



REGULAMENTO TÉCNICO – 2026

TORNEIO BRASILIENSE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA (TBGAC)

GENERALIDADES

Artigo 1. NÍVEIS E CATEGORIAS

NÍVEL	CATEGORIA				
	PAR FEMININO	PAR MASCULINO	PAR MISTO	GRUPO FEMININO	GRUPO MASCULINO
Iniciante - Pré-Infantil	X	X	X	X	X
Iniciante - Infantil	X	X	X	X	X
Intermediário - Pré-Infantil	X	X	X	X	X
Intermediário - Infantil	X	X	X	X	X
Avançado - Pré-Infantil	X	X	X	X	X
Avançado - Infantil	X	X	X	X	X

Artigo 2. FAIXA ETÁRIA POR NÍVEL:

NÍVEL*	FAIXA ETÁRIA	ANO NASCIMENTO
Iniciante - Pré-Infantil	06 a 13 anos	Nascidos de 2013 a 2020
Iniciante - Infantil	06 ou mais anos	Nascidos até 2020
Intermediário - Pré-Infantil	06 a 13 anos	Nascidos de 2013 a 2020
Intermediário - Infantil	06 ou mais anos	Nascidos até 2020
Avançado - Pré-Infantil	08 a 15 anos	Nascidos de 2011 a 2018
Avançado - Infantil	10 ou mais anos	Nascidos até 2016

*A faixa etária deverá respeitar a diferença de oito anos entre o parceiro mais novo e o mais velho.

Artigo 3. PARTICIPAÇÃO

- 3.1 Não há limite de pares ou grupos inscritos por nível em qualquer categoria.
- 3.2 Cada atleta deve competir em somente um nível e uma categoria.
- 3.3 Nos Níveis Iniciante e Intermediário não será permitida a participação de ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro de Ginástica Acrobática da CBG ou em Campeonatos Internacionais Oficiais de Ginástica Acrobática da FIG.
- 3.4 No nível Avançado um(a) ginasta que participou de um par/grupo em um Campeonato Brasileiro de Ginástica Acrobática da CBG ou Campeonatos Internacionais Oficiais de Ginástica Acrobática da FIG não poderá participar do Torneio Brasiliense de Ginástica Acrobática durante dois anos após este evento com o mesmo par/grupo, ou outro par/grupo que também participou de um Campeonato Brasileiro de Ginástica Acrobática da CBG ou Campeonatos Internacionais Oficiais de Ginástica Acrobática da FIG no mesmo período, somente se até 50% dele tiver experiência em competições nacionais e/ou internacionais.



Exemplo:

Nos Pares Femininos, Masculinos e Mistos: (2 ginastas): até 1 ginasta pode ter experiência (50%).

Nos Grupos Femininos (3 ginastas): até 1 ginasta pode ter experiência (33%).

Nos Grupos Masculinos (4 ginastas): até 2 ginastas podem ter experiência (50%).

Artigo 4. PONTUAÇÃO por nível:

A pontuação total (nota total) dos pares/grupos em cada nível será calculada da seguinte forma:

4.1 Nível iniciante:

- a) A média da Nota de Execução Técnica multiplicada por 2 (Nota E)

4.2 Nível Intermediário:

- a) A média da Nota de Execução Técnica multiplicada por 2 (Nota E);
- b) A média da Nota de Execução Artística (Nota A).

4.3 Níveis Avançados:

- a) A média da Nota de Execução Técnica multiplicada por 2 (Nota E);
- b) A média da Nota de Execução Artística (Nota A);
- c) O Valor de Dificuldade do Exercício (Nota D).

As penalidades são aplicadas na Nota Total de acordo com o Código de Pontos da FIG 2025-2028.

NOTA TOTAL - PENALIDADES = NOTA FINAL

Artigo 5. PREMIAÇÃO

5.1 Por prova:

Serão premiados com medalhas os pares/grupos classificados do 1º ao 6º lugar por Nível e Categoria.

Observação: Uma Medalha de participação para todos os ginastas não premiados.

5.2 Equipe

TROFÉU MASSIFICAÇÃO: Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas no nível Iniciante.

Critério de desempate:

- a) A maior pontuação em Execução do Exercício Combinado;

TROFÉU CAMPEÃO (Nível Intermediário): Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar somando as quatro melhores notas, obrigatoriamente: sendo duas notas do Pré-Infantil e duas do Infantil, independente da Categoria.

TROFÉU CAMPEÃO (Nível Avançado): Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar somando as quatro melhores notas, obrigatoriamente: sendo duas notas do Pré-Infantil e duas do Infantil, independente da Categoria.

*Obs: As entidades que não possuírem pelo menos 2 (duas) notas no Pré - Infantil e 2 (duas) notas no Infantil, independente da categoria, não participarão da competição por equipe.



Artigo 6. CRITÉRIO DE DESEMPATE:

As regras gerais de desempate definidas abaixo devem ser aplicadas no Torneio Nacional independentemente do nível:

I. Em caso de empate em pontos em qualquer posição, a classificação será determinada pelos seguintes critérios:

1. A maior pontuação obtida a partir da média em Execução;
 2. A maior pontuação obtida a partir da média em Artístico;
- Se o empate persistir, ambos serão premiados no mesmo nível.

Obs: Nível Iniciante não há pontuação em Artístico

II. Classificação por equipes

Em caso de empate em pontos em qualquer posição, o desempate será realizado da seguinte forma:

1. A equipe com Grupo Masculino na competição por equipes prevalecerá.
2. Prevalecerá a equipe com melhor classificação na categoria Grupo Masculino.
3. A Equipe com Grupo Feminino na Competição por Equipes prevalecerá.
4. Equipe com melhor classificação na categoria Grupo Feminino.
5. Persistindo o empate, o desempate não será desfeito e ambas as equipes receberão a mesma posição.

Artigo 7. OBSERVAÇÕES PARA TODOS OS NÍVEIS

7.1 O diagrama em extensão PDF deverá ser enviado com 12 dias de antecedência à competição por meio disponibilizado pela FBG.

Os diagramas dos níveis Iniciantes e Intermediários serão disponibilizados de forma padronizada pelo CT/FBG.

7.2 Pequenas alterações nos diagramas poderão ser realizadas até o 1º dia de competição. Estas mudanças poderão ocorrer nos seguintes casos:

- a) Falta do valor de dificuldade em qualquer parte do diagrama;
- b) Falta do número da página do exercício;
- c) Falta do número do elemento na tabela de dificuldade;
- d) Falta do tempo da manutenção;
- e) Ordem de elementos incorreta.
- f) Elementos de pares/grupos e/ou elementos individuais declarados a mais ou a menos.

7.3 As equipes deverão respeitar os horários dos treinos de pódio, não juntando atletas que competem Torneio com atletas que competem o Campeonato (ou vice-versa) ou de outros rodízios.

7.4 Todos os exercícios serão julgados de acordo com o Código de Pontuação da FIG 2025-2028 de Ginástica Acrobática e o Regulamento Técnico. Eles encontram-se disponíveis no site da FIG (www.fig-gymnastics.com). Importante manter-se sempre atualizado com as informações disponibilizadas constantemente pela FIG sobre todas as regras através das "Newsletters" no site.

7.5 Os casos omissos serão solucionados de acordo com o Código de Pontuação da FIG 2025-2028 e pelo Comitê Técnico da FBG.



REGULAMENTO ESPECÍFICO

NÍVEL INICIANTE PRÉ-INFANTIL E INFANTIL

Artigo 8. COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

Parágrafo único: O Nível Iniciante Pré-Infantil e Infantil corresponde ao Nível 5 do *JO Program*.

