

O Brasil Futebol Clube tem a grata satisfação de convidar esta respeitada instituição para participar da **COPA CORPO EM AÇÃO DE GINÁSTICA**, que acontecerá no **DIA 21 DE AGOSTO DE 2010**, no ginásio poliesportivo do SESC - Santos.

Promover este evento para nós é de grande importância, pois pretendemos propiciar a todos os ginastas e professores uma grande confraternização através do esporte que juntos vivemos e aprimoramos a cada dia; portanto, sentimos-nos orgulhosos e gratos com sua presença.

## **Ginástica Rítmica**

**Local:** SESC - SANTOS

**Data:** 21 de agosto de 2010

**Horário:** Aquecimento - 8h / Competição 8h30

**Objetivos:** Divulgar e estimular a prática da Ginástica Rítmica em diferentes níveis de competições, oportunizando entidades que ainda não participam de competições da Federação, descobrindo novos talentos, através de provas individuais e de conjuntos.

**Participação:** Ginastas não federadas nos níveis iniciante e intermediário e ginastas federadas ou não federadas no nível avançado. Ginastas que não condizerem com o nível em que estão inscritas sofrerão pena de desclassificação.

**Inscrição:** As inscrições deverão ser encaminhadas via email (contato@ginart.art.br) até o dia 10 de agosto de 2010. As taxas deverão ser pagas via depósito bancário: Banco do Brasil: agência 0518-5 / CC 54417-5. O comprovante deverá acompanhar a inscrição.

**Taxas:** Participação por ginasta: R\$13,00.

## NÍVEL INICIANTE

Categorias: Mirim - 07 e 08 anos.

PRÉ-INFANTIL - 09 e 10 anos.

INFANTIL - 11 e 12 anos.

ABERTA - a partir de 13 anos.

Mirim	Pré- infantil	Infantil	Aberta
1. Equilíbrio Passé	1. Equilíbrio Passé	1. Equilíbrio Grand Écart com ajuda Lateral	1. Equilíbrio Perna livre horizontal a frente
2. Salto grupado com meia volta durante o vôle	2. Salto de Biche	2. Salto tesoura com pernas elevadas acima da cabeça	2. Salto Cossaco
3. Flexão dorsal do tronco em apoio sobre os joelhos	3. Spacat Anteroposterior	3. $\frac{1}{2}$ giro no spacat com flexão facial	3. Giro completo no espacate com flexão facial
4. Onda total do corpo braços tronco e cabeça	4. Onda tonneau sobre os dois pés (onda total do corpo em espiral)	4. Onda tonneau sobre os dois pés (onda total do corpo em espiral)	4. Onda torneau sobre os dois pés (onda total do corpo em espiral)
5. Giro sobre os dois pés 360 graus	5. Pivot Passeé 1 volta	5. Pivot Passé 1 volta	5. Pivot passé com flexão do tronco, (perna abaixo da horizontal) 1 volta
6. Rolamento lateral	6. Rolamento de costas	6. Estrela	6. Estrela com uma mão
7. Saltito chassé	7. Saltito chassé	7. Saltito chassé	7. Saltito chassé
8. Passos rítmicos (1 sequência )	8. Passos rítmicos (1 sequência )	8. Passos rítmicos (1 sequência )	8. Passos rítmicos (1 sequência )
9. Música e movimento	9. Música e movimento	9. Música e movimento	9. Música e movimento
10. Deslocamentos Variados	10. Deslocamentos Variados	10. Deslocamentos Variados	10. Deslocamentos Variados

## Informações Importantes

- Cada ginasta deverá apresentar sua ficha preenchida na ordem que os elementos irão aparecer e após a avaliação do árbitro, esta será devolvida ao treinador no final da competição
- A ordem dos elementos não é obrigatória, podendo o técnico coreografar da maneira que achar conveniente.
- A série será apresentada num tapete de 12m por 12m.
- Os elementos serão avaliados pelos seguintes critérios: Execução incorreta: 0,10. Execução sem forma fixa e definida: 0,50. Execução com posição sequimentar incorreta: 0,80.
- Todas as ginastas receberão medalha de participação.

