



COPA MAIRA AVRUCH GA-GNU



REGULAMENTO TÉCNICO CATEGORIA ESTREANTES MASCULINO

NÍVEL 1	DESCRIÇÃO	VALOR
SOLO		VALOR 4,00
ROLO SALTO DE EXTENSÃO		1,00
VELA	Manter a posição por 3 "	1,00
CACHORRINHO	Sentado pernas estendidas em afastamento lateral encostar o peito no chão	1,00
PONTE	Deitado no chão armar uma ponte e manter a posição por 3"	1,00
SALTO		
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR SALTO	Salto de extensão com trampolim. Aterrissagem sobre colchão.	VALOR 4,00
BARRA		VALOR 4,00
PÉ NO BURACO E SOLTA ATRÁS	Passagem das pernas entre os braços	2,00
DO APOIO ROLAMENTO PARA FRENTE	Marcar o apoio antes do rolamento	2,00
NÍVEL 2		VALOR 6,00
SOLO		
AVIÃO		1,00
ROLO SALTO DE EXTENSÃO COM 360° DE GIRO		1,50
PARADA DE MÃOS		1,50
ROLO PARA TRÁS AFASTADO		1,00
CACHORRINHO	Sentado pernas estendidas em afastamento lateral encostar o peito no chão	1,00
VELA SALTO DE EXTENSÃO	Manter a posição por 3 "	
RODA		
SALTO		VALOR 6,00
AFASTADO SOBRE O PLINTO 1M	Passagem sobre o plinto com pernas afastadas sem apoio dos pés	
BARRA		VALOR 6,00
PÉ NO BURACO VAI E VOLTA	Passagem das pernas entre os braços	2,00
OITAVA LANÇAMENTO E SOLTA ATRÁS		2,00
DO APOIO ROLAMENTO PARA FRENTE	SUSTENTANDO O QUEIXO NA BARRA 2"	2,00
NÍVEL 3		VALOR 8,00
SOLO		
PARADA DE MÃOS ROLO		1,00

PARA FRENTE		
RODANTE SALTO DE EXTENSÃO		1,50
ROLO PARA TRÁS CARPADO		1,00
QUALQUER ESPACATO	Marcar 2"	1,00
QUALQUER ESQUADRO	Marcar 2"	1,50
PEIXE		1,50
RODA		0,50
SALTO		VALOR 8,00
REVERSÃO NO CAVALO OU MESA 110CM		
BARRA		VALOR 8,00
OITAVA		3,00
GIRO DE QUADRIL		2,00
SUB-LANCE		3,00