Tipo de nível	Obrigatório.
Número (tipo) de Exercícios	Um (combinado).
Música/ Coreografia	As Músicas Obrigatórias são fornecidas e devem ser usadas na execução dos exercícios e podem ser encontradas no site da CBG: GAC / CBG (cbginastica.com.br) 1. Se a música usada for errada para o exercício, uma penalidade de 1,0 será dada pelo JD. 2. Alteração manual da música durante a competição não é permitida. Uma penalidade de 1,0 pelo CPJ será aplicada por alteração manual da música. 3. Em todas as categorias, se um exercício é executado sem música por qualquer razão, o JD aplica uma penalidade 1,0. Se a música começar e for interrompida no meio, a penalidade não será aplicada. As Coreografias Obrigatórias são fornecidas e devem ser realizadas no exercício e podem ser encontradas; (https://cbginastica.com.br/regulamentos-tecnicos/117/gac) 1. Qualquer tentativa de coreografia receberá crédito. 2. Se nenhuma tentativa de coreografia for realizada, uma penalidade única de 1,0 será aplicada pelo CPJ.
Ordem dos Elementos de Pares/Grupos e Individuais	1. Os elementos devem ser executados na ordem conforme descritos. A ordem dos elementos de pares/grupos e individuais para cada categoria é mostrada e detalhada no anexo 01; 2. Uma penalidade de 0,3 será aplicada pelo JD para elementos de pares/grupos e individuais executados fora de ordem.
Duração máxima do Exercício	1. A duração máxima da música é de 2'30". 2. Uma penalidade de 0,3 é aplicada pelo CPJ se o exercício começar ou finalizar depois da música.
Requerimentos Especiais	1. Pares/grupos devem completar os elementos de cada fileira. Se é dada mais de uma opção, devem escolher e realizar uma das opções. 2. Todos os parceiros devem realizar os elementos individuais para crédito de Requerimento Especial. 3. Uma penalidade de 1,0 será aplicada pelo JD por Requerimento Especial para cada elemento de pares/grupos e individual não realizado.
Restrições	1. Não são permitidos elementos de pares/grupos e individuais adicionais de valor. A penalidade para elementos de pares/grupos e individuais adicionais é 1,0 aplicada pelo JD podendo ser aplicada uma vez em cada exercício. Aplicam-se deduções de execução. 2. O <i>link</i> entre os elementos dinâmicos é permitido, mas deve demonstrar controle. Aplicam-se deduções de execução.
Dificuldade	1. Não há nota de dificuldade. O JD aplicará as penalidades por Requerimentos Especiais faltantes e penalidade de tempo nos elementos estáticos (mantidos por menos de 3") e de equilíbrio (mantidos menos de 2"). 2. Se ocorrer uma queda e o Requerimento Especial não for creditado, o elemento de par/grupo ou individual pode ser repetido para receber crédito por Requerimento Especial.



	3. Os elementos de pares/grupos e individuais devem ser realizados na ordem em que aparecem no diagrama ou receberão uma penalidade de 0,3 por diagrama incorreto. (A ordem dos elementos é obrigatória).
Condições Especiais	1. Os exercícios podem ser executados em uma faixa de tapetes, se um tablado adequado não estiver disponível.
Esclarecimentos: Elementos Individuais	1. Os JE podem deduzir até 1,0 em execução para cada elemento individual no total (todos os parceiros combinados).
Esclarecimentos: Elementos de Pares/Grupos	1. É necessário um voo mínimo para obter crédito; deduções de execução para amplitude serão aplicadas. 2. O tempo dos elementos de equilíbrio de pares/grupos deve ser contado da mesma forma: “mil e um, mil e dois, mil e três”.



REGULAMENTO ESPECÍFICO

NÍVEL INTERMEDIÁRIO PRÉ-INFANTIL E INFANTIL

Artigo 9. COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

Parágrafo único: O Nível Intermediário Pré-Infantil e Infantil corresponde ao Nível 6 do *JO Program*.

Tipo de nível	Obrigatório.
Número (tipo) de Exercícios	Um (combinado).
Música	1. O exercício deve ser realizado com música de escolha do técnico/atleta. 2. Em todas as categorias, se um exercício for realizado sem música, por qualquer motivo, será aplicada uma penalidade de 1,0 pelo JD. Se houver um mau funcionamento do aparelho de som, nenhuma penalidade será aplicada.
Ordem de Pares/Grupos Habilidades e Elementos Individuais	1. Os elementos devem ser executados na ordem, conforme descritos no anexo 02; 2. Uma penalidade de 0,3 será aplicada pelo JD, se os elementos forem realizados fora de ordem.
Duração Máxima do Exercício	1. A duração máxima é de 2'30". 2. Se o exercício iniciar ou finalizar depois da música será aplicada uma penalidade de 0,3 pelo CPJ.
Requerimentos Especiais	1. Os pares/grupos devem completar um elemento de cada fileira. 2. Três elementos individuais devem ser escolhidos das Tabelas de Dificuldade da FIG (TOD - Tables of Difficulty 2025/2028). Um equilíbrio, uma flexibilidade e uma agilidade ou <i>tumbling</i> (mesma categoria ao mesmo tempo, para este nível, agilidade e <i>tumbling</i> são considerados a mesma categoria). 3. Todos os parceiros devem completar os elementos individuais para crédito de Requerimento Especial. 4. Uma penalidade de Requerimento Especial de 1,0 será aplicada pelo JD para cada elemento de par/grupo ou elemento individual ausente.
Restrições	1. Não é permitido nenhum elemento adicional de valor pares/grupos no exercício. Uma penalidade de 1,0 será aplicada pelo JD por elementos adicionais executados, esta penalidade é aplicada apenas uma vez em cada exercício. Aplicam-se as deduções de execução. 2. Elementos individuais adicionais poderão ser executados sem penalidade. Aplicam-se as deduções de execução. 3. <i>Links</i> entre elementos dinâmicos são permitidos, mas o controle deve ser demonstrado. Aplicam-se as deduções de execução.
Dificuldade	1. Não há nota de dificuldade. O JD aplicará as penalidades por Requerimentos Especiais faltantes e penalidade de tempo nos elementos estáticos (mantidos por menos de 3") e de equilíbrio (mantidos menos de 2"). 2. Se ocorrer uma queda e o Requerimento Especial não for creditado, o elemento de par/grupo ou individual pode ser repetido para receber crédito por Requerimento Especial. 3. Os elementos de pares/grupos e individuais devem ser realizados na ordem em que aparecem no diagrama ou receberão uma penalidade de 0,3 por diagrama incorreto. (A ordem dos elementos é obrigatória).
Condições Especiais	1. Os exercícios podem ser executados em uma faixa de tapetes, se um tablado adequado não estiver disponível.



Esclarecimentos: Elementos Individuais	1. Os parceiros devem executar elementos individuais simultaneamente. Podem ser elementos diferentes, mas da mesma categoria. 2. Os aviões não precisam estar na horizontal para obter crédito. No entanto, se os aviões forem realizados abaixo da horizontal, serão aplicadas deduções de execução. 3. Os JE podem deduzir até 1,0 em execução para cada elemento individual no total (todos os parceiros combinados).
Esclarecimentos: Elementos de Pares/Grupos	1. “Apoiar” as pernas nos cotovelos antes de executar um esquadro é considerado apoio adicional e haverá uma dedução de execução de 0,5. 2. É necessário um voo mínimo para obter crédito; deduções de execução para amplitude serão aplicadas. 3. O tempo dos elementos de equilíbrio, de pares/grupos, deve ser contado da mesma forma: “mil e um, mil e dois, mil e três”. 4. Observação: em todos os elementos dinâmicos, os tops têm a opção de flexionar ou não flexionar os joelhos durante os elementos. A técnica fica a critério do treinador. 5. Esteja ciente de que colaborações, rolamentos e saltos coreográficos incorrem em deduções de execução, se ocorrerem erros.



REGULAMENTO ESPECÍFICO

NÍVEL AVANÇADO PRÉ-INFANTIL E INFANTIL

Artigo 10. COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

Parágrafo único: As colunas A e B do Nível AVANÇADO Pré-Infantil e Infantil correspondem ao Nível 7 do JO Program. Como critério de desenvolvimento foi criada a primeira coluna (sem letras).