## Nível Intermediário

### CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

**IDADE:** 08 a 10 anos

**PROGRAMA:** Exercício com BOLA

**DURAÇÃO:** 1'15" a 1'30"

## EXIGÊNCIAS:

### Dificuldades:

- Número de dificuldades escritas na ficha: **06 (seis)**:

- Valor das dificuldades: **A B C D e E (valor = 3,00 pontos)**

Os exercícios deverão conter 4 (quatro) dificuldades do grupo corporal obrigatório (sendo 2 de salto e 2 de flexibilidade/onda). Os outros elementos deverão aparecer pelo menos uma vez.

### D2:

Maestria com ou sem lançamentos e risco (2 riscos no máximo). = 5,00 pontos máximo.

Obs.: O risco com lançamento deverá ser executado com um movimento de rotação, de livre escolha, nas seguintes opções:

Exemplo: \*1 chênê ou 1 rolamento ou 1 movimento de rotação e/ou outros. = PR (valor 0,20).

### Nota:

\*Durante o vôo do aparelho, uma rotação do corpo poderá ser no eixo vertical ou horizontal, com ou sem passagem no solo. A recuperação do aparelho deverá ser durante ou imediatamente ao final da rotação.

\*As bonificações do código de pontuação, troca de nível, recuperação fora do campo visual e outros, serão aplicadas ao risco.

\*Os riscos sem lançamentos seguem as normas do código de pontuação.

### - Artístico: Valor: 10,00 pontos

- Composição de base
- Música
- Coreografia

### -Execução:

Valor: 0,00 a 10,00 pontos

## CONJUNTO

**EQUIPE:** 5 ginastas titulares e 1 reserva.

**IDADE:** 09 e 10 anos.

**PROGRAMA:** Exercício de **5 CORDAS**

**DURAÇÃO:** 2'15" a 2'30".

## EXIGÊNCIAS:

### D1:

- número de dificuldades na ficha – **06 (seis)**

- Dificuldades corporais: **A, B, C, D e E (valor 3,00 pts)**

- Mínimo de 3 trocas.

- A distância poderá ser de no mínimo 4m, máximo 6m, com bonificação de 0,20 pontos pela distância.

### D2: (valor 10,00 pts)

- colaboração entre as ginastas (mínimo de 5 colaborações)

- maestria com ou sem lançamento

- risco (máximo 2 riscos individuais)  
Penalidade: 0,20 por cada risco a mais = árbitros D2

**Artístico:**

- composição de base
- música
- coreografia
- originalidade
- mínimo de 6 formações diferentes

**Execução: de 0,00 a 10,00 pontos**

**CATEGORIA INFANTIL**

**IDADE:** 11 e 12 anos

**PROGRAMA:** Exercício com ARCO (60 a 70 cm de diâmetro)

**DURAÇÃO:** 1'15" a 1'30"

**EXIGÊNCIAS:**

**Dificuldades:**

- Número de dificuldades escritas na ficha: **08 (oito)**  
- Valor das dificuldades: **A B C D E e F (valor 4,00 pontos)**

No exercício com Arco, todos os grupos corporais devem ser apresentados na seguinte forma:

- No exercício com 8 dificuldades - 2 dificuldades para cada grupo corporal.
- No exercício de 7 ou menos dificuldades, no mínimo de 1 e no máximo de 2 para cada grupo corporal.

**D2:**

Maestria com ou sem lançamentos e risco (2 riscos no máximo). = 6,00 pontos no máximo.

Penalidade: 0,20 para cada risco a mais (árbitros de D2)

Obs.: Obrigatoriamente um dos riscos com lançamento deverá ser executado com um movimento de rotação, de livre escolha, nas seguintes opções:

Exemplo: \*1 chenê ou 1 rolamento ou 1 movimento de rotação e/ou outros. = PR (valor 0,20).

\*1 chenê seguido de rolamento ou 2 rolamentos ou 2 movimentos de rotação e/ou outros, porém todos em sequência, conforme código de pontuação = PR (valor 0,30).  
A segunda ação de rotação deverá ser no eixo horizontal do corpo.

Nota:

\*Durante o vôo do aparelho, uma rotação do corpo poderá ser no eixo vertical ou horizontal, com ou sem passagem no solo. A recuperação do aparelho deverá ser durante ou imediatamente ao final da rotação.

