

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica  
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**REGULAMENTO TÉCNICO FEST GYM**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA - 2016**

No Fest Gym as ginastas das categorias pré-infantil (9/10 anos), infantil (11/12 anos), **juvenil (13/15 anos)** e **adulto (16 anos ou mais)** deverão montar suas séries de acordo com os exercícios e exigências de cada aparelho.

Para as categorias mini-mirim (6 anos) e mirim (7 e 8 anos) as ginastas terão à disposição uma série livre.

**Participantes:**

A participação no Fest Gym é aberta à qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à Federação.

Poderão participar do Fest Gym todos os ginastas que **NÃO** tenham participado dos **Campeonatos Estaduais ou Campeonatos Brasileiros nas categorias Pré-Infantil A e Pré-Infantil B, Infantil A e Infantil B, Juvenil A e Juvenil B e Adulto em 2015.**

**Substituições:**

Só podem ser feitas até **03** dias após a data da inscrição.

**Categorias:**

Mini-Mirim	6 anos
Mirim	07 e 08 anos
Pré Infantil	09 e 10 anos
Infantil	11 e 12 anos
Juvenil	<b>13 a 15 anos</b>
Adulto	<b>16 anos e acima</b>

## **Premiação e classificação:**

### **Equipe GAF e GAM:**

Serão premiadas as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar, por categoria e naipe (mini-mirim e mirim formam uma equipe e juvenil e adulto também formam equipes juntas)

### **Individual Geral GAF e GAM:**

A premiação individual se dará por categoria. Serão premiados os 6 primeiros colocados em cada categoria. Os demais ginastas receberão medalhas de participação.

### **Professores:**

**Sugere-se a participação de pelo menos um professor representante de cada entidade em pelo menos um encontro técnico anual para esclarecimentos sobre o regulamento.**

- ✓ É obrigatória a presença do professor, junto aos seus ginastas, durante o aquecimento.
- ✓ Poderão permanecer na área de competição todos os professores oficialmente inscritos.
- ✓ Sugere-se uniforme esportivo e adequado para o acompanhamento dos ginastas nas competições.
- ✓ Se a direção da competição perceber que o professor está visivelmente arriscando a integridade física de algum ginasta solicitando que este faça exercícios que não tenha domínio técnico, ou se o professor expressar uma atitude anti-desportiva, poderá ser tomada as seguintes medidas:
  - 1ª – Advertência verbal;
  - 2ª – Advertência por escrito e proibição de participar do próximo evento;
  - 3ª – Expulsão da competição e proibição de participar dos próximos eventos até decisão final do Comitê Técnico da FGRS.

### **Vestimenta de competição para os ginastas:**

#### **GAF:**

- As ginastas devem estar com o mesmo uniforme da instituição, sendo penalizadas caso não estejam conforme o regulamento.
- Poderão ser utilizados *collant*, macacão de pernas longas (peça única do quadril ao tornozelo) ou meia calça até o tornozelo, colocada por cima ou por baixo do *collant*.
- O *collant* não pode ser transparente e deve ter um modelo (*design*) elegante.
- O decote do *collant* na frente e nas costas deve ser apropriado, ou seja, não pode ultrapassar a linha média do esterno e nem a linha inferior das escapulas.
- O *collant* podem ser com ou sem mangas, quando sem mangas, as alças devem ter no mínimo 2 cm de largura.
- A cava da perna do *collant* não pode ultrapassar a linha dos Ílios-osso do quadril (máximo).
- É obrigatório o uso de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito, ou em uma das mangas.
- Não é permitido o uso de jóias (pulseiras ou colares) exceto brincos pequenos.
- O uniforme deverá ser igual para toda a equipe

#### **GAM:**

- *Collant*
- Calção ou calça de ginástica, se o ginasta optar por calça, esta deverá ser acompanhada por meias soquetes de cor lisa.
- **É obrigatória a utilização** de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito no *collant*.

### **Arbitragem:**

A banca de arbitragem será composta por árbitros capacitados pela FRG e se necessário com número reduzido de árbitros.