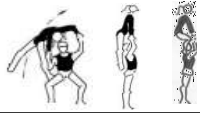
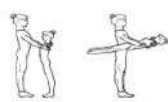
Tipo de nível	Obrigatório.
Número (tipo) de Exercícios	Um (combinado).
Música	1. O exercício deve ser realizado com música/coreografia de escolha do técnico/atleta. 2. Em todas as categorias, se um exercício for realizado sem música, por qualquer motivo, será aplicada uma penalidade de 1,0 pelo JD. Se houver um mau funcionamento do aparelho de som, nenhuma penalidade será aplicada.
Ordem de Pares/Grupos Habilidades e Elementos Individuais	1. Os elementos do anexo 03 podem ser executados em qualquer ordem, mas devem ser declarados no diagrama; 2. Uma penalidade de 0,3 será aplicada pelo JD, se os elementos forem realizados fora da ordem declarada no diagrama.
Duração Máxima do Exercício	1. A duração máxima é de 2'30". 2. Se o exercício iniciar ou finalizar depois da música será aplicada uma penalidade de 0,3 pelo CPJ.
Requerimentos Especiais	1. Os pares/grupos devem completar um elemento de cada fileira, em qualquer ordem. 2. Três elementos individuais devem ser escolhidos das Tabelas de Dificuldade da FIG (TOD - Tables of Difficulty 2025/2028). Um equilíbrio, uma flexibilidade e uma agilidade ou <i>tumbling</i> (mesma categoria ao mesmo tempo, para este nível, agilidade e <i>tumbling</i> são considerados a mesma categoria). 3. Todos os parceiros devem completar os elementos individuais para crédito de Requerimento Especial. 4. Uma penalidade de Requerimento Especial de 1,0 será aplicada pelo JD para cada elemento de par/grupo ou elemento individual ausente.
Restrições	1. Não é permitido nenhum elemento adicional de valor pares/grupos no exercício. Uma penalidade de 1,0 será aplicada pelo JD por elementos adicionais executados, esta penalidade é aplicada apenas uma vez em cada exercício. Aplicam-se as deduções de execução. 2. Elementos individuais adicionais poderão ser executados sem penalidade. Aplicam-se as deduções de execução. 3. <i>Links</i> entre elementos dinâmicos são permitidos, mas o controle deve ser demonstrado. Aplicam-se as deduções de execução.
Dificuldade	1. Cada elemento escolhido da TABELA DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS tem um nível diferenciado de valor de dificuldade, no qual é usado para determinar o Valor de Dificuldade do exercício. 2. A Nota D (valor de dificuldade final do exercício) será determinada pelo valor da somatória de todos os elementos acrobáticos (elementos estáticos + elementos dinâmicos). 3. Caso o valor da somatória seja superior a 1,0, a Nota D equivalerá a 1,0. 4. Se ocorrer uma queda e o Requerimento Especial não for creditado, o elemento de par/grupo ou individual pode ser repetido para receber crédito por Requerimento Especial. Aplicam-se as deduções de execução.



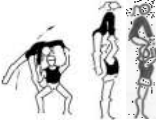
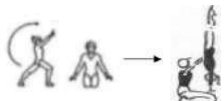
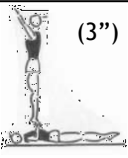
Esclarecimentos: Elementos Individuais	1. Os elementos individuais devem ser escolhidos das Tabelas de Dificuldade da FIG (TOD - Tables of Difficulty 2025/2028). 2. Os parceiros devem executar elementos individuais simultaneamente. Podem ser elementos diferentes, mas da mesma categoria. 3. Os JE podem deduzir até 1,0 em execução para cada elemento individual no total (todos os parceiros combinados).
Esclarecimentos: Elementos de Pares/Grupos	1. As imagens dos elementos de pares/grupos e individuais devem ser usadas como referência. Não devendo haver discrepâncias entre a imagem do elemento e a sua execução. 2. Se a descrição do elemento não especificar a direção (frente ou trás), fica a critério do treinador/atleta. 3. O tempo dos elementos de equilíbrio de pares/grupos e individuais, deve ser contado da mesma forma: “mil e um, mil e dois, mil e três”. 4. Observação: em todos os elementos dinâmicos, os tops têm a opção de flexionar ou não flexionar os joelhos durante os elementos. A técnica fica a critério do treinador. 5. Paradas de mãos podem ser realizadas com qualquer posição de perna, desde que não altere a característica geral do elemento. 6. Esteja ciente de que colaborações, rolamentos e saltos coreográficos incorrem em deduções de execução, se ocorrerem erros. 7. Pares Femininos, Masculinos e Mistos no elemento da linha 2B: Os seguintes mounts são aceitáveis para crédito de Requerimento Especial: (a) Subida no ombro com os dois pés, (b) O top sobe com um pé de cada vez em imediata sucessão (c) O top sobe em um pé e o segundo pé arrasta para cima nas costas da base. 8. Não receberá valor de dificuldade para Requerimento Especial, quando: (a) Um pé do Top sobe nos ombros da base, enquanto o segundo pé do Top ainda está tocando a panturrilha da base; (b) Nenhum dos pés do Top sobe nos ombros da base.



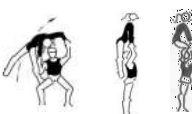
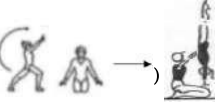
REGULAMENTO TÉCNICO - 2026
TORNEIO BRASILENSE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA (TBGAC)
ANEXO 01

Nível Iniciante - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Feminino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A  (2")	Todas as parceiras realizam um avião. Manter por 2".
2A  Ou	Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top salta e estende as pernas enquanto a Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem ou Base e Top ficam em pé de frente uma para outra. Base segura a cintura ou as pernas da Top. Base impulsiona, e a Top pula para executar um salto estendido. A Base deve apoiar a aterrissagem.
3A  (3")	Top iniciando de pé ao lado de sua Base (que permanece de joelhos e sentada em seus pés) a Top realiza uma parada de mãos nas coxas da Base. Poderá iniciar saltando para a parada ou pela estrela. Manter por 3".
4A  (3")	Da parada de mãos, Top desce para o esquadro de forma controlada e auxiliada pela Base durante o <i>motion</i> e a manutenção. Manter por 3".
5A 	Todas as parceiras deitam-se em decúbito dorsal e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. As atletas devem mostrar controle.
6A  (3")	Top coloca as mãos nas pernas da Base, que se encontra deitada no solo com os joelhos flexionados. Em seguida a Top apoia os ombros nas mãos da Base e realiza uma subida à parada, subindo na força ou saltando. Manter por 3".
7A 	Top sobe até os ombros da Base e desce pela frente da Base. (Top segura as mãos da Base durante todo o elemento). (Proibido soltar as mãos).
8A 	Todas as parceiras realizam uma estrela finalizando no afundo.
9A 	Base segura a Top sob os braços. Top salta e Base levanta top para a posição de Catch. A Top não pode segurar no braço/ombros da Base durante o catch.
10A  (3")	Base deita de costas com os joelhos para cima e os pés no chão. A Top e a Base seguram as mãos voltadas para a mesma direção. A Top coloca um ou ambos os pés nos joelhos da Base. A Top levanta uma perna do apoio do joelho. (Não é permitido a Top cruzar a perna que foi retirada do joelho). Manter 3".

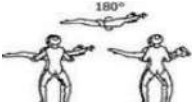
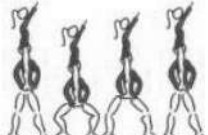


Nível Iniciante - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Masculino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.		
1A	 (2")	Todos os parceiros realizam um avião. Manter por 2".
2A		Top sobe até os ombros do Base e desce pela frente do base. Top segura as mãos do Base durante todo o elemento. (Proibido soltar as mãos).
3A	 (3")	Top iniciando de pé ao lado de seu Base (que permanece de joelhos e sentado em seus pés) o Top realiza uma parada de mãos nas coxas do Base. Poderá iniciar saltando para a parada ou pela estrela. Manter por 3".
4A	 (3")	Base deita de costas com os joelhos para cima e os pés no chão. O Top e o Base seguram as mãos voltadas para a mesma direção. O Top coloca um ou ambos os pés nos joelhos do Base. O Top levanta uma perna do apoio do joelho. (Não é permitido a Top cruzar a perna que foi retirada do joelho). Manter 3".
5A		Todos os parceiros deitam-se em decúbito dorsal e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. Os atletas devem mostrar controle.
6A	 (3")	Top coloca as mãos nas pernas do Base, que se encontra deitado no solo com os joelhos flexionados. Em seguida o Top apoia os ombros nas mãos do Base e realiza uma subida à parada, subindo na força ou saltando. Manter por 3".
7A		Base e Top ficam em pé de frente um para o outro. Base segura a cintura ou as pernas do Top. Base impulsiona, e o Top pula para executar um salto estendido. O Base deve apoiar a aterrissagem.
8A		Todos os parceiros realizam uma estrela finalizando no afundo.
9A	 (3") Ou  (3")	1. Base deitado de costas com pernas estendidas para cima e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pezinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter 3". OU 2. Base deitado de costas com pernas estendidas e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pezinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter por 3".
10 A		Salto Estendido do Top com Base na posição inicial de Pitch (apoio do pé do Top nas mãos). Obrigatoriamente o desmonte do Top deverá ser auxiliado pelo Base.



