



COPA MAIRA AVRUCH GA-GNU



REGULAMENTO TÉCNICO CATEGORIA ESTREANTES FEMININO

NÍVEL 1	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO		VD = 1,00 pontos
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR SALTO	Salto de extensão com trampolim. Aterrissagem sobre colchão.	1,00
PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 3,00 pontos
DOIS EMBALOS B.B	Embalos com joelhos flexionados na passagem embaixo da barra e quadril estendido. Chuta a frente estendendo os joelhos. Soltar as mãos atrás.	1,00 cada
OITAVA	Com ou sem auxílio de rampa ou trampolim.	1,00
ROLAMENTO PARA FRENTE	Do apoio facial, rolamento para frente sustentado 2 segundos com braços flexionados e queixo acima da barra.	1,00
TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA	VD = 6,00
ENTRADA	Na transversal, entrada ao apoio facial, passagem da perna estendida sobre a trave à posição cavalgada longitudinal.	Sem valor
AVIÃO		1,00
SALTO DE EXTENSÃO		1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ meia ponta e joelhos estendidos.	0,50
04 PASSOS DE COSTAS	Em meia ponta e joelhos estendidos.	1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos flexionados	0,50
DOIS LANÇAMENTOS DE PERNAS À FRENTE	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,50 cada
SAÍDA	Salto de extensão para frente na ponta da trave.	1,00
SOLO	EM LINHA RETA	VD = 6,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
ROLAMENTO PARA FRENTE +CANOINHA	Rolo para frente na posição grupada, finalizando em decúbito dorsal, 2 balanços na posição de canoinha estendida.	1,00 + 0,50 + 0,50

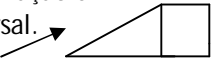
POSIÇÃO CARPADA DE FLEXIBILIDADE	Sentada pernas unidas e estendidas a frente, flexão do tronco sobre as pernas.	1,00
VELA+SALTO DE EXTENSÃO	Sem apoio de mãos na subida grupada.	0,50
DESLOCAMENTO SOBRE UMA PERNA (PASSEANDO NA FLORESTA) VEZ CADA PERNA.	Deslocamento com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0,50 cada
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos estendidos.	0,50
DOIS LANÇAMENTOS DE PERNAS À FRENTE	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,50 cada
POSE FINAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor

NÍVEL 2	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO		VD = 2,00 pontos
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR	Salto de extensão com trampolim aterrissagem sobre colchão de 30 cm de altura.	2,00
Paralelas assimétricas		VD = 4,00
DOIS EMBALOS B.B	Embalos com joelhos flexionados na passagem embaixo da barra e quadril estendido. Chuta para frente estendendo os joelhos.	0,50 cada
OITAVA	À força sem auxílio de rampa.	1,00
LANÇAMENTO		1,00
ROLAMENTO PARA FRENTE À POSIÇÃO DE VELA	Sustentar na vela com braços estendidos 2".	1,00
TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA	VD = 7,00
ENTRADA	Na transversal, entrada ao apoio facial, passagem da perna estendida sobre a trave à posição cavalgada longitudinal.	Sem valor
AVIÃO		1,00
SALTO GRUPADO		1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos estendidos.	0,50
ROLO PARA FRENTE GRUPADO	Finaliza com pernas afastadas.	1,50
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos flexionados.	0,50
PARTE COREOGRÁFICA- PREPARAÇÃO PARA O GIRO SOBRE UM PÉ	Posição inicial de giro (a fundo a frente)+ <i>passé</i> - braços no prolongamento do corpo, desce no <i>plié</i> em 4ª posição com perna livre à frente e finalização de pernas estendidas.	Sem valor