### **Especificações das Séries:**

- As séries serão compostas por elementos e/ou sequências livres com exigências obrigatórias, sendo considerado os **6 elementos de maior valor**;
- Cada exigência obrigatória faltante implicará na dedução no valor de 0.50 pontos na nota de dificuldade (ND) para cada exigência que faltar;
- Para o aparelho Solo, se houver desmembramento das sequências obrigatórias, a ginasta perde o valor da sequência (valor que esta na lista de elementos) e mais 0.50 pontos por cada exigência faltante;
- Auxílios não validarão os elementos e/ou sequências e serão penalizados em 1.00 pontos e ainda dedução de 0.50 pontos por exigência faltante na nota de dificuldade (ND)
- Descontos posturais por falhas de joelhos, pés, braços ou tronco serão aplicados conforme tabela de falhas gerais específicas e pelo código de pontuação da FIG;
- No aparelho Salto, caso a ginasta tenha zerado o 1º poderá ser realizado uma 2ª tentativa de salto com 1,00 de desconto;
- No aparelho Salto, caso a ginasta MINI-MIRIM E MIRIM tenha zerado o 1º poderá ser realizado uma 2ª tentativa de salto sem penalização;
- A escolha dos elementos poderá ser feita livremente;
- Em casos não especificados, será resolvido pelo comitê técnico ou pela diretora da competição;
- **Movimentos não podem ser repetidos, apenas dentro da mesma sequência, onde o primeiro é contado e o segundo não. A ordem para essa contagem é cronológica**

### **Música de solo:**

- Pode ser diferente para cada ginasta ou igual para toda a equipe. Cada entidade é responsável pela escolha da música da sua equipe;
- O tempo máximo é de **1'10min**. A ginasta que exceder o tempo será penalizada com desconto de **1.00** pontos na NE;
- Caberá ao treinador e seus atletas escolher seus elementos e sequências que possam ser executados com segurança.

### **Descontos para uniforme incorreto:**

**Individual: 0,30 pts no aparelho onde foi primeiramente detectado.**

**Equipe: 1,00 pts do total da equipe**

# Categorias Mini-Mirim e Mirim

## Salto - VD 4,00 – VE 10,00 – 1 salto

Flanco com apoio – Cavalo ou Mesa - Mini trampolim ou Trampolim - 1,10

## Salto - VD 6,00 – VE 10,00 – 1 salto

Flanco sem apoio – Cavalo ou Mesa - Mini trampolim ou Trampolim - 1,10

## Paralela Assimétrica – VD 4,00 – VE 10,00

Oitava - 1,00

- Lançamento de pernas até 90° - 0,50

- Giro de quadril 1,50

- Saída em sublançe de pernas unidas sem apoio dos pés 0,5 ou de pernas afast com apoio dos pés 1,00

ou

## Paralela Assimétrica – VD 6,00 – VE 10,00

Oitava - 1,00

- Lançamento de pernas até 90° - 0,50

- Giro de quadril – 1,50

- Grupadinho – 1,50

- Oitavão – 1,00

- Saída rola pra frente sustenta – 0,50

## Trave de Equilíbrio – VD 6,00 (Máx) – VE 10,00 – Trave média

- Entrada flanco 1,0 (deverá iniciar com impulso sobre as duas pernas)

- P. de mãos afast. longitudinal, uma das prs deve chegar à vertical (não pode unir as prs na vertical) 1,5

- Avião 1,0

- Salto grupado 0,5

- 180° de giro sobre as duas pernas 0,5 ou - 180° de giro sobre as uma perna 1,0

- Saída: rodante 1,0

## Solo – VD 6,00 (máx) – VE 10,00 – Tempo Max 1.00min – linha reta

- Rodante + salto estendido 1,3+0,2

- Rolo de costas afastado 0,5

- Roda 1,0

- Ponte (armar ou descer) 0,5 ou arco para trás 1,0

- Salto de voo + salto gatinho\* 0,5+0,3+lig 0,2

- 180° de giro sobre uma perna 0,5 ou 360° de giro sobre uma perna 1,0

## Descrição das séries: Categorias Pré-Infantil, Infantil, Juvenil e Adulto.

<b>SALTO</b>	
Cavalo ou Mesa Altura: 1.10m - Mini-Trampolim	Reversão ou Rodante ND = 4,00 - NE = 10.00
Cavalo ou Mesa Altura: 1.10m - 1 Trampolim	Reversão ou Rodante ND = 6,00 - NE = 10.00
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m - 2 Trampolim	Reversão ou Rodante ND = 6,00 - NE = 10.00
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m - Trampolim	Reversão ou Rodante ND = 8,00 - NE = 10.00
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m - Trampolim	Reversão 360 <sup>a</sup> ou Rodante com 360° ND = 10,00 - NE = 10.00