\*As bonificações do código de pontuação, troca de nível, recuperação fora do campo visual e outros, serão aplicadas ao risco.

\*Para os riscos sem lançamento seguem as normas do código de pontuação.

**- Artístico:** Valor: 10,00 pontos

- Composição de base
- Música
- Coreografia

**-Execução:**

Valor: 0,00 a 10,00 pontos

**CONJUNTO:**

**CATEGORIA INFANTIL**

**EQUIPE:** 5 ginastas titulares e 1 reserva.

**IDADE:** 11 e 12 anos.

Uma ginasta da categoria Pré-Infantil (com 10 anos) poderá completar o Conjunto Infantil.

**PROGRAMA:** Exercício **5 CORDAS**.

**DURAÇÃO:** 2'15" a 2'30".

**DIFICULDADES:**

**D1:**

- número de dificuldades válidas: **08 (oito).** (valor 4,00 ptos)
- número de trocas : 03 (três) no mínimo
- dificuldades corporais: A, B, C, D, E e F
- A distância poderá ser de no mínimo 5m, máximo 6m, com bonificação de 0,20 pontos pela distância.

**D2: (valor 10,00 ptos)**

- colaboração entre as ginastas (mínimo de 5 colaborações)
- maestria sem lançamento
- maestria com lançamento
- risco (máx. de 2 riscos)
- Penalidade: 0,20 por cada risco a mais = árbitros D2

**- Artístico:** Valor: 10,00 pontos

- Composição de base
- Música
- Coreografia

**-Execução:**

Valor: 0,00 a 10,00 pontos

## **CATEGORIA JUVENIL**

**IDADE:** 13 a 15 anos

**PROGRAMA:** Exercício com ARCO

**DURAÇÃO:** 1'15" a 1'30"

### **EXIGÊNCIAS:**

#### **Dificuldades:**

##### **D1:**

- Número de dificuldades escritas na ficha: **10 (dez)**:

- Valor das dificuldades: **A B C D E F e G (valor 6,50 ptos)**

As dificuldades pertencentes ao Grupo Corporal Obrigatório devem ser apresentadas da seguinte forma:

- No exercício com 8 a 10 dificuldades - mínimo de 7 GCO.

- No exercício de 7 ou menos dificuldades, no mínimo de 5 do CGO

No exercício com Arco, todos os grupos corporais devem ser apresentados, no máximo 4 e no mínimo 2.

##### **D2:**

Maestria com ou sem lançamentos e risco (2 riscos no máximo).= 10 pontos

**- Artístico:** Valor: 10,00 pontos

- Composição de base

- Música

- Coreografia

**-Execução:**

Valor: 0,00 a 10,00 pontos

**CONJUNTO:**

CATEGORIA JUVENIL

**EQUIPE :** 5 ginastas titulares e 1 reserva.

**IDADE:** 13 a 15 anos.

Uma ginasta da categoria Infantil (com 12 anos) poderá completar o Conjunto Juvenil.

**PROGRAMA:** Exercício **5 FITAS.(5 metros)**

**DURAÇÃO:** 2'15" a 2'30".

**DIFICULDADES:**

##### **D1:**

- número de dificuldades válidas: 10 (dez) (valor 6,50 ptos)

- número de trocas : 04 (quatro)

- dificuldades corporais: A, B, C, D, E, F e G

**D2: (valor 10,00 ptos)**

- colaboração entre as ginastas (mínimo de 5 colaborações)
- risco (máximo de 2 riscos)

**- Artístico:** Valor: 10,00 pontos

- Composição de base
- Música
- Coreografia

**-Execução:**

Valor: 0,00 a 10,00 pontos

**CATEGORIA ADULTA**

**IDADE:** 16 anos ou mais

**PROGRAMA:** Exercício BOLA

**DURAÇÃO:** 1'15" a 1'30"

**EXIGÊNCIAS:**

**Dificuldade:**

**D1:**

- Número de dificuldades escritas na ficha: **12 (doze)**
- Valor das dificuldades: **A B C D E F e G. (valor 7,00 ptos)**
- **8** dificuldades pertencentes a cada grupo corporal obrigatório do aparelho - 4 flexibilidades/ondas e 4 saltos.
- **2** dificuldades para o grupo corporal não obrigatório.