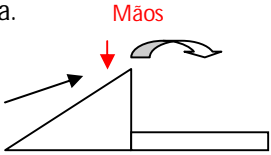
DOIS LANÇAMENTOS DE PERNAS À FRENTE	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,50 cada
SAÍDA: RODANTE	Na ponta da trave e finalização no colchão.	1,50
SOLO	EM LINHA RETA	VD = 8,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
SALTO ESPACATO (INÍCIO E FINALIZAÇÃO DE PERNAS UNIDAS)	Salto com afastamento ântero-posterior de pernas.	1,00
ROLAMENTO PARA FRENTE CARPADO	Manter pernas unidas e estendidas durante todo o movimento.	1,00
ROLAMENTO PARA TRÁS GRUPADO	Início e finalização na posição grupada.	1,00
DESLOCAMENTO SOBRE UMA PERNA (PASSEANDO NA FLORESTA – UMA VEZ CADA PERNA)	Deslocamento com elevação alternada de joelhos flexionados à frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0,50 cada
PARADA DE MÃOS	Unir as pernas na vertical.	1,00
PONTE	Descer na ponte ou armar a ponte do chão.	1,00
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico conforme vídeo explicativo.	0,50
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	0,50
RODA		1,00
POSE FINAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor

NÍVEL 3	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO		VD = 3,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR – COM TRAMPOLIM	Entrada em parada de mãos – plano de aproximadamente 60 cm de altura – finalização em decúbito dorsal.	3,00
PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 5,00
BALANÇO DA ENTRADA DE QUIPE	Iniciando sobre uma banquetta e mãos apoiadas na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	1,00
OITAVA	À força	1,00
2 LANÇAMENTOS SEGUIDOS		0,50 cada
GIRO DE QUADRIL		1,00
SAÍDA EM SUBLANCE	Lançamento para trás apoio dos pés na barra, joelhos estendidos, pernas unidas ou afastadas.	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA	VD = 8,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal – ¼ de giro, senta na posição longitudinal, unir as pernas a frente na posição carpada sem apoio na trave, flexão de uma dos joelhos e sobe com apoio de uma perna.	1,00
AVIÃO		1,00
PARTE COREOGRÁFICA- PREPARAÇÃO PARA O GIRO SOBRE UM PÉ	Posição inicial de giro (a fundo a frente)+ <i>passé</i> - braços no prolongamento do corpo desce no <i>plié</i> em 4ª posição com perna livre à frente e finalização de pernas estendidas.	Sem valor
PARADA DE MÃOS NO ESPACATO	Posição longitudinal, afastamento ântero-posterior de pernas.	1,00
SALTO ESPACATO (INÍCIO E FINALIZAÇÃO DE PERNAS UNIDAS)	Salto com afastamento ântero-posterior das pernas.	1,00
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	1,00
ROLO PARA FRENTE GRUPADO	Finalização em pé.	1,50
SAÍDA (ENTRADA DO RODANTE)	Entrada em roda, parada de mãos na posição transversal de pernas unidas, marcar 1" e aterrissar no colchão de frente para a trave.	1,50
SOLO	EM LINHA RETA	VD = 8,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
SALTO ESPACATO (INÍCIO E FINALIZAÇÃO DE PERNAS UNIDAS)	Salto com afastamento ântero-posterior de pernas.	1,00
PARADA DE MÃOS ROLO	Finalização a posição carpada.	1,00
GIRO 360° SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre no <i>passé</i> .	1,00
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico conforme vídeo explicativo.	0,50
RODANTE + SALTO DE EXTENSÃO		1,00
ROLAMENTO PARA TRÁS CARPADO	Início e finalização com pernas unidas e estendidas.	1,00
PASSAGEM DE DANÇA	Salto de voo + <i>chassé</i> + salto com lançamento de uma perna estendida à frente.	1,00 + 0,50
ARCO PARA TRÁS		1,00
POSE FINAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor

NÍVEL 4	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO		VD = 4,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR- COM TRAMPOLIM	Entrada em parada de mãos com repulsão – plano inclinado de aproximadamente 80 cm de altura – finalização em decúbito dorsal. 	4,00
PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 6,00
BALANÇO DA ENTRADA DE QUIPE	Iniciando sobre um trampolim, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	0,50
OITAVA	À força.	1,00
LANÇAMENTO		0,50
GIRO DE QUADRIL		1,00
GRUPADINHO	Pagando na barra alta.	1,00
EMBALO À FRENTE	Uma vez.	1,00
OITAVÃO	Do embalo.	1,00
TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA	VD = 8,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal – ¼ de giro, sentar e lançar as pernas para trás à posição grupada.	1,00
AVIÃO		0,50
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas na vertical.	1,00
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto espacato (início e finalização de pernas unidas) com afastamento ântero-posterior das pernas + salto de extensão.	1,00 + 0,50
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	1,00
RODA		1,00
SALTO DE VOO		1,00
SAÍDA (ENTRADA DO RODANTE)	Entrada em roda, parada de mãos na posição transversal de pernas unidas, marcar 1" e aterrissar no colchão de frente para a trave.	1,00
SOLO	EM LINHA RETA	VD = 9,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
RODANTE + FLIC		1,00 + 1,00
ROLO DE COSTAS À PARADA DE MÃOS	Braços estendidos, início e finalização de pernas unidas e estendidas.	1,00
PEIXE	Grande fase de voo.	1,00

