

# Ginástica Artística

## Tabela de elementos

### SOLO

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Tesoura	Rolo para frente carpado (rampa)	Sissone ou salto spagat	Rolo para trás a parada de mãos	Rodante mortal
2	Gatinho	Rolo de costas carpado (rampa)	Salto de vôo	Esquadro afastado	Rodante flic
3	Caranguejo	Rolo para frente afastado 90° de abertura	Salto Grupado com giro 360°	Peixe c/ grande fase de vôo	Rodante 2 flics
4	Macaquinho (3 apoios)	Roda	1 Giro e ½ sobre 1 perna (540°)	Reversão com 1 perna + roda	Rodante flic mortal
5	Canoinha grupada	Parada de cabeça 1"	Roda com 1 mão	Giro sobre uma perna c/ 720°	Mortal para frente
6	Burrinho (impulso a p.m.)	Parada de mãos rolo	Rodante	Roda sem mãos (borboleta) com auxílio de um trampolim	Reversão mortal
7	Rolo para frente grupado (rampa)	Avião ou Y (equilíbrio sobre uma perna)	Parada de mãos com giro 360°	Reversão sem mãos (1 perna) com auxílio de um trampolim	Reversão com 1 perna + roda + flic (sem passos)
8	Rolo para frente afastado (rampa)	Giro 360° sobre uma perna	Parada de mãos ponte (sem subir)	Caminhar na parada de mãos + - 2 m.	Mortal para trás parado
9	Rolo de costas grupado (rampa)	Salto estendido com pirueta 360°	Parada de mãos com giro 180°	Salto com pirueta 720°	Flic para frente
10	Rolo de costas afastado (rampa)	Parada de mãos	Ponte e lança a perna	Arco para trás	Reversão + peixe
11	Salto de extensão	Ponte de cima	Cachorrinho ou carpado encostar o peito no solo ou nas pr.	Arco para frente	Rodante ½ giro mortal p/ frente (twist)
12	Salto grupado	Rolo voado	Rolo para frente subindo carpado	Reversão com pernas unidas + salto de extensão	Reversão com 1 perna – reversão c/ pernas unidas (sem passos)
13	Educativo para roda (plinto) Passar por sobre o plinto	Parada de mãos com ½ giro	Spagat qualquer um	Rolo para frente + quipe de cabeça	Reversão sem mãos (1 perna)
14	Armar a ponte do chão	Rolo para trás grupado	Quipe de cabeça		Mortal + mortal
15	Rolo para frente grupado	Rolo para trás afastado	Rolo para trás carpado (início e fim na posição)		Esquadro afastado subindo a parada de mãos 2" finalização livre
16	Vela	Salto grupado com ½ giro 180°	Da parada de cabeça subir a parada de mãos		Roda sem mãos (borboleta)
17	Tesoura	Salto estendido com pirueta 180°	Salto estendido com pirueta 540°		
18		Rolo para frente carpado (rampa)	Parada de mãos rolo cachorrinho		

## SALTO

	<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>	<b>Grupo 3</b>	<b>Grupo 4</b>	<b>Grupo 5</b>
1	Salto de Extensão com trampolim	Flanco com apoio cavalo ou plinto	Flanco direto cavalo ou plinto	Salto de Extensão com trampolim	Flanco com apoio cavalo ou plinto
2	Salto Grupado com trampolim	Grupado com apoio cavalo ou plinto	Grupado direto cavalo ou plinto	Salto Grupado com trampolim	Grupado com apoio cavalo ou plinto
3	Salto Afastado com trampolim	Afastado com apoio cavalo ou plinto	Afastado direto cavalo ou plinto	Salto Afastado com trampolim	Afastado com apoio cavalo ou plinto
4	Salto Ext. + Rolo p/ frente com trampolim	Salto de extensão com 360° de giro com trampolim	Carpado (Mini – Trampolim)	Salto Ext. + Rolo p/ frente com trampolim	Salto de extensão com 360° de giro com trampolim
5	Rolo Voado com trampolim	Salto de extensão com 180° de giro com trampolim	Carpado c/ ½ giro (Mini – Trampolim)	Rolo Voado com trampolim	Salto de extensão com 180° de giro com trampolim
6	Salto de extensão por sobre obstáculo com trampolim			Salto de extensão por sobre obstáculo com trampolim	
7	Salto de extensão para cima do plinto com trampolim			Salto de extensão para cima do plinto com trampolim	

## PARALELAS SIMÉTRICAS

	<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>	<b>Grupo 3</b>	<b>Grupo 4</b>	<b>Grupo 5</b>
1	Balanço no apoio passando as pernas afastadas a frente	Deslocamento no apoio	Embalos no apoio a horizontal	Rolo para frente ao apoio braquial	Embalos a parada de mãos
2	Deslocamento em 4 apoios	Passagem das pernas entre os braços vai e volta	Esquadro 1"	Traseira	Esquadro a parada de mãos – marcar 1"
3	Vela	Flexão e extensão dos braços no apoio 2x	Parada de ombros	Quiipe	Cortada
4	Deslocamento na suspensão	Quiipe de ombros finalizando afastado	Quiipe de ombros	Finlandês	Dianteira
5	Embalos na suspensão	Embalos no apoio braquial	Rolo para frente afastado ao apoio braquial	Embalos no apoio à 45°	Moy ao apoio braquial
6	Passagem das pernas entre os braços e solta atrás		Saída por trás	Saída pela frente	Saída de mortal para trás ou frente
7				Saída por trás a parada de mãos	Qualquer câmbio
8				Saída de mortal grupado na suspensão pela ponta	Quiipe lateral