**D2:**

Maestria com ou sem lançamento e risco (3 riscos no máximo) = 10 pontos

**- Artístico:** Valor: 10,00 pontos

- Composição de base
- Música
- Coreografia

**-Execução:**

Valor: 0,00 a 10,00 pontos

**CONJUNTO:**

**CATEGORIA ADULTO**

**EQUIPE:** 5 ginastas titulares e 1 reserva.

**IDADE:** 16 anos ou mais.

Uma ginasta da categoria Juvenil (com 15 anos) poderá completar o Conjunto Adulto

**PROGRAMA:** Exercício **5 ARCOS**

**DURAÇÃO:** 2'15" a 2'30".

## **DIFICULDADES:**

### **D1:**

- número de dificuldades válidas: 12 (doze) (valor 7,00 pts)
- número de trocas: 06 (seis) no mínimo
- dificuldades corporais: A, B, C, D, E, F e G

### **D2:**

- colaborações entre as ginastas (mínimo de 5 colaborações)
- risco (máximo de 2 riscos)

### **- Artístico:** Valor: 10,00 pontos

- Composição de base
- Música
- Coreografia

### **- Execução:**

Valor: 0,00 a 10,00 pontos

## **Nível Avançado**

**Categoria:** Livre (a partir de 09 anos)

PROVA INDIVIDUAL APARELHO ARCO NOTA MÁXIMA 20,0 pontos

DIFICULDADE = 4,00 pontos, no máximo (média do D1 e D2)

ARTÍSTICO = 6,00 pontos, no máximo

EXECUÇÃO = de 0,00 a 10,00 pontos

DIFICULDADE:

D1 - Deverá apresentar 09 (nove) Dificuldades corporais, no máximo = 4,00 pontos, no máximo.

D2 - Maestria do aparelho com ou sem lançamentos , no mínimo 01 elemento de Precisão no Risco = 4,00 pontos, no máximo

ARTÍSTICO:

a) Composição de Base: A coreografia é caracterizada por uma idéia guia realizada por um discurso motor unitário do início ao fim, com a utilização de todos os movimentos possíveis do corpo e do aparelho, e todas as relações possíveis entre a ginasta e o aparelho. As formações, variedade dos lançamentos e recuperações, a escolha dos elementos do aparelho e corporais, os elementos acrobáticos e variedades das direções, trajetórias, níveis e formas de deslocamento, velocidade de execução, ocupação espacial. = 3,00 pontos, no máximo.

b) Música: compreende a estrutura musical, variações rítmicas (lento, moderado, rápido), movimentos coordenados com a variação rítmica da música (ritmo e movimento), se está bem gravada, se não está estridente, chiando, com cortes bruscos durante (colagem musical) ou no final da música. = 3,00 ponto, no máximo.

PROVA INDIVIDUAL MÃOS LIVRES NOTA MÁXIMA 19,00 pontos

DIFICULDADE = 4,00 pontos, no máximo

ARTÍSTICO = 5,00 pontos, no máximo

EXECUÇÃO = de 0,00 a 10,00 pontos

DIFICULDADE:

Deverá apresentar 09 (nove) Dificuldades corporais, no máximo.

**ARTÍSTICO:**

a) Composição de Base: A coreografia é caracterizada por uma idéia guia realizada por um discurso motor unitário do início ao fim, com a utilização de todos os movimentos possíveis do corpo e do aparelho, e todas as relações possíveis entre a ginasta e o aparelho. A coreografia compreende a variedade dos elementos corporais e amplitudes, direções trajetórias, níveis e formas de deslocamento, níveis, velocidades, variação coreográfica, ocupação espacial. = 3,00 pontos, no máximo.

b) Música: compreende a estrutura musical, variações rítmicas (lento, moderado, rápido), movimentos coordenados com a variação rítmica da música (ritmo e movimento), se está bem gravada, se não está estridente, chiando, com cortes bruscos durante (colagem musical) ou no final da música. = 2,00 ponto, no máximo.

