.....</i></b>	<b><i>19</i></b>
<b><i>CAPÍTULO X - Da Reunião Técnica.....</i></b>	<b><i>19</i></b>
<b><i>Capítulo XI - Das Disposições Gerais.....</i></b>	<b><i>19</i></b>

## **CAPÍTULO I - Da Participação**

**Art. 1º** - A competição de ginástica artística feminina dos Jogos Escolares do Rio de Janeiro - **JERJ - 2024** obedecerá às Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do Caderno de deduções específicas do mesmo que se encontra no site [www.cbginastica.com.br](http://www.cbginastica.com.br). Será seletiva para a **Categoria A - Nível - JEB's – 2024**, estudantes nascidas nos anos de 2012 e 2013 e para a **Categoria B - Nível Jogos da Juventude – 2024**, estudantes nascidas nos anos de 2009, 2010 e 2011.

**Art. 2º** - Cada delegação poderá inscrever um número ilimitado de estudantes-atletas do naipe feminino e 1 (um) professor(a) / técnico(a) para cada Nível competitivo.

**Art. 3º** - A competição da Categoria A - 2024, será realizada para as estudantes-atletas nascidas, exclusivamente, nos anos de **2012 e 2013**. A competição da Categoria B - 2024, será realizada para as estudantes-atletas nascidas, exclusivamente, nos anos de **2009, 2010 e 2011**.

## **CAPÍTULO II - Do Sistema de Competição**

**Art. 4º** - Os jogos serão disputados na forma de etapas regionais, nas seguintes regiões: Metropolitana I, Metropolitana II, Serrana/Lagos, Sul Fluminense e Norte/Noroeste Fluminense, classificatórias para a etapa final disputada na capital.

**Metropolitana I** – Rio de Janeiro, Cachoeiras de Macacu, Guapimirim, Itaboraí, Rio Bonito, São Gonçalo, Niterói, Magé, Maricá e Tanguá.

**Metropolitana II** – Belford Roxo, Duque de Caxias, Itaguaí, Japeri, Mesquita, Nilópolis, Nova Iguaçu, Paracambi, Queimados, São João de Meriti e Seropédica.

**Serrana/Lagos** – Petrópolis, Teresópolis, São Jose do Vale do Rio Preto, Sumidouro, Carmo, Cantagalo, Duas Barras, Cordeiro, Nova Friburgo, Bom Jardim, Trajano de Moraes, Macuco, São Sebastião do Alto, Santa Maria Madalena, Silva Jardim, Iguaba Grande, Saquarema, Arraial do Cabo, Araruama, Cabo Frio, Armação de Búzios, São Pedro da Aldeia, Casimiro de Abreu e Rio das Ostras.

**Sul Fluminense** – Itatiaia, Resende, Porto Real, Quatis, Barra Mansa, Volta Redonda, Rio Claro, Piraí, Pinheiral, Barra do Piraí, Valença, Mendes, Vassouras, Rio das Flores, Engenheiro Paulo de Frontin, Miguel Pereira, Paty do Alferes, Paraíba do Sul, Comendador Levy Gasparian, Três Rios, Areal, Angra dos Reis, Mangaratiba, Paraty e Sapucaia.

**Norte/Nordeste Fluminense** – Bom Jesus do Itabapoana, Italva, Itaperuna, Lage do Muriaé, Natividade, Porciúncula, Varre-Sai, Aperibé, Cambuci, Itaocara, Miracema, Santo Antônio de Pádua, São José de Ubá, Cardoso Moreira, São Fidelis, São Francisco de Itabapoana, São José da Barra, Carapebus, Conceição de Macabu, Quissamã, Campos dos Goytacazes e Macaé.

**Art. 5º** - A competição será classificatória, individual geral e final por aparelhos. Participarão todos os estudantes-atletas inscritos na competição nos 4 (quatro) aparelhos. Desta fase sairá o resultado por equipes, o individual geral e por aparelho.

**Art. 6º** - Na Competição por Equipe, participarão todas as ginastas inscritas na competição. Considera-se uma equipe, todas as ginastas inscritas pela mesma Unidade Escolar. Até 6 (seis) estudantes-atletas competirão em cada aparelho. Contabilizarão as 2 (duas) melhores notas em cada aparelho para o resultado da equipe.

**Art. 7º** - No Individual Geral, será considerado o somatório das notas dos 4 (quatro) aparelhos.

**Parágrafo único** - No caso de empate, será classificada para final a estudante-atleta que obtiver a maior pontuação na nota de execução no aparelho, exceto no salto sobre a mesa, que será considerada a nota de dificuldade.

**Art. 8º** - A ordem de apresentação será por meio de sorteio dos estudantes-atletas inscritos. Será realizado no Congresso Técnico, de forma online.