<b>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>	
<b>CADA EXIGÊNCIA TEM VALOR DE 0.50</b>	
<b>SERÃO CONSIDERADOS OS 6 ELEMENTOS DE MAIOR VALOR</b>	
Série livre com elementos obrigatórios	Um giro de quadril <b>ou giro livre</b>
ND = De acordo com os elementos	Uma troca de barra com apoio dos dois pés sobre a barra
NE = 10.00	Saída <sup>1</sup>

\* Segue abaixo uma lista de exercícios que devem ser utilizados para a composição da série

\*A falta de exigências obrigatórias acarretará a dedução de 0.50 na nota de dificuldade (ND) para cada exigência faltante;

\* O kipe BB e Kipe BA são considerados #

01	Oitava	0,50
02	Kipe na barra baixa	1,00
03	Kipe na barra alta	1,00
04	Lançamento abaixo horizontal	0,40
05	Lançamento na horizontal	0,70
06	Lançamento a parada de mãos afastado	1,50
07	Lançamento a parada de mãos unidas	2,00
08	Giro de quadril	0,50
09	Giro livre	2,00
10	Giro de sola	1,00
11	Subida grupada ao apoio dos dois pés - Grupadinho	0,50
12	Chinesinha	2,00
13	Giro Gigante	3,00
13	Oitavão	0,70
14	Oitavão do lançamento	0,50
15	Saída em mortal para trás grupado ou carpado	1,00
16	Saída em mortal para trás estendido	2,00
17	Saída sublançamento pra frente com o apoio dos pés carpado ou afastado	0,50

<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>		
<b>CADA EXIGÊNCIA TEM VALOR DE 0.50</b>		
<b>SERÃO CONSIDERADOS OS 6 ELEMENTOS DE MAIOR VALOR</b>		
Série livre com elementos obrigatórios ND = De acordo com os elementos NE = 10.00	01	Um salto com impulso nos dois pés
	02	Giro sobre um dos pés de 360°
	03	1 elemento acrobático
	04	Saída

\*Alturas: Categoria Mirim e Pré-Infantil – 1.00m # Categorias Infantil, Juvenil e Adulto: 1,25m.

\* Segue abaixo uma lista de exercícios que para serem utilizados para a composição da série e alguns esclarecimentos;

\*A falta de exigências obrigatórias acarretará a dedução de 0.50 na nota de dificuldade (ND) para cada exigência faltante;

\* Salto de extensão não será considerado como elemento.

\* Tempo de série 1'10

<b>TABELA DE EXERCÍCIOS</b>		
01	Entrada grupada, afastado ou flanco	0,40
02	Esquadro – afastamento lateral das pernas ou pernas unidas	0,80
03	Entrada de esquadro a parada	1,40
04	Giro de 360° sobre um dos pés	0,80
05	Giro de 540° sobre um dos pés	1,20
06	Avião	0,40
07	Salto Wolf	0,40
08	Salto Wolf com 180 de giro	0,80
09	Salto de Vôo	0,80
10	Salto Grupado	0,40
11	Salto Galope	0,40
12	Salto Espacato	0,80
13	Salto Sissone	0,80
14	Salto cortada	1,40
15	Parada de mãos	0,80
16	Roda	1,40
17	Rolo com apoio das mãos	0,80
18	Rolo sem mãos	1,40
19	Rodante	1,80
20	Arco para trás	1,80
21	Arco para frente	1,80
22	Reversão	2,40
23	Flic	2,40
24	Saída Árabe	0,40
25	Saída Reversão	0,40
26	Saída mortal grupado F ou T	1,40
27	Saída Mortal estendido F ou T	1,80