**PROVA DE CONJUNTO 05 CORDAS NOTA MÁXIMA: 22,50 pontos**

**DIFICULDADE = 5,50 pontos, no máximo**

**ARTÍSTICO = 7,00 pontos, no máximo**

**EXECUÇÃO = de 0,00 a 10,00 pontos**

**DIFICULDADE:**

D1 - Deverá apresentar 11 (onze) Dificuldades, sendo 04 de troca, e uma das trocas deverá ser de valor "E" (0,50 ponto) = 5,00 pontos no máximo.

D2 – Colaboração entre as ginastas, Maestria com ou sem lançamento, Precisão no Risco, Originalidade do aparelho = 6,00 pontos, no máximo.

**ARTÍSTICO:**

a) Composição de Base: A coreografia é caracterizada por uma idéia guia realizada por um discurso motor unitário do início ao fim, com a utilização de todos os movimentos possíveis do corpo e do aparelho, e todas as relações possíveis entre a ginasta e o aparelho. As formações, variedade das trocas e recuperações, a escolha dos elementos do aparelho e corporais, os elementos acrobáticos e variedades das direções, trajetórias, níveis e formas de deslocamento, velocidade de execução, ocupação espacial. = 4,00 pontos, no máximo.

b) Música: compreende a estrutura musical, variações rítmicas (lento, moderado, rápido), movimentos coordenados com a variação rítmica da música (ritmo e movimento), se está bem gravada, se não está estridente, chiando, com cortes bruscos durante (colagem musical) ou no final da música. = 3,00 ponto, no máximo.

## **PREMIAÇÃO**

- Todas as crianças receberão medalhas de participação, que serão conferidas logo após o término de suas apresentações;
- Serão premiadas com medalhas, as 03 (três) melhores ginastas de cada categoria no nível iniciante;
- Serão premiadas com medalhas, as 03 (três) melhores ginastas de cada categoria no individual geral (soma das duas provas) e os 03 (três) primeiros conjuntos no nível intermediário.
- Serão premiadas com medalhas, as 03 (três) melhores ginastas de mãos livres, as 03 (três) melhores ginastas da prova de arco, as 03 (três) melhores ginastas no individual geral (soma das duas provas) e os 03 (três) primeiros conjuntos no nível avançado.
- Serão conferidos troféus de 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> lugares às equipes, dada a somatória de todas as ginastas independente da categoria no nível iniciante;
- Serão conferidos troféus de 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> lugares às equipes, dada a somatória de todas as notas das ginastas individuais e os conjuntos,

independente da categoria no nível intermediário.

- Serão conferidos troféus de 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> lugares às equipes, dada a somatória de todas as notas das ginastas individuais e os conjuntos no nível avançado.
- Será conferido troféu de **Campeã Geral** para entidade que obtiver o maior número de pontos somando-se as notas de todos os níveis e todas as categorias.

## **Ginástica Artística**

**Local: SESC - SANTOS**

**Data: 21 de agosto de 2010**

**Horário: Aquecimento - 8h / Competição - 8h30**

**Objetivos:** Divulgar e estimular a prática da Ginástica Artística em nível iniciante e intermediário de competições, oportunizando entidades que ainda não participam de competições da Federação, descobrindo novos talentos.

**Participação:** Ginastas não federados.

**Inscrição:** As inscrições deverão ser encaminhadas via email (contato@ginart.art.br) até o dia 10 de agosto de 2010. As taxas deverão ser pagas na secretaria do evento, antes do início da competição.

**Taxas:** Participação por ginasta: R\$13,00.

**Categorias:** Masculino e Feminino

<b>CATEGORIA</b>	<b>IDADE</b>
Baby	Até 6 anos
Mirim	6 a 8 anos
Pré-mirim	9 a 10 anos
Infantil	11 a 12 anos
Juvenil	13 anos em diante

•

**Obs: Levando em consideração a idade a ser completada no ano.**

**Premiação:**

- Todas as crianças receberão medalhas de participação, que serão conferidas logo após o término de suas apresentações;
- Serão premiados com medalhas, os 03 (três) melhores ginastas de cada categoria (individual geral), somando-se o salto e o solo no nível 1 feminino e masculino;
- Serão premiados com medalhas, os 03 (três) melhores ginastas de cada categoria (individual geral), somando-se os 03 aparelhos: salto, trave e solo no nível 2 feminino e os 02 aparelhos: salto e solo no nível 2 masculino;
- Serão conferidos troféus de 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> lugares às equipes, dada a

somatória individual geral das 05 (cinco) melhores ginastas independente da categoria no nível I feminino e masculino;

- Serão conferidos troféus de 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> lugares às equipes, dada a somatória individual geral das 05 (cinco) melhores ginastas independente da categoria no nível 2 feminino e masculino.
- Será conferido troféu para entidade que trazer o maior numero de participantes no nível iniciante, somando masculino e feminino.