SALTO COM LANÇAMENTO DE UMA PERNA À FRENTE E ¼ DE GIRO		0,50
ARCO PARA FRENTE		1,00
360° DE GIRO SOBRE UM PÉ		1,00
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico conforme vídeo explicativo.	0,50
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto de voo + salto de voo.	1,00 + 1,00
POSE FINAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor

NÍVEL 5	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO		VD = 5,00
DOIS SALTOS IGUAIS – VALE O MELHOR- COM TRAMPOLIM	Reversão para frente com mãos apoiadas no plano inclinado com aproximadamente 1 metro de altura. 	5,00
PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 8,00
QUIPE		1,00
LANÇAMENTO		0,50
GIRO DE QUADRIL		1,00
GRUPADINHO	Pagando na barra alta.	1,00
EMBALO À FRENTE	Uma vez.	1,00
OITAVÃO	Do embalo.	1,00
LANÇAMENTO E ½ GIRÃO	Do apoio facial, lançamento de pernas unidas para trás, balanço em suspensão e finaliza no apoio facial.	0,50 + 1,00
SAÍDA: SUBLANCE AFASTADO	Lançamento e apoio de pernas afastadas.	1,00
TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE ALTA	VD = 9,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal – ¼ de giro, sentar e lançar as pernas atrás à posição grupada.	1,00
AVIÃO		0,50
SALTO COM IMPULSO SOBRE OS DOIS PÉS	Salto Wolf.	1,00
PARTE COREOGRÁFICA	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
ARCO PARA TRÁS		1,50
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto de voo + lançamento de pernas à frente com ¼ de giro, finaliza na lateral da trave.	1,00 + 0,50
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas na vertical.	1,00
360° DE GIRO SOBRE UM DOS	Perna livre em passé.	1,00

PÉS		
SAÍDA: RODA + SALTO DE EXTENSÃO	Na ponta da trave.	1,50
SOLO	EM LINHA RETA	VD = 10,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
RODANTE + FLIC + FLIC		0,50 + 0,50 + 0,50
PARTE COREOGRÁFICA	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
SALTO AFASTADO	Salto com afastamento lateral de pernas com impulso e finalização de pernas unidas.	1,00
MORTAL DE FRENTE GRUPADO		1,50
PARTE COREOGRÁFICA	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
360° DE GIRO SOBRE UM PÉ	Perna livre em <i>passé</i> .	0,50
ARCO PARA TRÁS		1,00
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico conforme vídeo explicativo.	0,50
PARTE COREOGRÁFICA	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
REVERSÃO PARA FRENTE COM CHEGADA DE PERNAS ALTERNADAS+RODA VOADA	Roda- Fase de voo antes do apoio das mãos.	1,00+1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos estendidos.	Sem valor
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto de voo + salto de voo c/ ¼ de giro.	1,00 + 1,00
PARTE COREOGRÁFICA	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor
POSE FINAL	Conforme vídeo explicativo.	Sem valor

OBS: IMPORTANTE

AS SÉRIES DEVERÃO SER FEITAS EXATAMENTE COMO A DESCRIÇÃO DO TEXTO E VÍDEO **EXPLICATIVO** **DISPONÍVEL** [NA FRG](#) ou GNU.

OS ELEMENTOS OMITIDOS OU SUBSTITUÍDOS SERÃO PENALIZADOS DE ACORDO COM O REGULAMENTO OU, EM CASO DE DÚVIDA, PELO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO DA FIG.