



**REGULAMENTO ESPECÍFICO DA GA – JERNINHOS 2026 Página 01**

**CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS**

<b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>		
<b>APARELHOS</b>	Salto Sobre a Mesa, Barras Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo	
<b>SÉRIES</b>	Programa Obrigatório	
<b>CATEGORIAS</b>	Até 10 anos	
<b>INFORMAÇÕES GERAIS:</b>		
-A escolha das séries nos aparelhos fica a critério do técnico, a ginasta não precisa fazer todas as séries de determinado nível, ela pode variar suas séries nos aparelhos, podendo ser diferente de um aparelho para o outro (ex.: Paralela: Série 4, Trave: Série 2, Solo: Série 6)		
- É obrigatório o técnico se manter ao lado da ginasta <b>DURANTE TODA A PROVA</b> nas Barras Paralelas Assimétricas, e <b>NA SAÍDA</b> da Trave de equilíbrio.		
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>APARELHOS</b>	Salto sobre a mesa* ou Pilha de colchões de 1 metro * Ou plinto 7 ou 1 m	TODAS AS CATEGORIAS
	Barras Paralelas Assimétricas	2,20m do colchão
	Trave de Equilíbrio	1,25M do chão
	Solo	Tablado Oficial (12m x 12m) ou Pista de 14m (lateral do tablado)



## REGULAMENTO ESPECÍFICO DA GA – JERNINHOS 2026 Página 02

### SALTO

SALTO SOBRE A MESA/PLANO ALTO		— corrida 12m	
Aparelho	Descrição	Observação	
Opção 1	Pilha de colchões 80 cm 1 trampolim	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	Nota de partida 10,00 pt E = 6,00 pt D = 4,00 pt
Opção 2	1 m mesa de salto/ Mini-tramplim	Reversão	Nota de partida 12,00 pt E = 6,00 pt D = 6,00 pt
Opção 3	1 m mesa de salto/trampolim	Reversão	Nota de partida 14,00 pt E = 6,00 pt D = 8,00 pt

### PARALELAS

BARRAS ASSIMÉTRICAS — exclusivo BB		
Série 1 VE 5,00 — VD 4,00		9,00
1	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	0,50
2	Oitava ao apoio facial	1,00
3	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50
4	Giro de quadril para trás	1,00
5	Saída a frente ½ giro de quadril (SUB LANÇAMENTO À FRENTE) OU Impulso para trás com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,50 1,00

BARRAS ASSIMÉTRICAS		
Série 2 VE 8,00 — VD 5,0		13,00
1	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás	0,50
2	Oitava ao apoio facial na força Ou oitava ao apoio facial no Impulso	0,50 0,10
3	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50
4	Giro de quadril para trás	0,50



5	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,0
6	Balanço a frente-balanço atrás	0,50
7	Oitavão BS	0,50
8	Impulso para trás com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	1,00

### REGULAMENTO ESPECÍFICO DA GA – JERNINHOS 2026 Página 03

BARRAS ASSIMÉTRICAS		
Série 3 VE 8,00 — VD 6,50		14,50
1	Kipe ao apoio facial BI Ou Oitava ao apoio facial	1,00 0,30
2	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50
3	Giro de quadril para trás	0,50
4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00
5	Kipe BS Ou Oitavão	1,00 0,30
6	Impulso para trás na horizontal com pernas unida	1,00
7	Oitavão BS	0,50
8	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	1,00

TRAVE – altura oficial		
Série 1 VE 8,00 — VD 5,00		13,00
1	Entrada livre+ elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50
2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2” sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos Estendidos	0,50
3	Equilíbrio facial: - <b>Avião 2”</b>	1,00
4	<b>Parada de mãos</b>	1,00
5	Leap: Salto Tesoura Ou salto galope	1,00 0,50
6	Jump: Salto Grupado	0,50
7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) ou saída de rondante	0,50
Bon	<b>Saída de mortal grupado</b>	0,50



TRAVE — altura oficial		
Série 2 VE 8,00 — VD 6,50		14,50
1	Entrada: esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à trave	0,50
2	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50
3	Reversão lenta para trás	1,50
4	Estrela/Roda	1,00
5	Leap: Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas (180°)	1,00
6	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas /Sissone	1,00
7	Saída: Mortal para frente grupado	1,00

SOLO - pista		
Série 1 VE 8,00 — VD 5,00		13,00
1	Rodante (3.106) + salto de extensão	0,50
2	Rolamento para trás <b>carpado, ou à parada ou na prancha com braços estendidos.</b> Pernas unidas e estendidas do início ao fim. (não tem diferença de valores)	0,50
3	Deslocamento sobre uma perna (skip). Uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0,50
4	Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no Passé.	1,00
5	Passagem de dança: (Leap) Galope + chassê + salto longo	0,50
6	Reversão lenta para trás	1,00
7	Reversão com finalização de pernas alternadas (3.105)	1,00
8	<b>Bonificação:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Acrobatico de voo (apenas um elemento será bonificado flic-flac, vindo do item 1, mortal p/ frente ou estrela s/ mãos)</b></li></ul>	<b>0,50</b>

SOLO - pista		
Série 2 VE 9,00 — VD 5,00		14,00
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
2	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00
3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento Anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	1,00

**Endereço da SEL/SEEC** - Centro Administrativo do Estado, na Avenida Senador Salgado Filho, s/n, bairro de Lagoa Nova, Natal/RN. Bloco II – 2º Andar CEP 59064-901.



4	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50
5	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,50
6	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	0,50
7	Mortal para frente grupado (4.101)	0,50

SOLO - pista		
Série 3 VE 9,00 — VD 6,50		15,50
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,20
2	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com pernas unidas (3.105)	1,30
3	Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento Anteroposterior das pernas 180° (1.101) + chassê + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00
4	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50
5	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,50
6	Mortal para frente grupado (4.101)	0,50
7	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,50