## Nível Iniciante - masculino e feminino

(Apenas ginastas da categoria Baby)

### Circuito:

Apresentação ao árbitro na ponta da travinha de 0,30 cm, subir e andar pé ante pé com braços à diagonal alta (não precisa ser na ½ ponta), por toda sua extensão, realizando um saltinho na ponta da trave, passar para o solo, que estará ao lado e realizar: rolamento para frente, rolamento de costas na rampa, parada de mãos ou “burrinho” ou similar, passagem lateral pela caixinha (estrela), correr e no final do solo realizar um saltinho estendido, grupado ou afastado onde estará um trampolim de molas, finalizando sua série.

## Nível 1 – feminino

### SALTO

- Plinto no sentido transversal com 4 ou 5 gavetas.

A ginasta poderá executar 2 (dois) saltos iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto. A ginasta poderá realizar 1 (um) salto de aquecimento.

Opção 01: salto grupado ou afastado em 02 tempos: 9,00 pontos.

Opção 02: salto Gretche (passagem direta): 10,00 pontos.

### SOLO (Valor 10,00 pontos)

Série do Troféu São Paulo Nível C com modificações no item 10:

01. Posição inicial: livre	
02. Equilíbrio facial (avião - 2") finalizando no afundo	1,00 p.
03. ½ ponta sobre os dois (2) pés e 1/1 giro de 360° com os dois (2) pés em seis (6) tempos	0,50 p.
04. Salto galope e salto grupado	0,50+0,50 p.
05. Rolamento para frente finalizando com as pernas em afastamento lateral seguido de rolamento para frente finalizando com pernas na posição grupada	0,50+0,50 p.
06. Parada de mãos finalizando em afundo	1,50 p.

<b>07.</b> Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral	1,00 p.
<b>08.</b> Sentar e rolar para trás à posição de vela (2"), rolar para frente ao esquadro em afastamento lateral das pernas (ñ precisa marcar 2")	0,50+0,50 p.
<b>09.</b> Decúbito dorsal, ponte (2"), retornar a posição em decúbito dorsal côncava e alongada (2"), ½ giro a posição em decúbito ventral e subir na posição grupada	1,00 p.
<b>10.</b> Estrela finalizando na lateral e estrela finalizando em afundo/ <b>ou sobrepasso rodante + salto estendido.</b>	2.00 p.
<b>11.</b> Pose final livre	

## Nível 2 - feminino

### SALTO

- Plinto no sentido transversal com 04 ou 05 gavetas

A ginasta poderá executar 2 (dois) saltos iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto. A ginasta poderá realizar 1 (um) salto de aquecimento.

Opção 1: salto grupado ou afastado em 02 tempos: 8,00 pontos.

Opção 2: salto Gretche: 9,00 pontos.

Opção 3: reversão para frente (über) com a utilização do mini-trampolim: 10,00 p.

### TRAVE DE EQUILÍBRIO

Valor da série: 10,00 ou 9,50 pontos dependendo da saída.

Série do troféu São Paulo C, com **saída** à escolher:

ELEMENTO	VALOR
<b>01.</b> Entrada: de frente para a trave, passar a perna D por cima da trave pela lateral e esquadro afastado (2"), apoio cavalgado à posição em decúbito ventral, apoiar as mãos e subir à posição grupada.	1,50 p.
<b>02.</b> Equilíbrio facial (avião - 2"), finalizando no afundo.	1,50 p.
<b>03.</b> Salto galope.	1,50 p.
<b>04.</b> Três (3) passos para frente na ½ ponta, passo E elevação da perna D flexionada à frente, pé tocando o joelho, braços para cima e idem para o outro lado com os braços na lateral.	1,50 p.
<b>05.</b> Três (3) passos para trás na ½ ponta, ½ giro na ½ ponta sobre os dois (2) pés (180°).	1,50 p.
<b>06.</b> Salto estendido com troca de pernas, duas (2) vezes (troca-troca), iniciar e finalizar com os dois pés.	1,00 p.