### **CAPÍTULO III - Dos Aparelhos - Categoria A - JEB's - 2024**

**Art. 9º** - Aparelhos e informações gerais:

Aparelhos	Salto Sobre a Mesa, Paralela Assimétrica, Trave de Equilíbrio e Solo
	<p>Na competição as séries serão do programa obrigatório da CBG do Torneio Nacional, nível iniciante e intermediário. Exceto Salto Sobre a Mesa.</p> <p>Na competição, a participação em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante-atleta.</p>

<b>Informações Gerais</b>	Na competição o professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que a estudante-atleta irá executar através de um formulário próprio assinado.
	Na competição quando a estudante-atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 ponto (omissão) + o valor da parte.
	Na competição quando a estudante-atleta acrescentar qualquer exercício do código de pontuação será penalizada em 0,50 ponto + dedução de execução.
	Na competição as partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, a estudante-atleta perderá o valor total da parte.
	Na Paralela Assimétrica o professor/técnico deverá se manter ao lado da estudante-atleta durante toda a apresentação. Caso não haja a permanência será penalizado 0,50 ponto na NF da estudante-atleta.
	Na Trave de equilíbrio o professor/técnico deverá se manter ao lado da estudante-atleta durante realização da saída. Caso não haja a permanência será penalizado 0,50 ponto na NF da estudante-atleta.

<b>Deduções Específicas</b>	<p><b>EXERCÍCIO CURTO:</b> Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.</p> <p>Dedução Neutra por elemento faltante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 elementos - 1,00 ponto</li> <li>4 elementos - 2,00 pontos</li> <li>3 elementos - 3,00 pontos</li> <li>2 elementos ou menos - 4,00 pontos</li> </ul>
-----------------------------	--

## Art. 10º - CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS: - CATEGORIA A - JEB'S - 2024

Configuração dos aparelhos - Programa obrigatório	
Aparelhos	Medidas
Salto sobre a mesa	Mesa de salto - 1,20m
Paralelas assimétricas	Oficial - Colchão de 5 cm opcional na saída
Trave de equilíbrio	125cm de altura. Tempo máximo 1:15 min Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * por estudante-atleta
Solo - A música poderá ser igual para toda equipe	Oficial - Tempo máximo 1'15" min. Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * por estudante-atleta.

## Capítulo IV - Programa Obrigatório - Categoria A - JEB's - 2024

### Art. 11º - Programa obrigatório.

#### Séries obrigatórias:

Apresentação na ordem conforme descrição do texto - no salto sobre a Mesa, paralela assimétrica, trave de equilíbrio e solo - Coreografia livre.

**Deduções específicas:** conforme caderno de deduções para Torneio Nacional e Campeonatos Brasileiros.

Deduções de artístico na trave e solo conforme CP ou descrito no caderno de deduções.

**Casos omissos não descritos nas tabelas serão resolvidos pela direção da competição.**

## §1 - Salto sobre a mesa

<b>T</b>	<b>Salto sobre a mesa</b>		
	Saltos obrigatórios		
	<b>Série 01</b>		
	1,20m Usar 2 (dois) trampolins	<b>Reversão (1.00)</b> Nota D = 5,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto  Nota de partida - <b>13,00</b> <b>pontos</b>

<b>T</b>	<b>Série 02</b>		
	1,20m 01 trampolim	<b>Reversão (1.00)</b> Nota D= 6,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto  Nota de partida - <b>14,00</b> <b>pontos</b>

<b>T</b>	<b>Série 03</b>		
	1,20m 01 trampolim	<b>Rodante (1.20)</b> Nota D= 7,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto  Nota de partida - <b>15,00</b> <b>pontos</b>

<b>T</b>	<b>Série 04</b>		
	1,20m 01 trampolim	<b>Rodante Flic (1.40)</b> Nota D= 8,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto  Nota de partida - <b>16,00</b> <b>pontos</b>

## §2 - Paralelas assimétricas

<b>Série 01</b>			
	Nota de partida - <b>13,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade - <b>5,00 pontos</b> Valor de Execução - <b>8,00 pontos</b>
	Parte	Elemento	Valor
	<b>1</b>	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	0,50 p
	<b>2</b>	Oitava ao apoio facial	0,50 p
	<b>3</b>	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50 p
	<b>4</b>	Giro de quadril para trás (2.105)	1,00 p
	<b>5</b>	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00 p
	<b>6</b>	Balanço a frente-balanço atrás	0,50 p
	<b>7</b>	Balanço a frente-balanço atrás	0,50 p
	<b>8</b>	Balanço a frente e solta atrás, entre as barras	0,50 p

<b>Série 02</b>			
	Nota de partida - <b>14,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade - <b>6,00 pontos</b> Valor de Execução - <b>8,00 pontos</b>
	Parte	Elemento	Valor
	<b>1</b>	Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	1,00 p 0,30 p
	<b>2</b>	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50 p
	<b>3</b>	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30 p