**SOLO**

**CADA EXIGÊNCIA TEM VALOR DE 0.50**

**SERÃO CONSIDERADOS OS 6 ELEMENTOS DE MAIOR VALOR**

Série livre com elementos obrigatórios ND = De acordo com elementos NE = 10.00	01	Seq. acrobática pra frente de no mínimo dois elementos com fase de voo em todos
	02	Seq. acrobática pra trás de min dois elementos com fase de voo em todos
	03	Uma seq. de dança com impulso em um dos pés nos dois saltos e um deles afastamento Antero posterior
	04	Giro min 360°

Segue abaixo uma lista de exercícios que para serem utilizados para a composição da série e alguns esclarecimentos;

\* Diagonal ou tablado inteiro;

\* A falta de exigências obrigatórias acarretará a dedução de 0.50 ponto na nota de dificuldade (ND) de cada exigência faltante;

**BÔNUS DE 1,00 PARA SEQUENCIAS COM DOIS MORTAIS**

<b>TABELA DE EXERCÍCIOS</b>		
01	Reversão pra frente chegada alternada dos pés + reversão pra frente chegada simultâneas dos pés	0,80
02	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + flic para frente	1.40
03	Reversão pra frente chegada simultânea dos pés + flic pra frente + Mortal	2.40
04	Reversão pra frente chegada simultânea dos pés + flic pra frente + Mortal 180°	2.80
05	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + mortal grupado	1.80
06	Reversão para frente com chegada alternada + Reversão com chegada simultânea de pés + mortal grupado	2.20
07	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + mortal estendido	2,40
08	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + mortal + mortal	3,00
09	Reversão + Rodante	0,60
10	Reversão chegada com uma perna	0.40
11	Reversão chegada com duas pernas	0.50
12	Reversão sem mãos	1,20
13	Mortal pra frente chegada alternada dos pés + reversão pra frente com chegada simultânea dos pés	1,80
14	Mortal pra frente chegada alternada dos pés + reversão pra frente com chegada simultânea dos pés + Mortal	3,00
15	Mortal pra frente chegada alternada dos pés + rodante	1,20
16	Mortal grupado para frente	0,80
17	Mortal carpado para frente	1,00
18	Mortal estendido para frente	1.40
19	Rodante	0.40
20	Rodante + flic	0,80
21	Rodante + flic + flic	1.40
22	Rodante + Mortal	1.40
23	Rodante + flic + mortal para trás grupado	1,80
24	Rodante + flic + mortal para trás estendido	2.40
25	Rodante + flic + mortal para trás estendido 180	2,80
26	Roda	0,30
27	Borboleta	1,00
28	Peixe	0.40
29	Parada de mãos	0.30
30	Parada de mãos rolo	0.40
31	Arco para trás	0.60
32	Arco para frente	0,60
33	Shusten	0.60
34	Salto gato	0.40
35	Salto de vôo	0.60
36	Salto espacato ou sissone	0,60
37	Salto de cortada	1,00
38	Salto vôo lateral	0.60
39	Salto afastado	0,80
40	Giro de 360° sobre um dos pés	0.50
41	Giro de 540° sobre um dos pés	1.00
42	Giro de 720° sobre um dos pés	1.50

## TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS

### SALTO

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
<b>Primeiro voo</b>					
• Ângulo no quadril	X	X			
• Arco (sela)	X	X			
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Braços flexionados	X	X	X		
• Pernas ou joelhos separados	X	X			
<b>Repulsão</b>					
• Apoio escalonado	X	X			
• Ângulo nos ombros	X	X			
• Não passar pela vertical	X	X			
• Giro EL muito cedo	X	X			
• Segundo toque de mãos		X			
<b>Segundo voo</b>					
• Altura	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas ou joelhos afastados	X	X			
• Distância insuficiente	X	X	X		
<b>Geral</b>					
• Dinamismo insuficiente	X	X	X		
<b>Flanco</b>					
• Altura		x			
• Chegada deve ser de frente para o cavalo		<b>Lado</b>	<b>Costas</b>		
• Ângulo do quadril	>10°- 30°	31°- 45°	<45°		Até 10° s/ desconto
<b>Grupado e afastado</b>					
• Ângulo de extensão do corpo no 1º voo	X	X			Na horizontal s/ desconto
<b>Reversão ou rodante c/ giro EL no 2º voo</b>					
• Não completar o giro					Salto sem giro
<b>Todos os saltos</b>					
• Mais de um toque no mini-trampolim			X Mini e Mirim		Inválido para demais categorias
<b>Aterrissagem</b>					
• Pernas afastadas	X				<b>Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80</b>
• Movimentos adicionais de braços	X				
• Movimentos adicionais de tronco	X	X			
• Passos extra, pequeno saltito	X				
• Passo ou salto grande		X			
• Falta de postura do tronco	X	X			
• De cócoras			X		
• Roçar o aparelho (mão, braço)		X			
• Apoio de 1 ou 2 mãos no colchão ou aparelho				X	
• Queda sobre joelhos ou quadril				X	
• Queda sobre ou contra o aparelho				X	



## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
<b>Falhas de execução</b>					
• Flexão de cotovelos ou joelhos	X	X	X		
• Pernas ou joelhos afastados	X	X			
• Desvio da direção reta	X				
• Alinhamento do corpo	X				
• Pés não estendidos	X				
• Ritmo pobre	x				
<b>Falhas específicas</b>					
• Roçar/tocar aparelho c/ pés		X			
• Roçar/tocar o colchão			X		
• Bater no aparelho c/ pés			X		
• Bater no colchão c/ pés				1,00	
• Falta de intenção de saída			X		
<b>Oitavinha, giro de quadril e oitavão</b>					
• Fluência	X	X			
• Ajuste de empunhadura	X	X			
• Carpa excessiva ou falta de abertura	X	X			
• Giro livre – a cima da horizontal até 45°	X				
• Giro livre – na horizontal		X			
• Giro livre – abaixo da horizontal			X		
<b>Lançamentos</b>					
• Na horizontal (90°)					Sem desconto
• <90°>45°	X	X			
• <45°			X		
• Permanecer c/ barriga na barra					Inválido
<b>Grupadinho</b>					
• Apoio dos pés alternados		X			
• Apoio somente de um pé			X		
• Apoio de joelho (s)					Inválido
• Caracterizar apoio dos pés e cair				1,00	
• Não caracterizar apoio e cair				1,00	Inválido
<b>Saídas sublançe</b>					
• Quadril baixo	X	X	X		
• Altura	X	X	X		
<b>Pausa</b> – Leve parada entre um elemento e outro, sem balanço de pernas	X				Válido entre: oitavinha, giro de quadril, grupadinho e oitavão e saída
<b>Impulso vazio</b> – Leve parada com balanço de pernas para trás antes do próximo elemento		X			Válido entre: oitavinha, giro de quadril, grupadinho e oitavão e saída
<b>Impulso suplementar</b> – Interrupção do exercício e/ou balanço (s) de pernas no apoio facial e/ou suspensão, frente e trás sem exercício			X		
<b>Aterrissagem</b>					
• Pernas afastadas	X				Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80
• Movimentos adicionais de braços	X				
• Movimentos adicionais de tronco	X	X			
• Passos extras, pequeno saltito	X				
• Passo ou salto grande		X			
• Falta de postura do tronco	X	X			
• De cócoras			X		
• Roçar o aparelho (mão, braço)		X			
• Apoio de 1 ou 2 mãos no colchão ou aparelho				X	
• Queda sobre joelhos ou quadril				X	
• Queda sobre ou contra o aparelho				X	

