



Regulamento Copa Maira Avruch

Categoria Avançado GAF



Aparelhagem oficial.

Salto

Mesa de salto altura 125 cm.

Dois saltos iguais ou diferentes de acordo com o código de pontuação vigente, será considerado o melhor salto.

Obs: poderá ser utilizado o mini trampolim para o salto, porém com dedução neutra de 2,00 pontos.

Paralelas Assimétricas

Serão consideradas as 04 dificuldades de maior valor, incluindo a saída.

Requisitos de composição: 2,00 pontos

1- Quipe - 0,50

2- Elemento do grupo 2 - 0,50

3- Elemento do grupo 5 - 0,50

4- Saída Menor que A 0,30 saída A - 0,50

Bonificação por cada elemento de valor A - 0,30

Trave de Equilíbrio

Tempo de série máximo 70"

Serão consideradas as 05 dificuldades de maior valor, incluindo a saída.

Requisitos de composição: 2,50 pontos

1- Sequência de dança (um salto com afastamento ântero posterior ou lateral) - 0,50

2- Um elemento acrobático no mínimo B - 0,50

3- Giro sobre uma perna mínimo 360° - 0,50

4- Um elemento acrobático em diferente direção - 0,50

5- Saída A 0,30 saída B 0,50

Bonificação por cada elemento de valor B - 0,30

Solo

Tempo de série 90" no máximo

Serão consideradas as 05 dificuldades de maior valor, incluindo a saída.

Requisitos de composição: 2,50 pontos

1- Passagem de dança (02 saltos com impulso em um dos pés e afastamento ântero posterior ou lateral em um deles) - 0,50

2- Sequência acrobática com mortal para frente ou trás - 0,50

3- Rodante flic flac – 0,50

4- Giro sobre um dos pés mínimo 360° - 0,50

5- Saída A 0,30 saída B 0,50

Bonificação por cada elemento de valor B - 0,30



Regulamento Copa Maira Avruch

Categoria Avançado GAM



Aparelhagem oficial.

Solo

Serão consideradas as 05 dificuldades de maior valor incluindo a saída.

Exigências 2,50 pontos

1- Mortal para frente - 0,50

2- Um equilíbrio - 0,50

3- Rodante flic flac - 0,50

4- Mortal para trás - 0,50

5- Saída A 0,30 saída B 0,50

Bonificação por cada elemento de valor B - 0,30

Salto

Mesa de salto altura 125 cm.

Dois saltos iguais ou diferentes de acordo com o código de pontuação vigente, será considerado o melhor salto.

Obs: Poderá ser utilizado o mini trampolim para o salto, porém com dedução de 2,00 pontos.

Paralelas Simétricas

Serão consideradas as 04 dificuldades de maior valor incluindo a saída.

Exigências 2,00 pontos

- 1- Um elemento no apoio - 0,50
- 2- Um elemento no apoio braquial – 0,50
- 3- Um elemento com passagem pela suspensão - 0,50
- 4- Saída mais fácil que A 0,30 saída A 0,50

Bonificação por cada elemento de valor A - 0,30

Barra Fixa alta

Serão consideradas as 04 dificuldades de maior valor incluindo a saída.

Exigências 2,00 pontos

- 1- Um elemento do grupo 3 - 0,50
- 2- Um elemento com mudança de direção ou elemento do grupo 1 - 0,50
- 3- Sub-lance sem soltar a barra e embalo - 0,50
- 4- Saída mais fácil que A 0,30 saída A 0,50

Bonificação por cada elemento de valor A - 0,30