Nível Iniciante - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Misto Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A  (2")	Todos os parceiros realizam um avião. Manter 2".
2A 	Top sobe até os ombros do Base e desce pela frente da base. Top segura as mãos do Base durante todo o elemento. (Proibido soltar as mãos).
3A  (3")	Top iniciando de pé ao lado de sua Base (que permanece de joelhos e sentada em seus pés) a Top realiza uma parada de mãos nas coxas do Base. Poderá iniciar saltando para a parada ou pela estrela. Manter 3".
4A  (3")	Da parada de mãos, Top desce para o esquadro de forma controlada e auxiliada pela Base durante o <i>motion</i> e a manutenção. Manter por 3".
5A 	Todos os parceiros deitam-se na posição reta e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. Os atletas devem mostrar controle
6A  (2")	Base segura Top sob os braços. Top salta e Base levanta a Top para a posição de Catch. A Top não pode segurar no braço/ombros da Base durante o catch.
7A  (3") Ou  (3")	1. Base deitado de costas com pernas estendidas para cima e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pezinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos da Base. Manter 3". OU 2. Base deitado de costas com pernas estendidas e cotovelos ao lado do corpo e em uma posição de pezinho baixo (cotovelos flexionados). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos da Base. Manter 3".
8A 	Todos os parceiros realizam uma estrela finalizando no afundo.
9A  (3")	Top coloca as mãos nas pernas do Base, que se encontra deitado no solo com os joelhos flexionados. Em seguida a Top apoia os ombros nas mãos do Base e realiza uma subida à parada, subindo na força ou saltando. Manter por 3".
10A 	Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top salta e estende as pernas enquanto o Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem.



Nível Iniciante - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Grupo Feminino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A 	Salto Estendido da Top com as Bases na posição inicial de <i>Pitch</i> (apoio do pé da Top nas mãos). Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.
2A  (3")	Base em posição de cadeira, Top fica em pé nas coxas da Base. A Intermediária realiza uma parada de mãos no chão em frente às parceiras. A Top suporta as pernas ou pés da Intermediária. Manter 3".
3A 	Todos os parceiros realizam uma estrela finalizando no afundo.
4A 	As bases ficam frente a frente. Com ou sem corrida, Top realiza salto estendido para o colo das Bases, recepcionando-a com os antebraços. Top deverá pular com os dois pés.
5A  180°	As Bases lançam a Top para um giro de 180° ou 360°, retornando ao colo das Bases.
6A  (2")	Todas as parceiras realizam um avião. Manter 2".
7A  (3")	Top apoia os ombros nas mãos da Base e coloca as mãos nas pernas da Base. Com impulso ou subindo à força a partir do chão ou dos joelhos da Base, top realiza uma parada de ombros nas mãos da Base. Intermediária pode suportar Top durante a entrada. Manter 3".
8A 	Todas as parceiras deitam-se na posição reta e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. As atletas devem mostrar controle.
9A 	As Bases ficam voltadas uma para a outra e criam uma posição de plataforma. Top fica em pé nas mãos das bases e somente as bases realizam flexão dos joelhos, retornando à posição em pé.
10A  (3")	Bases de joelhos lado a lado. Top executa um esquadro carpado ou afastado nas coxas das Bases. Manter 3".



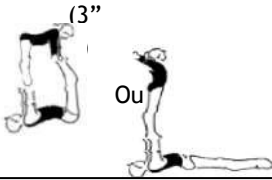
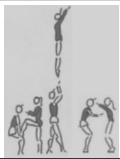
Nível Iniciante - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Grupo Masculino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A 	O Base 1 deita de costas no solo com os joelhos flexionados, pés no chão e braços estendidos para cima. O Base 2 fica em posição de cadeirinha atrás do Base 1. Com o apoio do Base 2, o Intermediário fica em pé nas coxas do Base 2, de frente para o Base 1. O Top apoia as mãos nos joelhos do Base 1 e os ombros nas mãos do Base 1; saltando ou subindo à força, vai para a posição de parada de ombros. O Intermediário apoia os pés ou pernas do Top. Manter por 3''.
2A 	Todos os parceiros realizam um avião. Manter 2''.
3A 	O Base 1, o Base 2 e o Top formam a posição de <i>pitch</i> . O Top sobe nas mãos dos Bases e, à medida que os Bases se elevam, o Top realiza um salto estendido. O Intermediário segura o Top durante o pitch. Os Bases auxiliam o Top na aterrissagem. O Intermediário dá passos para trás ou para o lado.
4A 	O Base 1 deita de costas com as pernas estendidas para apoiar o Base 2 na lombar/glúteos para que ele execute a cadeirinha. O Top executa esquadro grupado nas mãos do Base 1 com um dos pés apoiado nas pernas do Base 1. O Base 2 segura o Intermediário em pé sobre as pernas. Manter por 3''.
5 A 	O Base 1 e o Base 2 formam uma plataforma. O Top fica em pé na plataforma e, com auxílio das mãos do intermediário que segura sob a plataforma, o grupo executa o lançamento do Top para um salto ¼ estendido para trás, finalizando no colo (antebraços) dos Bases. O Top chega de costas. (O Intermediário pode segurar no <i>catch</i>).
6A 	Todos os parceiros deitam-se em posição reta e empurram até a ponte. Os pés devem estar juntos e as pernas estendidas. As atletas devem mostrar controle.
7A 	O Base 1 e o Base 2 ficam de joelhos. O Intermediário sobe nos ombros dos Bases com ou sem auxílio do Top. O Top, auxiliado pelos Bases, fica em pé nas pernas dos Bases. O Intermediário segura as mãos ou ombros do Top. Manter por 3''.
8A 	Todos os parceiros realizam uma estrela finalizando no afundo.
9A 	O Base 1 e o Base 2 ficam de frente um para o outro e realizam uma plataforma. O Top senta sobre a plataforma. Com o auxílio das mãos do intermediário que segura sob a plataforma, os Bases 1 e 2 e o Intermediário flexionam os joelhos e em seguida realizam o lançamento do Top, realizando um desmonte para o solo. Os Bases auxiliam na aterrissagem.



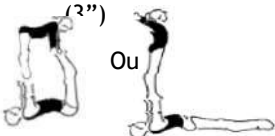
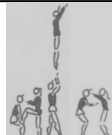
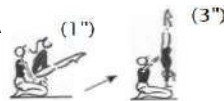
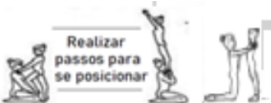
REGULAMENTO TÉCNICO - 2026
TORNEIO BRASILIENSE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA (TBGAC)
ANEXO 02

Nível Intermediário - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Feminino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A Elemento Individual de <i>Tumbling</i> ou Agilidade Todas as parceiras executam um elemento de <i>Tumbling</i>/Agilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
2A	A base fica de joelhos. Top executa um esquadro nas coxas/joelhos da Base. A base suporta o esquadro e a top subindo a parada de mãos. A base suporta a parada de mãos. Manter por 3".
3A	Base forma a posição de <i>pitch</i>. Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top salta e estende as pernas enquanto a Base lança para realizar o <i>pitch</i>. Base suporta a aterrissagem.
4A	Base em posição de joelhos. Top executa parada de mãos na coxa/joelho da base. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3".
5A Elemento Individual de Equilíbrio Todas as parceiras executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceira pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
6A	Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i>. Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza uma subida para os ombros da Base, na posição de pés nas mãos. É permitido a Top apoiar os dedos dos pés nos ombros. A Top deverá descer com as pernas alternadas. Proibido saltar do ombro para o solo. A Base deve apoiar a aterrissagem.
7A	Base deitada de costas no solo com os braços esticados para cima. Top executa esquadro grupado, carpado ou afastado nas mãos de Base. Manter por 3".
8A	As Parceiras ficam de frente uma para a outra. A Base segura a Top na cintura ou nas pernas e a lança para um salto estendido. A Base suporta a aterrissagem - <i>LINK</i> (imediata sucessão) - A Base eleva a Top para a posição de <i>catch</i>. A Top não pode segurar no braço/ombros da Base durante o <i>catch</i>.
9A Elemento Individual de Flexibilidade Todas as parceiras executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
10A	Top sobe para ficar em pé nos ombros da Base. A Top solta as mãos da Base. A Base suporta a Top em pé sobre os seus ombros segurando as pernas da Top. Top pega as mãos da Base e desce ou salta para o solo na frente da Base (sem soltar as mãos durante a descida).