	<b>4</b>	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00 p
	<b>5</b>	Kipe BS (1.104) Oitavão BS	1,00 p 0,30 p
	<b>6</b>	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50 p
	<b>7</b>	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	1,00 p
	<b>8</b>	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	(0,50+0,20) 0,70 p

**Obs.:** Impulsos para trás do item 8, se não atingir a altura mínima, perderá somente de execução.

<b>Série 03</b>			
	Nota de partida - <b>15,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade - <b>7,00 pontos</b> Valor de Execução - <b>8,00 pontos</b>
	Parte	Elemento	Valor
	<b>1</b>	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1,00 p
	<b>2</b>	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0,50 p
	<b>3</b>	Giro Facial Livre para trás + kipe	(1,0+0,50) 1,50 p
	<b>4</b>	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50 p
	<b>5</b>	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	1,00 p
	<b>6</b>	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão	1,00 p

	<b>7</b>	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0,50 p
	<b>8</b>	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00 p

**Obs.:** Caso o impulso para trás não atinja a altura mínima exigida, perderá somente execução.

<b>Série 04</b>			
	Nota de partida - <b>16,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade - <b>8,00 pontos</b> Valor de Execução - <b>8,00 pontos</b>
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
	<b>1</b>	Kipe ao apoio facial BI (1.101) Impulso para trás (na horizontal) 90° com pernas unidas+kipe (1.101)	0,90 p
	<b>2</b>	Impulso para trás 45° com pernas unidas. ou afastadas	0,80 p
	<b>3</b>	Giro Facial Livre para trás na horizontal + kipe	(1,0+0,50) 1,50 p
	<b>4</b>	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50 p
	<b>5</b>	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50 p
	<b>6</b>	Impulso para trás 45° com pernas unidas ou afastadas	0,80 p
	<b>7</b>	Giro Gigante para trás (3.201)	2,00 p
	<b>8</b>	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00 p

**Obs.:** Caso o impulso para trás ou o giro facial livre não atinjam a altura mínima exigida, perderão somente em execução. Itens 2, 3 e 6.

### §3 - Trave de equilíbrio

Série 01			
	Nota de partida - <b>13,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade <b>- 5,00 pontos</b>  Valor de Execução <b>- 8,00 pontos</b>
	Parte	Elemento	Valor
	<b>1</b>	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próxima a trave	Sem valor
	<b>2</b>	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	1,00 p
	<b>3</b>	Equilíbrio facial: - Avião 2": (4.102)	1,00 p
	<b>4</b>	Parada de mãos 1" (4.103)	1,00 p
	<b>5</b>	<b>Leap:</b> Salto Tesoura (2.110)	0,50 p
	<b>6</b>	<b>Jump:</b> Salto Grupado	1,00 p
<b>7</b>	<b>Saída:</b> A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,50 p	

Série 02		
Nota de partida - <b>14,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade <b>- 6,00 pontos</b>  Valor de Execução <b>- 8,00 pontos</b>

	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica, próximo a trave	0,50 p
	2	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50 p
	3	Reversão lenta para trás (4.109)	1,00 p
	4	Estrela/Roda (4.107)	1,00 p
	5	<b>Leap:</b> Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) – 2.101	1,00 p
	6	<b>Jump:</b> Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/Sissone (2.108)	1,00 p
	7	<b>Saída:</b> Mortal para frente grupado (6.102)	1,00 p

Série 03			
	Nota de partida - <b>15,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade <b>- 7,00 pontos</b>
			Valor de Execução <b>- 8,00 pontos</b>
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 p
	2	Giro de 360° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50 p
	3	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) ou reversão lenta para frente (4.108)	1,50 p
	4	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50 p

	<b>5</b>	<b>Ligação de dança:</b> Leap: - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	1,00 p
	<b>6</b>	<b>Jump:</b> Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone (2.108)	1,00 p
	<b>7</b>	<b>Saída:</b> Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + Salto estendido para trás	1,00 p

### Série 04

		Nota de partida - <b>16,00 pontos</b>	Valor de Dificuldade <b>- 8,00 pontos</b>
			Valor de Execução <b>- 8,00 pontos</b>
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
	<b>1</b>	Entrada livre mínimo "A" do CP	0,50 p
	<b>2</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1,0 p
	<b>3</b>	Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50 p
	<b>4</b>	<b>Equilíbrio facial:</b> - Avião 2" (4.102) + reversão lenta para frente (4.108)	1,00 p
	<b>5</b>	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + salto leap, Jump ou hop	1,00 p
	<b>6</b>	<b>Leap:</b> Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas -180° (Salto longo com troca de pernas (2.305))	1,50 p
	<b>7</b>	<b>Saída:</b> Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + mortal de costas grupado (6.104)	1,50 p