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS OU BARRA FIXA

	<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>	<b>Grupo 3</b>	<b>Grupo 4</b>	<b>Grupo 5</b>
1	Deslocamento b.a., na suspensão, ponta a ponta	Pé no buraco, vai e volta b.b.	Pé no buraco, vai e volta b.a.	Queda Quipe com auxílio da corda	Oitava à força b.a.
2	Deslocamento apoio b.b. ponta a ponta	Oitava com impulso	2 puxadas b.a. (passar o queixo da barra)	Saída sublace c/ apoio dos pés b.a.	Quipe
3	Do apoio rolar p/ frente	Sublace do apoio do chão ou plinto	Giro de quadril p/ trás	Grupadinho	Lança kipe
4	Pé no buraco solta atrás b.b	Do apoio rolar para frente, sustentar o corpo com o queixo a altura da barra e braços flexionados. Sustentar 1".	Giro de moinho p/ frente	Quipe entrando 1 perna (a posição cavalgada)	Lançamento acima da horizontal
5	Pé no buraco e solta à pm no apoio (solo ) b.b	Oitava c/ rampa	Do apoio passagem das pernas por sobre a barra e finaliza no apoio ( sem sentar na barra )	Giro de quadril p/ frente	Saída de giro de sola afastada b.a.
6		Do apoio passagem das pernas por sobre a barra e finaliza no apoio (pode sentar na barra)	Corrida quipe entr. 1 perna (a posição cavalgada)	Cadeirinha vai e volta	Saída sublace com apoio c/ 1/2 ou 1/1 b.a.
7		Lançamento do apoio 2x ( não pode encostar o abdômem na barra )	Do apoio sublace c/ ou sem apoio dos pés b.b.	Corrida Quipe b.b.	Saída de mortal para frente ou trás b.a. (suspensão)
8		Embalos na suspensão 2x	Deslizamento a frente p/ quipe e volta (educativo com pernas unidas)	Saída mortalzinho no esquadro b.b.	Giro de quadril livre
9				Saída giro de sola afastado b.b.	Giro gigante
10				Tomada de embalo (quadril a frente a altura da barra)	Oitavão do apoio b.a.
11				Oitava a força b.b.	Do apoio b.b. para suspensão b.a e saída mortal
12				Oitavão do apoio de pés na b.b. p/ b.a.	

## TRAVE DE EQUILÍBRIO

	<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>	<b>Grupo 3</b>	<b>Grupo 4</b>	<b>Grupo 5</b>
1	<b>Caminhar p/ frente</b>	Sentar e levantar s/ apoio das mãos	Rolo p/ frente finalizando afastado	Giro sobre 1 perna 360º	Arco para trás
2	<b>Caminhar de lado</b>	½ giro sobre 1 perna	Impulso á parada de mãos	Rolo para frente	Arco para frente
3	<b>Caminhar de costas</b>	Avião 2"	Salto grupado c/ ½ giro	Rolo para trás a posição cavalgada	Wolf c/ ½ giro 180º
4	Rotação de 360º (caminhando)	Salto grupado	Entrada: Passagem de 1 das pernas entre os braços – posição cavalgada e sustentar 2".	Parada de mãos longitudinal	Parada de mãos na transversal e retorna a trave
5	<b>Deslocamento em 4 apoios</b>	Entradas transversais: flanco, grupada, afastada	Salto de extensão na posição transversal	Entrada: salto de extensão na ponta da trave (longitudinal) com duas pernas	Entrada de esquadro afastado (transversal)
6	Lançamento de pernas a frente (2x cada perna)	Extensão com ½ giro	Gatinho c/ ½ giro	Salto Wolf	Entrada de peixe na ponta (rolo voador)
7	½ giro sobre os 2 pés em ½ ponta	Rolo para frente segurando embaixo da trave	Entrada: Salto de extensão (longitudinal) sobre uma perna	Extensão c/ ¾ de giro 270º	Parada de mãos rolo
8	Sentar e levantar c/ apoio das mãos			Salto de vôo	Saída: Mortal para frente
9	Chassê	Saída: Rodante	Vela (mãos segurando em baixo da trave a altura da cabeça) 2"quadril alto	Sissone	Saída: Mortal para trás
10	Saídas: Extensão, Grupado, afastado	Saída: Reversão		Entrada: Spagat de frente 180º	Rolo para frente sem mãos
11	<b>Gatinho</b>			Saída: borboleta	Rolo para trás grupado
12	Tesoura			Salto grupado na transversal	Salto grupado com ¾ de giro 270º
13	Salto de extensão			Entrada: Rolo para frente	Saída: roda na ponta da trave + salto de extensão para trás
14					
15				roda	
16				Entrada de esquadro afastado (longitudinal)	

Departamento de ginástica artística