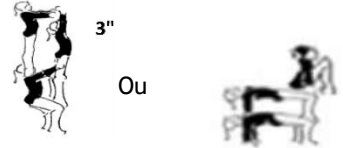
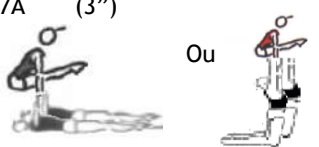
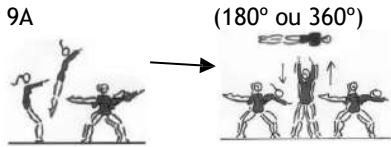
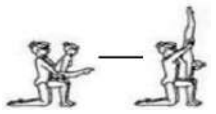


Nível Intermediário - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Masculino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A Elemento Individual de <i>Tumbling</i> ou Agilidade Todos os parceiros executam um elemento de <i>Tumbling</i> /Agilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
2A (3") 	1. Base deitado de costas com pernas estendidas para cima e braços estendidos segurando o Top em uma posição de pezinho (cotovelos estendidos). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter 3". OU 2. Base deitado de costas com pernas estendidas e braços estendidos segurando o Top em uma posição de pezinho (cotovelos estendidos). Top, fica em pé nas mãos da Base sem apoio. Manter por 3".
3A (3") 	Base em posição de joelhos. Top executa parada de mãos na coxa/jelho do Base. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3".
4A 	Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. O Base suporta as pernas do Top. Top pega as mãos do Base e desce ou salta para o solo na frente do Base (sem soltar as mãos).
5A Elemento Individual de Equilíbrio Todos os parceiros executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
6A (3") 	Base fica deitado de costas no solo com os joelhos flexionados e o(s) braço(s) estendido(s) para cima. O Top realiza uma prancha com uma das mãos apoiadas no(s) joelho(s) do Base e a outra mão segurando a(s) mão(s) do Base. Manter por 3".
7A 	Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top salta e estende as pernas enquanto o Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem.
8A Elemento Individual de Flexibilidade Todos os parceiros executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
9A 	Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza uma subida para os ombros da Base, na posição de pés nas mãos. É permitido a Top apoiar os dedos dos pés nos ombros. A Top deverá descer com as pernas alternadas. Proibido saltar do ombro para o solo. A Base deve apoiar a aterrissagem.
10A (3") 	Base deitada de costas no solo com os braços esticados para cima. Top executa esquadrado grupado, carpado ou afastado nas mãos do Base. Manter por 3".



Nível Intermediário - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Par Misto Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A Elemento Individual de <i>Tumbling ou Agilidade</i> Todos os parceiros executam um elemento de <i>Tumbling/Agilidade</i> escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
2A  (3") Ou  (3")	1. Base deitado de costas com pernas estendidas para cima e braços estendidos segurando o Top em uma posição de pezinho (cotovelos estendidos). Top, segurando nos pés do Base, fica em pé nas mãos do Base. Manter 3". OU 2. Base deitado de costas com pernas estendidas e braços estendidos segurando o Top em uma posição de pezinho (cotovelos estendidos). Top, fica em pé nas mãos da Base sem apoio. Manter por 3".
3A  (3")	Base em posição de afundo. Top executa parada de mãos na coxa/joelho do Base. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3".
4A 	Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. O Base suporta as pernas do Top. Top pega as mãos do Base e desce ou salta para o solo na frente do Base (sem soltar as mãos).
5A Elemento Individual de Equilíbrio Todos os parceiros executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
6A 	Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top salta e estende as pernas enquanto o Base lança para realizar o <i>pitch</i> . Base suporta a aterrissagem.
7A  (1") (3")	Base fica de joelhos. Top executa um esquadro nas coxas/joelhos do Base. O Base suporta o esquadro e o top subindo à parada de mãos. Base suporta a parada de mãos. Manter por 3".
8A Elemento Individual de Flexibilidade Todos os parceiros executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
9 A  (3")	Base deitada de costas no solo com os braços esticados para cima. Top executa esquadro agrupado, carpado ou afastado nas mãos do Base. Manter por 3".
10 A  Realizar passos para se posicionar	Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza uma subida para os ombros da Base, na posição de pés nas mãos. É permitido a Top apoiar os dedos dos pés nos ombros. A Top deverá descer com as pernas alternadas. Proibido saltar do ombro para o solo. A Base deve apoiar a aterrissagem.



Nível Intermediário - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Grupo Feminino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A Elemento Individual de <i>Tumbling</i> ou Agilidade Todas as parceiras executam um elemento de <i>Tumbling</i>/Agilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceira pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
2A 	Salto Estendido com as Bases na posição inicial de <i>pitch</i> (apoio do pé da Top nas mãos). Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.
3A (3") (3")  3" Ou	1. As parceiras formam meia coluna com a Top apoiando os pés nos ombros da Base e segurando as mãos, braços ou ombros da Intermediária. Manter por 3 ". OU 2. Base na posição de mesa. Intermediária na posição de mesa na Base. Top realiza esquadro grupado, carpado ou afastado nos joelhos/coxas da Intermediária. Manter por 3".
4A Elemento Individual de Equilíbrio Todas as parceiras executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
5A 	Top fica na plataforma. As Bases elevam a plataforma até a altura do peito (sem perder o contato). A plataforma deve ser elevada até a altura do peito de pelo menos uma das Bases com as pernas da Base estendida para receber o crédito. <i>Link</i> com o próximo elemento não é permitido. (Não é necessário descer da plataforma para o próximo movimento) (6A).
6A  (1/4)	Com a Top na plataforma, grupo executa 1/4 estendido para trás - <i>catch</i> no antebraço.
7A (3") (3")  Ou	Bases deitadas de costas no solo lado a lado com os braços esticados para cima OU Bases de joelho(s) lado a lado com os braços esticados para cima. As bases usam uma mão para apoiar a outra para criar uma posição de suporte sobreposto. Top realiza esquadro grupado, carpado ou afastado em suporte duplo nos braços esticados das bases. Manter por 3".
8A Elemento Individual de Flexibilidade Todas as parceiras executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceira pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
9A  (180° ou 360°)	Bases ficam frente a frente. Top salta de barriga para os antebraços das Bases. Top pode saltar com corrida ou sem, porém deve saltar com apoio dos dois pés. <i>LINK</i> - (com imediata sucessão) As bases lançam a Top para um giro de 180° ou 360° (Rocamble) e a retomam nos antebraços, de barriga ou de costas.
10A  (3")	Bases com um joelho lado a lado, seguram a Top no esquadro apoiado nos joelhos/coxas. Top sobe à parada de mãos com auxílio de uma ou ambas as Bases. Top finaliza em parada de mãos nos joelhos/coxas das Bases com auxílio das Bases. Não é permitido que as Bases segurem ou apoiem as mãos nas costas da Top. Manter por 3"



Nível Intermediário - Pré-Infantil e Infantil - Exercício Obrigatório - Grupo Masculino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 dedução de requisito especial para cada linha faltante.	
1A Elemento Individual de <i>Tumbling ou Agilidade</i> Todas as parceiras executam um elemento de <i>Tumbling/Agilidade</i> escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceira pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
2A  (3")	O Base 1 se deita no solo com as pernas estendidas para apoiar o Base 2 na parte inferior das costas para executar a cadeirinha. O Top coloca as mãos nas pernas do Base, em seguida o Top apoia os ombros nas mãos do Base 1 e realiza uma subida à parada, subindo na força ou saltando. O Base 2 segura o Intermediário em pé sobre as pernas. Manter por 3".
3A  (1/4)	O Base 1 e o Base 2 formam uma plataforma. O Top fica em pé na plataforma e, com auxílio das mãos do intermediário que segura sob a plataforma, o grupo executa o lançamento do Top para um salto ¼ estendido para trás, finalizando no colo (antebraços) dos Bases. O Top chega de costas. (O Intermediário pode segurar no <i>catch</i>).
4A Elemento Individual de Equilíbrio Todos os parceiros executam um elemento de Equilíbrio escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
5A  (3")	O Base 1 e o Base 2 ficam lado a lado em afundo. O Intermediário fica em pé nas pernas dos Bases, com o apoio de uma mão de cada Base segurando nas pernas do Intermediário. O Top fica em pé nos ombros do Base 1 e do Base 2, segurando as mãos ou ombros do Intermediário para apoio. Manter por 3".
6A  (1/4)	O Top fica em pé sobre os ombros do Intermediário. Com o Intermediário segurando as pernas do Top. O Top salta dos ombros do Intermediário, realizando 1/4 estendido para frente e finaliza no colo (antebraços) do Base 1 e do Base 2.
7A 	O Base 1 forma uma posição de pitch. O Top coloca as mãos nos ombros do Base 1 e um pé nas mãos do Base 1. O Top salta e realiza, um salto estendido com assistência do Base 1. O Base 1 auxilia a aterrissagem. O Base 2 e o Intermediário executam o mesmo movimento ao mesmo tempo ou em sucessão imediata.
8 A Elemento Individual de Flexibilidade Todos os parceiros executam um elemento de Flexibilidade escolhido das Tabelas de Dificuldade da FIG. Cada parceiro pode optar por executar elementos iguais ou diferentes.	
9 A 	O Base 1, o Base 2 e o Top formam a posição de <i>Pitch</i>. O Top sobe nas mãos dos Bases e, à medida que os Bases se elevam, o Top realiza um salto estendido. O Intermediário segura o Top durante o pitch. Os Bases auxiliam o Top na aterrissagem. O Intermediário dá passos para trás ou para o lado.