#### §4 - Solo

Série 01			
	Nota de partida - <b>13,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade - <b>5,00 pontos</b> Valor de Execução - <b>8,00 pontos</b>
	Parte	Elemento	Valor
	<b>1</b>	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00 p
	<b>2</b>	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00 p
	<b>3</b>	<b>Passagem de dança:</b> Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,80 p
	<b>4</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20 p
	<b>5</b>	<b>Jump:</b> Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50 p
	<b>6</b>	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	0,50 p
	<b>7</b>	Mortal para frente grupado (4.101)	1,00 p

Série 02			
	Nota de partida - <b>14,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade - <b>6,00 pontos</b> Valor de Execução - <b>8,00 pontos</b>
	Parte	Elemento	Valor
	<b>1</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,20 p
	<b>2</b>	<b>Jump:</b> Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50 p

	<b>3</b>	<b>Passagem de dança 2 Saltos diferentes:</b> Salto longo com afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + chassê + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00 p
	<b>4</b>	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20 p
	<b>5</b>	Mortal para frente grupado (4.101)	0,70 p
	<b>6</b>	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com as pernas unidas (3.105)	1,00 p
	<b>7</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,40 p

**Série 03**

		<b>Valor de Dificuldade - 7,00 pontos</b>	
		<b>Valor de Execução - 8,00 pontos</b>	
	<b>Nota de partida - 15,00 pontos</b>		
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
	<b>1</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00 p
	<b>2</b>	<b>Jump:</b> Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109)	1,00 p
	<b>3</b>	<b>Passagem de dança:</b> Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00 p
	<b>4</b>	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	1,00 p
	<b>5</b>	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00 p

	<b>6</b>	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00 p
	<b>7</b>	<b>Hop:</b> Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00 p

<b>Série 04</b>			
	Nota de partida - <b>16,00 pontos</b>		Valor de Dificuldade - <b>8,00 pontos</b>
			Valor de Execução - <b>8,00 pontos</b>
	Parte	Elemento	Valor
	<b>1</b>	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1,50 p
	<b>2</b>	<b>Jump:</b> Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1° - (1.107) afastamento lateral e 2° (1.109) afastamento anteroposterior	1,20 p
	<b>3</b>	<b>Passagem de dança:</b> Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00 p
	<b>4</b>	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,80 p
	<b>5</b>	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1,00 p
	<b>6</b>	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202)	1,50 p
<b>7</b>	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1,00 p	

As deduções por artísticos são de acordo com o CP e caderno de deduções.

Nesta competição, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora dos obrigatórios será penalizado como inclusão e execução.

Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

## CAPÍTULO V - Dos Aparelhos - Categoria B - Jogos da Juventude - 2024

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 Equilíbrio		FIG (opcional colchão extra de 5 cm)
Solo		FIG (opcional colchão extra de 5 cm)

**Art. 12º** - A competição de Ginástica Artística Feminina da Categoria B - Nível Jogos da Juventude - 2024, obedecerá às regras apresentadas na tabela a seguir:

Categoria B - Nível Jogos da Juventude - 2024	
Categoria Juvenil	
13 a 15 anos (Nascidas 2009, 2010, 2011)	
<b>Competição Classificatória,</b> <b>individual geral</b>  <b>Por equipes</b>  <b>Por aparelhos</b>	<b>Programa Nacional para Juvenil</b>
<b>Aparelhos</b>	Salto sobre a mesa, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo

PROGRAMA LIVRE FIG	
<b>Regras</b>	<b>Regra PN para a categoria JUVENIL</b>
<b>Informações gerais</b>	Aplica-se o Sistema de Bonificações do programa nacional e CP.

## CAPÍTULO VI - Da Premiação

**Art. 13º** - A premiação da competição ocorrerá da seguinte maneira:

**§1º** - Premiação individual geral - somatório das notas obtidas nos 4 (quatro) aparelhos. Serão premiadas com medalhas as estudantes-atletas 1º, 2º e 3º lugares.

**§2º** - Premiação por equipe - somatório das 2 (duas) melhores notas de cada aparelho (oito notas) por Unidade Escolar. Serão premiadas as estudantes-atletas e seus treinadores com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares, e troféus para as Unidades Escolares.

**§3º** - Premiação final por aparelho - No salto sobre a mesa, paralela assimétrica, trave de equilíbrio e solo, serão consideradas as melhores notas obtidas por cada estudante-atleta, sendo premiadas com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares, em sua respectiva Série (Ouro, Prata e Bronze).

**Parágrafo único** - Em caso de empate, será considerada a maior pontuação na nota de execução. Se persistir o empate, a maior pontuação na nota de artístico prevalecerá. Se persistir o empate, a maior nota de dificuldade prevalecerá. Se persistir o empate, permanecerão empatados.