## TRAVE

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
<b>Falhas de execução</b>					
• Flexão de cotovelos ou joelhos	X	X	X		
• Pernas ou joelhos afastados	X	X			
• Insuficiente posição gr, car ou est	X	X			
• Interrupção do salto, elevação ou impulso ao apoio invertido	X				
• Alinhamento do corpo	X				
• Pés não estendidos	X				
• Insuficiente espacato nos elementos de dança	X	X			
• Imprecisão	x				
• Insuficiente altura nos elementos de dança	X	X			
<b>Deduções específicas do aparelho</b>					
• Agarrar-se para evitar queda			X		
• Movimentos adicionais de equilíbrio	X	X	X		
• Falta de intenção de saída			X		
<b>Impulso à parada de mãos</b>					Em afastamento ântero-posterior
• Até 10°					<b>Sem desconto</b>
• De 10° a 30°	X				
• De 30° a 45°		X			
• Abaixo de 45°			X		
• Não tirar os dois pés da trave					<b>Inválido</b>
<b>Parada de mãos</b>					<b>As pernas devem estar unidas na vertical</b>
• Até 10°					<b>Sem desconto</b>
• De 10° a 30°	X				
• De 30° a 45°		X			
• Abaixo de 45°			X		
<b>Avião</b>					
• Perna abaixo da horizontal (90°)			X		
• Perna na horizontal		X			
• Perna acima da horizontal (45°)	X				
• Não manter 2"		X			
<b>Giro de 360° sobre 1 pé</b>					
• Giro incompleto					<b>Inválido</b>
• Perna livre: terminação na frente, ao lado, atrás					<b>Sem desconto</b>
<b>Saída rodante e reversão</b>					
• Falta de amplitude (repulsão)	X	X			
<b>Sequência de dança</b>					
• Leve pausa até 1 seg.	X				
• 2° toque do pé livre ou saltito antes do 2° salto					<b>Perde o valor da ligação</b>
<b>Aterrissagem</b>					<b>Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80</b>
• Pernas afastadas	X				
• Chegada próximo ao aparelho	X	X			
• Movimentos adicionais de braços	X				
• Movimentos adicionais de tronco	X	X			
• Passos extra, pequeno saltito	X				
• Passo ou salto grande		X			
• Falta de postura do tronco	X	X			
• De cócoras			X		
• Roçar o aparelho (mão, braço)		X			
• Apoio de 1 ou 2 mãos no colchão ou aparelho				X	
• Queda sobre joelhos ou quadril				X	
• Queda sobre ou contra o aparelho				X	

## SOLO

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
<b>Falhas de execução</b>					
• Flexão de cotovelos ou joelhos	X	X	X		
• Pernas ou joelhos afastados	X	X			
• Insuficiente posição gr, car ou est	X	X			
• Interrupção do salto, elevação ou impulso ao apoio invertido	X				
• Alinhamento do corpo	X				
• Pés não estendidos	X				
• Insuficiente spagat nos elementos de dança	X	X			
<b>Parada de mãos rolo</b>					<b>Ângulo do quadril na parada de mãos</b>
• Até 10º					<b>Sem desconto</b>
• De 10º a 30º	X				
• De 30º a 45		X			
• Abaixo de 45º					<b>Considerar rolo de frente</b>
<b>Giro de sobre uma perna 360º e 540º</b>					
• Não completar o giro					<b>Inválido</b>
• Perna livre terminar na frente, lado ou atrás					<b>Sem desconto</b>
<b>Peixe</b>					
• Altura insuficiente	X	X	X		
• Carpa excessiva	X	X			
• Ajuda de 1 ou 2 mãos para subir	X				
• Ficar sentado		X			
• Descontrole na chagada (quicar)		X			
<b>Arco para trás e para frente</b>					
• Desmembrar o movimento			X		<b>Parada ponte e subir ou descer na ponte e lançar a perna</b>
• Descer na ponte ou parada ponte sem subir					<b>Inválido</b>
<b>Oitava à parada (Chusten)</b>					
• Até 10º					<b>Ângulo do quadril na parada de mãos</b>
• De 10º a 30º	X				
• De 30º a 45º		X			
• Abaixo de 45º					<b>Considerar rolo de costas</b>
<b>Rolamentos</b>					
• Ajuste de mãos no solo na finalização	X cd				
<b>Aterrissagem</b>					
• Pernas afastadas	X				<b>Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80</b>
• Movimentos adicionais de braços	X				
• Movimentos adicionais de tronco	X	X			
• Passos extra, pequeno saltito	X				
• Passo ou salto grande		X			
• Falta de postura do tronco	X	X			
• De cócoras			X		
• Apoio de 1 ou 2 mãos no solo				X	
• Queda sobre joelhos ou quadril				X	