REGULAMENTO TÉCNICO - 2026

TORNEIO BRASILIENSE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA (TBGAC)

ANEXO 03 - TABELAS DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS -

NÍVEL AVANÇADO



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Par Feminino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 de penalidade de requisito especial para cada linha faltante.		
1 - 0,0	1 A - 0,2	1 B - 0,3
2 - 0,1	2 A - 0,2	2 B - 0,1
3 - 0,0	3 A - 0,1	3 B - 0,2
4 - (0/4) 0,0	4 A - (0/4) 0,1	4 B - (0/4) 0,2
5 - (0/4 com 180° ou 360°) 0,0	5 A - (1/4) 0,1	5 B - (0/4) 0,2
6 - (1/4) Catch 0,0	6 A - (1/4) Catch 0,1	6 B - (1/4) Catch 0,2
7 - (0/4) 0,0	7 A - (0/4) 0,1	7 B - (4/4) 0,3



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Par Feminino		
Descrição dos Elementos		
1 - Base deitada de costas no chão e braços estendidos, segurar Top na posição de esquadro grupado ou carpado ou afastado ou passaro de frente ou de costas. Manter por 3".	1 A - Base em pé, segurar Top na posição de esquadro grupado ou carpado ou afastado ou passaro de frente ou de costas, com os braços estendidos. Manter por 3".	1 B - Base em pé, segurar o Top na posição de parada de mãos com os braços flexionados. Manter por 3".
0,0	0,2	0,3
2 - Top sobe para ficar em pé nos ombros da Base. Top eleva uma das pernas para frente ou para trás. A Base segura uma das pernas da Top. Manter por 3".	2 A - Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza um mount com um giro de 180°. E a Base realiza um catch segurando os pés da Top. Manter por 3".	2 B - Top realiza um <i>mount</i> (subida) pela panturrilha da Base, para ficar em pé nos ombros da Base. Manter por 3". OU Top realiza um <i>mount</i> (subida), pegada mãos com mãos (<i>Inlocate</i>) para ficar em pé nos ombros da Base. Manter por 3".
0,1	0,2	0,1
3 - Top sobe para ficar em pé nos ombros da Base. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de joelhos. Manter por 3". OU Top sobe para ficar em pé nos ombros da Base. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de espacate anteroposterior. Manter por 3".	3 A - Base em pé, segurar Top na posição de esquadro grupado ou carpado ou afastado ou passaro de frente ou de costas. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de joelhos. Manter por 3". OU Base em pé, segurar Top na posição de esquadro grupado ou carpado ou afastado ou passaro de frente ou de costas. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de espacate anteroposterior. Manter por 3".	3 B - Base em posição de afundo. Top executa parada de mãos na coxa/joelho da base. Base segura a Top na parada de mãos. Manter por 3".
0,0	0,1	0,2
4 - Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza um salto estendido, Base segura Top na aterrissagem.	4 A - Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza um salto estendido, Base segura Top na aterrissagem.	4 B - Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza um salto estendido, Base realiza um catch (pegada), segurando os pés da Top.
0,0	0,1	0,2
5 - Base segura na cintura/coxa da Top, Top realiza um salto estendido com giro de 180° ou 360°. Base segura Top na aterrissagem.	5 A - Base segura na cintura/coxa da Top, Top realiza um salto estendido com inclinação de ¼ para frente, Base realiza um catch (pegada), segurando a Top na posição horizontal. (O elemento pode ser realizado com uma pirueta de 180°).	5 B - Top realiza um rodante + salto estendido ou rodante + flic + salto estendido. Base impulsiona Top durante o salto estendido.
0,0	0,1	0,2
6 - Parceiras ficam de frente uma para a outra. A Base segura a Top na cintura/coxas e a lança para um salto estendido. A Base suporta a aterrissagem - <i>LINK</i> (imediata sucessão) - A Base eleva a Top para a posição de <i>catch</i> .	6 A - Parceiras ficam de frente uma para a outra. A Base segura a Top na cintura/coxas e a lança para um salto estendido. A Base segura a Top na aterrissagem realizando um <i>catch</i> (pegada).	6 B - Top realiza uma parada de mãos. A Base segura a Top na cintura e a lança para um salto estendido + ¼. Base segura a Top na aterrissagem realizando um <i>catch</i> (pegada).
0,0	0,1	0,2
7 - Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza uma subida para os ombros da Base, na posição de pés nas mãos. É permitido a Top apoiar os dedos dos pés nos ombros. A Top deverá descer com as pernas alternadas. Proibido saltar do ombro para o solo. A Base deve apoiar a aterrissagem.	7 A - Base em pé, segura a Top na posição de pés nas mãos. Top realiza um salto estendido. Base segura Top na aterrissagem.	7 B - Base em pé, segura a Top na posição de pés nas mãos. Top realiza um salto mortal grupado para trás. Base segura Top na aterrissagem.
0,0	0,1	0,3



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Par Masculino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 de penalidade de requisito especial para cada linha faltante.		
1 - 3"	1 A - 3"	1 B - 3"
0,1	0,2	0,3
2 - 3"	2 A - 3"	2 B - 3" OU 3"
0,0	0,2	0,1
3 - 3" OU 3"	3 A - 3" OU 3"	3 B - 3"
0,0	0,2	0,1
4 - (0/4)	4 A - (0/4)	4 B - (0/4)
0,0	0,1	0,2
5 - (0/4 com 180° ou 360°) 	5 A - (1/4) 	5 B - (0/4)
0,0	0,1	0,2
6 - (0/4) SEM FASE DE VOO 	6 A CANNONBALL SEM FASE DE VOO 	6 B - (1/4)
0,0	0,1	0,2
7 - (0/4) 	7 A - (0/4) 	7 B - (4/4)
0,0	0,1	0,3