## CAPÍTULO VII - Do Programa de Competição

**Art. 14º** - O programa de competição da Ginástica Artística Feminina segue apresentado no quadro abaixo:

Aquecimento corporal <b>Categoria A - Nível - JEB's - 2024</b>	Aquecimento corporal <b>Categoria B - Nível Jogos da Juventude - 2024</b>
Competição - Por equipes Individual Geral Por aparelhos	Competição - Por equipes Individual Geral Por aparelhos

## **CAPÍTULO VIII - Dos Uniformes**

**Art. 15º** - O estudante-atleta deverá comparecer ao local devidamente uniformizado, conforme as regras da modalidade.

**Art. 16º** - Os estudantes-atletas deverão estar uniformizados de acordo com as regras da FIG. Estudantes-atletas com uniformes fora do padrão serão penalizados conforme o código de pontuação.

**Art. 17º** - Em todas as provas, os estudantes-atletas deverão usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.

## **CAPÍTULO IX - Da Reunião Técnica**

**Art. 18º** - A reunião técnica da modalidade será realizada conforme o Cronograma Oficial do JERJ, de maneira remota, a ser divulgado posteriormente no Boletim oficial ou Nota oficial do evento. Durante as reuniões técnicas será apresentado a condução da competição, programação da modalidade e outros assuntos relacionados a modalidade, sem a possibilidade de qualquer alteração deste regulamento.

## **Capítulo X - Das Disposições Gerais**

**Art. 19º** - Toda e qualquer solicitação de substituição de estudantes-atletas inscritos na competição e categorias deverá obedecer ao Regulamento Geral.

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

**Art. 20º** - Para que os estudantes-atletas estejam aptos a participar de qualquer etapa da competição é necessário que esteja acompanhado do seu professor-técnico. Caso o atleta não esteja acompanhado do professor-técnico referido como representante no ato da inscrição vinculada à sua unidade escolar, o mesmo será impedido pela Comissão Organizadora do JERJ de competir.

**Art. 21º** - Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Técnica Geral.

**REGULAMENTO ESPECÍFICO**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA**  
**MASCULINA**

**JOGOS ESCOLARES DO**  
**RIO DE JANEIRO**

**JERJ 2024**

Parceria



Federação  
de Esportes  
Estudantis do  
Rio de Janeiro

Organização

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

## SUMÁRIO

CAPÍTULO I - Da Participação .....	3
CAPÍTULO II - Do Sistema de Competição.....	3
CAPÍTULO III - Dos Aparelhos - Categoria A - JEB's - 2024 .....	5
CAPÍTULO IV - Programa obrigatório - Categoria A - JEB's - 2024 .....	6
CAPÍTULO V - Dos aparelhos - Categoria B - Jogos da Juventude - 2024.....	31
CAPÍTULO VI - Da Premiação .....	34
CAPÍTULO VII - Do Programa de competição.....	35
CAPÍTULO VIII - Dos Uniformes .....	35
CAPÍTULO IX - Da Reunião Técnica.....	35

## CAPÍTULO I - Da Participação

**Art. 1º** - A competição de ginástica artística masculina dos Jogos Escolares do Rio de Janeiro - **JERJ - 2024** obedecerá às Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do Caderno de deduções específicas do mesmo que se encontra no site [www.cbginastica.com.br](http://www.cbginastica.com.br) Será seletiva para a **Categoria A - Nível - JEB's - 2024** (para estudantes nascidos nos anos de 2010, 2011 e 2012) e para a **Categoria B - Nível Jogos da Juventude - 2024** (para estudantes nascidos nos anos de 2007, 2008 e 2009).

**Art. 2º** - Cada delegação poderá **inscrever número ilimitado de estudantes-atletas do naipe masculino** e 1 (um) professor(a) / técnico(a) para cada Nível competitivo.

**§ 1º** - Quando um dirigente assumir função de professor/técnico, deverá apresentar à mesa de arbitragem a carteira do sistema CREF/CONFED original e válida, além de estar devidamente inscrito em súmula, inscrito na competição e de acordo com as regras da modalidade. A não apresentação deste documento impossibilitará sua permanência na área de competição.

**Art. 3º** - A competição da Categoria A - Nível - JEB's - 2024, será realizada para os estudantes-atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de **2010, 2011 e 2012**. A competição da Categoria B - Nível Jogos da Juventude - 2024, será realizada para os estudantes-atletas nascidos, exclusivamente, nos anos de **2007, 2008 e 2009**.

## CAPÍTULO II - Do Sistema de Competição

**Art. 4º** - Os jogos serão disputados na forma de etapas regionais, nas seguintes regiões: Metropolitana I, Metropolitana II, Serrana/Lagos, Sul Fluminense e Norte/Noroeste Fluminense, classificatórias para a etapa final disputada na capital.

Parceria



Organização

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

§ 1º - A categoria A acontecerá nos meses de junho e julho de 2024. A categoria B acontecerá entre os meses de junho e agosto de 2024 em datas e locais a serem informados por meio de Boletim Oficial.