<b>08.</b> Saída na ponta da trave em afastamento lateral das pernas (1,00 p.), ou saída em rodante (1,50 p.)	
---	--

## SOLO

Valor da série: 10,00 pontos

Série do troféu São Paulo B, com modificação nos itens **10 e 11** a seguir:

ELEMENTO	VALOR
<b>01.</b> Pose inicial livre.	
<b>02.</b> Equilíbrio facial D(avião - 2 ") finalizando no afundo.	0,50 p.
<b>03.</b> 1/1 giro (360°) sobre o pé D na $\frac{1}{2}$ ponta, perna E flexionada e pé na altura do joelho, finalizando na $\frac{1}{2}$ ponta sobre os dois (2) pés.	1,00 p.
<b>04.</b> Dois (2) ou três (3) passos, sobrepasso rodante + salto em afastamento lateral	1,50 p.
<b>05.</b> Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral	0,50 p.
<b>06.</b> Ligeira subida à força e imediatamente passar ao esquadro afastado (2"), posição decúbito dorsal côncava e alongada (2"), vela (2"), rolamento para frente com afastamento lateral à posição em decúbito ventral (sapinho), unindo as pernas atrás, apoiar as mãos e elevar o tronco, puxar as pernas à posição grupada.	2,00 p. (0,50 cada elemento)
<b>07.</b> Parada de mãos finalizando em afundo.	1,00 p.
<b>08.</b> Chassé salto tesoura + galope com 1/2 giro (180°).	0,50+0,50p
<b>09.</b> "Batman tendú" - frente D, trás E, lateral D, lateral E + salto estendido com troca dupla de pernas.	0,50 p.
<b>10.</b> Reversão de costas=ponte para trás ou Reversão para frente com as pernas em afastamento ântero - posterior com ou sem repulsão, ou ainda com as pernas unidas (über).	2,00 p.
<b>11.</b> Uma pose final, livre	

## Nível 1 - masculino

### SALTO

- Trampolim + colchão

O ginasta poderá executar 2 (dois) saltos iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto. O ginasta poderá realizar 1 (um) salto de aquecimento.

Opção 01: salto grupado: 10,00 pontos.

Opção 02: salto estendido: 10,00 pontos.

### SOLO (Valor 10,00 pontos)

Série do Troféu São Paulo Nível D, com modificações no item 03:

<b>01.</b> Posição fundamental	
<b>02.</b> Passo seguido de tesoura terminando com pernas unidas	2,00 p.
<b>03.</b> Rolamento para frente terminando com pernas unidas e grupadas/ <b>ou rolamento para frente terminando com pernas unidas e estendidas</b>	2,00 p.
<b>04.</b> Salto com meia volta	1,00 p.
<b>05.</b> Rolamento para trás terminando com as pernas flexionadas	2,00 p.
<b>06.</b> Avião	1,00 p.
<b>07.</b> Elevação de uma das pernas, estrela terminando lateralmente, salto com $\frac{1}{4}$ de volta finalizando em posição fundamental	2,00 p.

## Nível 2 - masculino

### SALTO

- Plinto no sentido transversal com 04 ou 05 gavetas

O ginasta poderá executar 2 (dois) saltos iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto. A ginasta poderá realizar 1 (um) salto de aquecimento.

Opção 1: salto grupado ou afastado em 02 tempos: 8,00 pontos.

Opção 2: salto Gretche: 9,00 pontos.

Opção 3: reversão para frente (über) com a utilização do mini-trampolim: 10,00 p.

### SOLO

Valor da série: 10,00 ou 9,50 pontos dependendo da saída.

Série do troféu São Paulo C, com **saída** à escolher:

ELEMENTO	VALOR
<b>01.</b> Posição fundamental	
<b>02.</b> Elevação de uma das pernas, avião	1,00 p.
<b>03.</b> Salto tesoura terminando com pernas unidas	1,00 p.
<b>04.</b> Rolamento afastado com pernas estendidas seguido de rolamento grupado	2,00 p.