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Par Masculino		
Descrição dos Elementos		
1 - Base fica deitado de costas no solo com os joelhos flexionados e o(s) braço(s) estendido(s) para cima. O Top realiza uma prancha com uma das mãos apoiadas no(s) joelho(s) do Base e a outra mão segurando a(s) mão(s) do Base. Manter por 3".	1 A - Base em pé, segurar Top na posição de esquadro grupado ou carpado ou afastado ou prancha, com um apoio na cabeça e o outro no braço. Manter por 3".	1 B - Base em pé, segurar o Top na posição de parada de mãos com os braços flexionados. Manter por 3".
0,1	0,2	0,3
2 - Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. Base segura as pernas do Top. Manter por 3".	2 A - Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top realiza um <i>mount</i> com um giro de 180°. E o Base segura o Top na posição de pés nas mãos. Manter por 3".	2 B - Top realiza um <i>mount</i> (subida) pela panturrilha do Base, para ficar em pé nos ombros do Base. Manter por 3". OU Top realiza um <i>mount</i> (subida), pegada mãos com mãos (<i>Inlocate</i>) para ficar em pé nos ombros do Base. Manter por 3".
0,0	0,2	0,1
3 - Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de joelhos. Manter por 3". OU Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição sentado. Manter por 3".	3 A - Base em pé, segurar Top na posição de esquadro grupado, carpado, afastado ou prancha. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de joelhos. Manter por 3". OU Base em pé, segurar Top na posição de esquadro grupado, carpado, afastado ou prancha, com um apoio na cabeça e o outro no braço. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição sentado. Manter por 3".	3 B - Base em posição sentado. Top executa um esquadro afastado, com um apoio na cabeça e o outro no braço. Manter por 1". Top realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de prancha com um apoio na cabeça e o outro no braço. Manter por 3".
0,0	0,2	0,1
4 - Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top realiza um salto estendido, Base segura Top na aterrissagem.	4 A - Base em pé forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top realiza um salto estendido, Base segura Top na aterrissagem.	4 B - Base em pé forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top realiza um salto estendido, Base realiza um <i>catch</i> (pegada), na posição de pés nas mãos.
0,0	0,1	0,2
5 - Base segura na cintura/coxas do Top, Top realiza um salto estendido com giro de 180° ou 360°. Base segura Top na aterrissagem.	5 A - Base segura na cintura/coxas do Top, Top realiza um salto estendido com inclinação de ¼ para frente, Base realiza um <i>catch</i> (pegada), segurando Top na posição horizontal. (O elemento pode ser realizado com uma pirueta de 180°).	5 B - Top realiza um rodante + salto estendido ou rodante + flic + salto estendido. Base impulsiona Top durante o salto estendido.
0,0	0,1	0,2
6 - Top realiza uma parada de mãos. O Base segura o Top na cintura. E impulsiona o Top para cima e depois aterrissa o Top no chão. Movimento sem fase de voo.	6 A - Top deitado de costas com os joelhos dobrados e a cabeça entre os pés do Base. Base segura as mãos do Top, que leva joelhos em direção ao peito ficando na posição grupada. O Base ajuda o Top a se levantar, realizando movimento de extensão do quadril e terminando em pé no solo. Manter as mãos dadas.	6 B - Top realiza uma parada de mãos. Base segura Top na cintura e a lança para um salto estendido + ¼. Base segura Top na aterrissagem, realizando um <i>catch</i> (pegada).
0,0	0,1	0,2
7 - Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza uma subida para os ombros da Base, na posição de pés nas mãos. É permitido a Top apoiar os dedos dos pés nos ombros. A Top deverá descer com as pernas alternadas. Proibido saltar do ombro para o solo. A Base deve apoiar a aterrissagem.	7 A - Base em pé, segura o Top na posição de pés nas mãos ou em pé nos ombros. Top realiza um salto estendido. Base segura Top na aterrissagem.	7 B - Base em pé, segura o Top na posição de pés nas mãos ou em pé nos ombros. Top realiza um salto mortal grupado para trás. Base segura Top na aterrissagem.
0,0	0,1	0,3



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Par Misto Os atletas devem completar cada linha. -1,0 de penalidade de requisito especial para cada linha faltante.		
1 - 0,0	1 A - 0,2	1 B - 0,3
2 - 0,1	2 A - 0,2	2 B - 0,1
3 - 0,0	3 A - 0,1	3 B - 0,2
4 - (0/4) 0,0	4 A - (0/4) 0,1	4 B - (0/4) 0,2
5 - (0/4 com 180° ou 360°) 0,0	5 A - (1/4) 0,1	5 B - (0/4) 0,2
6 - (0/4) + Catch 0,0	6 A - CANNONBALL SEM FASE DE VOO 0,1	6 B - (2/4) + Catch (0/4) + Catch 0,2
7 - (0/4) Realizar passos para se posicionar 0,0	7 A - (0/4) 0,1	7 B - (4/4) 0,3



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Par Misto
Descrição dos Elementos

1 - Base deitado de costas no chão e braços estendidos, segurar Top na posição de esquadro grupado ou carpado ou afastado ou pássaro de frente ou de costas. Manter por 3".	1 A - Base em pé, segurar Top na posição de esquadro grupado ou carpado ou afastado ou pássaro de frente ou de costas, com os braços estendidos. Manter por 3".	1 B - Base em pé, segurar Top na posição de parada de mãos com os braços flexionados. Manter por 3".
0,0	0,2	0,3
2 - Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. Top eleva uma das pernas para frente ou para trás. O Base suporta uma das pernas da Top. Manter por 3".	2 A - Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top realiza um <i>mount</i> com um giro de 180°. E o Base segura a Top na posição de pés nas mãos. Manter por 3".	2 B - Top realiza um <i>mount</i> (subida) pela panturrilha do Base, para ficar em pé nos ombros do Base. Manter por 3". OU Top realiza um <i>mount</i> (subida), pegada mãos com mãos (<i>Inlocate</i>) para ficar em pé nos ombros do Base. Manter por 3".
0,1	0,2	0,1
3 - Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de joelhos. Manter por 3". OU Top sobe para ficar em pé nos ombros do Base. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de espacate anteroposterior. Manter por 3".	3 A - Base em pé, segurar Top na posição de pássaro de costas. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de joelhos. Manter por 3". OU Base em pé, segurar Top na posição de pássaro de costas. Base realiza um <i>Motion</i> (movimentação), para a posição de espacate anteroposterior. Manter por 3".	3 B - Base em posição de afundo. Top executa parada de mãos na coxa/joelho do Base. Base segura a Top na parada de mãos. Manter por 3".
0,0	0,1	0,2
4 - Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top realiza um salto estendido, Base segura Top na aterrissagem.	4 A - Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top realiza um salto estendido, Base segura Top na aterrissagem.	4 B - Base forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros do Base e um pé nas mãos do Base. Top realiza um salto estendido, Base realiza um <i>catch</i> (pegada), na posição de pés nas mãos.
0,0	0,1	0,2
5 - Base segura na cintura/coxas da Top, Top realiza um salto estendido com giro de 180° ou 360°. Base segura Top na aterrissagem.	5 A - Base segura na cintura/coxas da Top, Top realiza um salto estendido com inclinação de ¼ para frente, Base realiza um <i>catch</i> (pegada), segurando Top na posição horizontal. (O elemento pode ser realizado com uma pirueta de 180°).	5 B - Top realiza um rodante + salto estendido ou rodante + flic + salto estendido. Base impulsiona Top durante o salto estendido.
0,0	0,1	0,2
6 - Parceiros ficam de frente um para o outro. O Base segura a Top na cintura ou nas pernas e a lança para um salto estendido. Base segura Top na aterrissagem - <i>LINK</i> (imediate sucessão) - O Base eleva a Top para a posição de <i>catch</i> .	6 A - Top deitado de costas com os joelhos dobrados e a cabeça entre os pés do Base. Base segura as mãos da Top, que leva joelhos em direção ao peito ficando na posição grupada. O Base ajuda a Top a se levantar, realizando movimento de extensão do quadril e terminando em pé no solo. Manter as mãos dadas.	6 B - Base em pé, segurar Top na posição de pássaro de frente ou de costas. Base realiza um lançamento. Top realiza uma rotação de 2/4. Base segura Top na aterrissagem, realizando um <i>catch</i> . OU Base em pé, segurar Top na posição de pássaro de frente ou de costas. Base realiza um lançamento 0/4. Base segura Top na aterrissagem, realizando um <i>catch</i> .
0,0	0,1	0,2
7 - Base de joelhos forma a posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e um pé nas mãos da Base. Top realiza uma subida para os ombros da Base, na posição de pés nas mãos. É permitido a Top apoiar os dedos dos pés nos ombros. A Top deverá descer com as pernas alternadas. Proibido saltar do ombro para o solo. A Base deve apoiar a aterrissagem.	7 A - Base em pé, segura a Top na posição de pés nas mãos. Top realiza um salto estendido. Base segura Top na aterrissagem.	7 B - Base em pé, segura a Top na posição de pés nas mãos. Top realiza um salto mortal grupado para trás. Base segura Top na aterrissagem.
0,0	0,1	0,3



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Grupo Feminino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 de penalidade de requisito especial para cada linha faltante.		
1 - 0,0	1 A - 0,2	1B 0,1
2 - 0,1	2 A - 0,2	2 B - 0,1
3 - 0,0	3 A - 0,1	3 B - 0,2
4 - 0,1	4 A - 0,3	4 B - 0,2
5 - (0/4) 0,0	5 A - (0/4) 0,1	5 B - (3/4) 0,2
6 - (0/4) 0,0	6 A - (0/4) 0,2	6 B - (2/4) 0,2
7 - (0/4) 0,0	7 A - (0/4) 0,1	7 B - (4/4) 0,3



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Grupo Feminino

Os atletas devem completar cada linha. -1,0 de penalidade de requisito especial para cada linha faltante.