**Metropolitana I** – Rio de Janeiro, Cachoeiras de Macacu, Guapimirim, Itaboraí, Rio Bonito, São Gonçalo, Niterói, Magé, Maricá e Tanguá.

**Metropolitana II** – Belford Roxo, Duque de Caxias, Itaguaí, Japeri, Mesquita, Nilópolis, Nova Iguaçu, Paracambi, Queimados, São João de Meriti e Seropédica.

**Serrana/Lagos** – Petrópolis, Teresópolis, São Jose do Vale do Rio Preto, Sumidouro, Carmo, Cantagalo, Duas Barras, Cordeiro, Nova Friburgo, Bom Jardim, Trajano de Moraes, Macuco, São Sebastião do Alto, Santa Maria Madalena, Silva Jardim, Iguaba Grande, Saquarema, Arraial do Cabo, Araruama, Cabo Frio, Armação de Búzios, São Pedro da Aldeia, Casimiro de Abreu e Rio das Ostras.

**Sul Fluminense** – Itatiaia, Resende, Porto Real, Quatis, Barra Mansa, Volta Redonda, Rio Claro, Piraí, Pinheiral, Barra do Piraí, Valença, Mendes, Vassouras, Rio das Flores, Engenheiro Paulo de Frontin, Miguel Pereira, Paty do Alferes, Paraíba do Sul, Comendador Levy Gasparian, Três Rios, Areal, Angra dos Reis, Mangaratiba, Paraty e Sapucaia.

**Norte/Nordeste Fluminense** – Bom Jesus do Itabapoana, Italva, Itaperuna, Lage do Muriaé, Natividade, Porciúncula, Varre-Sai, Aperibé, Cambuci, Itaocara, Miracema, Santo Antônio de Pádua, São José de Ubá, Cardoso Moreira, São Fidelis, São Francisco de Itabapoana, São José da Barra, Carapebus, Conceição de Macabu, Quissamã, Campos dos Goytacazes e Macaé.

**Art. 5º** - A competição será classificatória, Individual Geral e Final Por aparelhos. Participarão todos os estudantes-atletas inscritos na competição, nos 6 (seis) aparelhos. Desta fase sairá o resultado por equipes, o individual geral e por aparelho.

**Art. 6º** - Na Competição por Equipe, participarão todos os ginastas inscritos na competição. Considera-se uma equipe, todos os ginastas inscritos pela mesma Unidade Escolar. Até 6

(seis) estudantes-atletas competirão em cada aparelho. Contabilizarão as 2 (duas) melhores notas em cada aparelho para o resultado da equipe.

**Art. 7º** - No Individual Geral, será considerado o somatório das notas dos 6 (seis) aparelhos.

**Parágrafo único** - No caso de empate, será classificada para final o estudante-atleta que obtiver a maior pontuação na nota de execução no aparelho, exceto no salto sobre a mesa, que será considerada a nota de dificuldade.

**Art. 8º** - A ordem de apresentação será por meio de sorteio dos estudantes-atletas inscritos. Será realizado no Congresso Técnico, de forma online.

### **CAPÍTULO III - Dos Aparelhos - Categoria A - JEB's - 2024**

**Art. 9º** - Aparelhos e informações gerais:

<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra Fixa.</b>
	Na competição as séries serão do programa obrigatório da CBG do Campeonato Brasileiro.
	Na competição, a participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante-atleta.
	Na competição o professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que o estudante-atleta irá executar através de um formulário próprio assinado.
	Na competição quando o estudante-atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 ponto (omissão) + o valor da parte.
	Na competição quando o estudante-atleta acrescentar qualquer exercício do código de pontuação será penalizada em 0,50 ponto

<b>Informações Gerais</b>	+ dedução de execução quando houver.
	Na competição as partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o estudante-atleta perderá o valor total da parte.

**Art. 10 - Configurações dos Aparelhos: - Categoria A - Nível - JEB's - 2024**

<b>Configuração dos aparelhos - Programa obrigatório</b>	
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>
Solo	Oficial
Cavalo com Alças	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)
Argolas	240 cm do colchão
Salto sobre a Mesa	125 cm do chão
Paralelas Simétricas	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador para toda equipe.
Barra Fixa	240 cm do colchão

**CAPÍTULO IV - Programa obrigatório - Categoria A - JEB's - 2024**

**Art. 11 - Programa obrigatório.**

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



**GOVERNO DO ESTADO RIO DE JANEIRO**

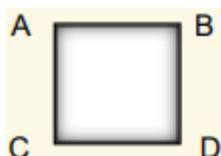
**Séries obrigatórias;**

Apresentação na ordem conforme descrição do texto.

**Deduções específicas** conforme caderno de deduções para Campeonatos Brasileiros.

**Casos omissos não descritos nas tabelas serão resolvidos pela direção da Competição.**

**§1 – Solo.** O Solo terá como referência as seguintes linhas:



Observações:

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

b) Não cumprimento DN -0,30

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

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

 <b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção C-B ou C-D	1,50
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer	1,00
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

 <b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, AVIÃO (2 segs.) e retornar a posição fundamental (A-C).	0,50
2.	Rodante um FLIC seguido de	0,50
3.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental	1,00
4.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50

5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
6.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D).	1,00
8.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
9.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental. (B-D ou D-B)	1,00

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

	<b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,00
4.	Salto com ½ volta, OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,25
5.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,50
6.	1 ½ volteio	1,00

7.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
8.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (C-B ou C-D).	1,00
10.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D).	1,00
11.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
12.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
13.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (B-D ou D-B).	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC (A-C)	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO	1,00

Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos		
1.	P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (C-A) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B)	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (B-D ou D-B).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (B-D ou D-B)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	P.F. Rodante FLIC (B-D ou D-B)	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA (B-D ou D-B)	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (B-D ou D-B)	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (A-C)	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	Coreografia qualquer seguido de AVIÃO (2 segs.)	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer para lateral	1,00
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (D-B ou B-D)	1,00
14.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50



Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.		
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25

8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00

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

	<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00

12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial transporte lateral alça – ponta até chegar na P1 - 2 segs. neste apoio – PF	0,50

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

	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, RASTEIRA	0,50

8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00

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

	<b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	Volteio posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheca dorsal	2,00

6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

	<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly B para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50
5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta pra alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheca	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
14.	Tesoura frente	0,50
15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50



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

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

Parte	Elemento	Valor
<b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	1,00
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	1,00
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
8.	Balanço completo	0,50
9.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50
<b>SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		

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

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

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

 <b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00

11.	Elevação do quadril carpado, COTOVELO ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de ENLOQUE	0,50
13.	Balanço completo	0,50
14.	DESLOQUE	0,50
15.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

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

	<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
	Parte	Elemento	Valor
	1.	Elevação até apoio	0,50
	2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
	3.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
	4.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
	5.	Retorno a vela com corpo estendido	1,00
	6.	Vela (2 segs.)	0,50
	7.	DESLOQUE	0,50

8.	OITAVA (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	PRANCHA AFASTADA (2 segs.)	1,50
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO	1,00
14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás	1,00



Salto	Np	Altura mesa	Observações
Reversão (1.01)	2,00	1,25cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1º salto - Reversão</li> <li>✓ 2º salto opcional Rodante <u>OU</u> Rodante Flic</li> <li>- Média dos dois saltos</li> <li>- Nota de apresentação: 10,00 p.</li> <li>CHEGADA NO COLCHÃO OFICIAL</li> </ul>
Rodante (2.20)	2,00		
Rodante Flic (3.35)	2,50		

**Tabela de distância para chegadas no salto sobre a mesa**

Distância da mesa	Dedução aplicada
Até 0,50m	G
De 0,51 a 1,00m	M
De 1,01 até 1,50m	P
A partir de 1,51m	0,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**



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

 <b>SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes	0,50
2.	ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

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

 <b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00

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

	<b>SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
<b>Opção 01</b>		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
<b>Opção 02</b>		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00

6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

	<b>SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.
---	---

**Opção 01**

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

**Opção 02**

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

Parceria



Organização

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

 <b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
<b>Opção 02</b>		
<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
11.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00
<b>Opção 02</b>		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo "MANNA", balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
12.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00



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

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

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

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

<input type="checkbox"/> <p align="center"><b>SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.</p>		
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	KIPE UNIDO	1,00
3.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	GIRO LIVRE HORIZONTAL, seguido de suspensão	1,25
5.	Balanço para frente ½ cambio	0,25
6.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	KIPE AFASTADO	1,00
9.	União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente	0,25
10.	KIPE UNIDO	1,00
11.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

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

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

<input type="checkbox"/> <b>SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.		
<b>Opção 01</b>		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00

3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	ENDO	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

### Opção 02

Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	STALDER	1,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

<input type="checkbox"/>	<b>SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.</b> Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	0,50
7.	ENDO	1,50

Parceria



Organização

Secretaria de  
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

8.	ENDO ½ volta	1,50
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	GIRO DE SOLA unido	1,50
12.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
13.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
14.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

Nesta competição, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora dos obrigatórios será penalizado como inclusão e execução.

Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

#### **CAPÍTULO V - Dos aparelhos - Categoria B - Jogos da Juventude - 2024**

<b>Configuração dos aparelhos - Programa obrigatório</b>	
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>
Solo	FIG
Cavalo com Alças	FIG
Argolas	240 cm do colchão – FIG
Salto sobre a Mesa	125 cm ou 1,35 cm (opcional para toda equipe).
Paralelas Simétricas	180 cm – FIG
Barra Fixa	240 cm do colchão – FIG

**Art. 11º - Programa Livre.**

**Séries livres;**

Composta por 6 elementos + Saída.

Programa Livre FIG JUVENIL com sistema de bonificações e elementos adaptados CBG

**Casos omissos não descritos nas tabelas serão resolvidos pela direção da Competição.**

**Tabela 2: Elementos Adaptados**

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

**Art. 12.** A competição de Ginástica Artística Masculina da **Categoria B - Jogos da Juventude - 2024**, obedecerá às regras apresentadas na tabela a seguir:

<b>Categoria B - Jogos da Juventude - 2024</b>	
<b>Categoria Juvenil</b>	
<b>15, 16 e 17 anos (Nascidas 2007, 2008, 2009)</b>	
<b>Competição classificatória, individual geral por equipes por aparelhos</b>	<b>Programa Nacional para Juvenil</b>
<b>Aparelhos</b>	Solo, Cavalo com Alças, Argolas, Salto sobre a Mesa, Paralelas Simétricas e Barra fixa
<b>PROGRAMA LIVRE FIG</b>	
<b>Regras</b>	<b>FIG JUVENIL / CAMPEONATO BRASILEIRO</b>
<b>Informações gerais</b>	Aplica-se o Sistema de Bonificações do programa nacional e CP.

## **CAPÍTULO VI - Da Premiação**

**Art. 13** - A premiação da competição ocorrerá da seguinte maneira:

**§1º - Premiação Individual geral** - somatório das notas obtidas nos 6 (seis) aparelhos. Serão premiadas com medalhas as estudantes-atletas 1º, 2º e 3º lugares.

**§2º - Premiação por equipe** - somatório das 2 (duas) melhores notas de cada aparelho (oito notas) por Unidade Escolar. Serão premiadas as estudantes-atletas e seus treinadores com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares, e troféus para as Unidades Escolares.

**§3º - Premiação Final por aparelho** - No Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto Sobre a Mesa, Paralela Simétrica e Barra Fixa, serão consideradas as melhores notas obtidas por cada estudante-atleta, sendo premiadas com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares, em sua respectiva Série (Ouro, Prata e Bronze).

**Parágrafo único** - Em caso de empate, será considerada a maior pontuação na nota de Execução. Se persistir o empate, a maior pontuação na nota de Artístico prevalecerá. Se persistir o empate, a maior nota de Dificuldade prevalecerá. Se persistir o empate, permanecerão empatados.

## CAPÍTULO VII - Do Programa de competição

**Art. 14** - O programa de competição da Ginástica Artística Masculina segue apresentado no quadro abaixo:

<p>Aquecimento corporal</p> <p><b>Categoria A - Nível - JEB's - 2024</b></p>	<p>Aquecimento corporal</p> <p><b>Categoria B - Nível Jogos da Juventude - 2024</b></p>
<p>Competição - Por equipes</p> <p>Individual Geral</p> <p>Por aparelhos</p>	<p>Competição - Por equipes</p> <p>Individual Geral</p> <p>Por aparelhos</p>

## CAPÍTULO VIII - Dos Uniformes

**Art. 15** - O estudante-atleta deverá comparecer ao local devidamente uniformizado, conforme as regras da modalidade.

**Art. 16** - Os estudantes-atletas deverão estar uniformizados de acordo com as regras da FIG. Estudantes-atletas com uniformes fora do padrão serão penalizados conforme o código de pontuação.

**Art. 17** - Em todas as provas, os estudantes-atletas deverão usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.

## CAPÍTULO IX - Da Reunião Técnica

**Art. 18** - A reunião técnica da modalidade será realizada conforme o Cronograma Oficial do JERJ, de maneira remota, a ser divulgado posteriormente no Boletim oficial ou Nota oficial do evento. Durante as reuniões técnicas será apresentado a condução da competição,

programação da modalidade e outros assuntos relacionados a modalidade, sem a possibilidade de qualquer alteração deste regulamento.

## **Capítulo X - Das Disposições Gerais**

**Art. 19** - Toda e qualquer solicitação de substituição de estudantes-atletas inscritos na competição e categorias deverá obedecer ao Regulamento Geral.

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

**Art. 20** - Para que os estudantes-atletas estejam aptos a participar de qualquer etapa da competição é necessário que esteja acompanhado do seu professor-técnico. Caso o atleta não esteja acompanhado do professor-técnico referido como representante no ato da inscrição vinculada à sua unidade escolar, o mesmo será impedido pela Comissão Organizadora do JERJ de competir.

**Art. 21** - Nas hipóteses de conflito entre o Regulamento Geral dos JERJ e este Regulamento Específico, prevalecerá o Regulamento Específico da modalidade.

**Art. 22** - Casos omissos e situações excepcionais de caráter técnico serão decididas pelo Comitê Organizador dos JERJ com suporte do coordenador da respectiva modalidade.