1 - Bases deitadas de costas no solo lado a lado com os braços estendidos para cima. Top realiza esquadro grupado, carpado, afastado ou prancha em suporte duplo nos braços esticados das bases. Manter por 3".	1 A - Base deitada de costas no solo, Top em esquadro afastado nas mãos da Base sem apoio da Intermediária (mostrar controle). A Intermediária ajuda a Top na subida para parada de mãos. Manter por 3".	1 B - Bases em posição de vela (as Bases podem apoiar as mãos nas costas ou no solo). Top realiza esquadro grupado, carpado, afastado ou prancha em suporte nos pés da base. Manter por 3".
0,0	0,2	0,1
2 - Base deitada de costas no solo, com os braços estendidos para cima e pernas levemente flexionadas. Top realiza esquadro grupado, carpado, afastado ou prancha nas mãos da Base. Intermediária realiza esquadro grupado, carpado, afastado ou prancha nos pés da Base. Manter por 3".	2 A - Base em pé na posição de afundo com os braços estendidos acima da cabeça. Top realiza esquadro grupado, carpado ou afastado nas mãos da Base. Intermediária realiza esquadro afastado, prancha ou parada de mãos na perna traseira ou na perna dianteira da Base. Manter por 3".	2 B - Base deitada de costas no solo, com os braços estendidos para cima e quadril elevado do solo. Top realiza esquadro grupado, carpado, afastado, prancha ou parada de mãos nas mãos da Base. Intermediária realiza esquadro grupado, carpado, afastado, prancha ou parada de mãos nas pernas da Base. Manter por 3".
0,1	0,2	0,1
3 - Base em posição de cadeira, Top fica em pé nas coxas da Base com apoio da Base. A Intermediária realiza uma parada de mãos no chão em frente às parceiras. A Top segura as pernas ou pés da Intermediária. Manter por 3".	3 A - Base em posição de joelhos, Intermediária fica em pé nas coxas da Base com apoio da Base. Top realiza esquadro grupado, nas mãos da Intermediária. Manter por 3".	3 B - 1- Base em posição de mesa. Intermediária fica em pé nas coxas da Base e Top fica em pé nos ombros da Intermediária. Manter por 3". Ou 2- Base em posição de cadeira. A Intermediária fica em pé nas coxas da Base com apoio da Base. Top fica em pé nos ombros da Intermediária. Manter por 3".
0,0	0,1	0,2
4 - Bases ficam frente a frente. Top salta de barriga para os antebraços das Bases. Top pode saltar com corrida ou sem, porém deve saltar com apoio dos dois pés. <i>LINK</i> - (com imediata sucessão) As bases lançam a Top para um giro de 180° (Rocambo) e a retomam nos antebraços, nas costas.	4 A - Bases ficam lado a lado em posição de <i>pitch</i> ou frente a frente em posição de plataforma. Top realiza um salto estendido com rotação de ¼ para trás, finalizando nos antebraços das bases. <i>LINK</i> - (com imediata sucessão) As bases lançam a Top para um giro de 360° (Rocambo) e a retomam nos antebraços, de costas.	4 B - Bases ficam lado a lado, Top em parada de mãos. As bases lançam a Top para cima que realiza rotação de ¼, finalizando nos antebraços das bases. <i>LINK</i> - (com imediata sucessão) As bases lançam a Top para um giro de 360° (Rocambo) e a retomam nos antebraços, de costas.
0,1	0,3	0,2
5 - Bases ficam frente a frente e seguram Top nos antebraços, deitada de costas. As bases lançam a Top para cima e realizam um catch (pegada) em cima com os braços esticados acima da cabeça.	5 A - Base realiza uma posição de <i>pitch</i> . Top coloca as mãos nos ombros da Base e os pés nas mãos da Base. Intermediária realiza o apoio atrás da Top. Top realiza um salto estendido. Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pela Base e a Intermediária.	5 B - Bases ficam frente a frente e seguram Top nos antebraços, deitada de costas. As bases lançam a Top para cima. Top realiza um mortal grupado, carpado ou estendido para trás de 3/4, aterrissa em pé de frente para as Bases. Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.
0,0	0,1	0,2
6 - Top fica na plataforma. As Bases elevam a plataforma até a altura do peito (sem perder o contato). A plataforma deve ser elevada até a altura do peito de pelo menos uma das Bases com as pernas da Base estendida para receber o crédito.	6 A - Top fica na plataforma. As Bases lançam a Top, que realiza um salto estendido, finalizando em pé novamente em cima da plataforma.	6 B - Bases ficam frente a frente e seguram Top na posição de parada de mãos. As bases lançam a Top para cima. Top realiza um mortal grupado, carpado ou estendido para trás de 2/4, aterrissa em pé de frente para as Bases. Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.
0,0	0,2	0,2



7 - Base realiza uma posição de <i>pitch</i>. Top coloca as mãos nos ombros da Base e um dos pés nas mãos da Base. A outra Base realiza o apoio atrás da Top. Top realiza um salto estendido, aterrissa em pé de frente para as Bases. Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.	7 A - Bases ficam lado a lado em posição de <i>pitch</i>. Top coloca as mãos nos ombros das Bases e os pés nas mãos das Bases. Top realiza um salto estendido, aterrissa em pé de frente para as Bases. Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.	7 B - Bases ficam lado a lado em posição de <i>pitch</i>. Top coloca as mãos nos ombros das Bases e os pés nas mãos das Bases. Top realiza um salto mortal grupado para trás (4/4), aterrissa em pé de frente para as Bases. Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelas Bases.
0,0	0,1	0,3



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Grupo Masculino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 de penalidade de requisito especial para cada linha faltante.		
1 - 3" 0,0	1 A - 3" OU 3" 0,2	1 B - 3" 0,1
2 - 3" 0,0	2 A - 3" 0,1	2 B - 3" 0,2
3 - (0/4) + 180° 0,1	3 A - (4/4) 0,3	3 B - (3/4) 0,2
4 - (1/4) 0,1	4 A - (0/4) + CATCH PARA FRENTE 0,2	4 B - (0/4) + CATCH PARA TRÁS 0,2
5 - (0/4) 0,0	5 A - (4/4) PARA FRENTE OU PARA TRÁS 0,3	5 B - (1/4) PARA FRENTE OU PARA TRÁS 0,1
6 - (0/4) (0/4) 2 BASES E 2 TOPS REALIZANDO DE FORMA SIMULTÂNEA 0,0	6 A - (0/4) (0/4) 2 BASES E 2 TOPS REALIZANDO DE FORMA SIMULTÂNEA 0,1	6 B - (0/4) (0/4) 2 BASES E 2 TOPS REALIZANDO DE FORMA SIMULTÂNEA 0,1



Nível Avançado - Pré-Infantil e Infantil - Grupo Masculino Os atletas devem completar cada linha. -1,0 de penalidade de requisito especial para cada linha faltante.		
1 - O Base 1 se deita no solo com as pernas estendidas para apoiar o Base 2 na parte inferior das costas para executar a cadeirinha. O Intermediário coloca as mãos nas pernas do Base, em seguida o Intermediário apoia os ombros nas mãos do Base 1 e realiza uma subida à parada, subindo na força ou saltando. O Base 2 segura o Top em pé sobre as pernas. Manter por 3".	1 A - O Base 1 se deita no solo com as pernas estendidas para apoiar o Base 2 nas costas. O Intermediário coloca as mãos nas pernas do Base, em seguida o Intermediário apoia os ombros nas mãos do Base 1 e realiza uma subida à parada. O Base 2 segura o Top no esquadro carpado. Manter por 3". Ou Base 1 realiza a posição de cadeirinha, segura o Intermediário em pé nas suas coxas, o Base 2 se posiciona em pé de costas e na frente do Base 1, segurando o Top no esquadro grupado. (Intermediário ajuda segurando os punhos do Base 2). Manter por 3".	1 B - O Base 1 se deita no solo com as pernas estendidas para apoiar o Base 2 nas costas. O Base 2 realiza a posição de cadeirinha, segura o Top em pé nos seus ombros e também segura o Intermediário em pé nas suas coxas, com apoio do Base 2. Top e Intermediário unem as mãos e se apoiam. Manter por 3"
0,0	0,2	0,1
2 - O Base 1 e Base 2 na posição de afundo lado a lado. Seguram o Top em pé nos seus ombros e também seguram o Intermediário em pé nas suas coxas, com apoio dos Bases. Top e Intermediário unem as mãos e se apoiam. Manter por 3".	2 A - O Base 1 e Base 2 na posição de afundo lado a lado. Seguram o Top em pé nos seus ombros e também seguram o Intermediário em pé nas suas coxas, com apoio dos Bases. Top e Intermediário não unem as mãos. Manter por 3".	2 B - O Base 1 e Base 2 na posição de afundo lado a lado. Seguram o Intermediário em pé nas suas coxas, com apoio de um dos braços de cada Base. O Intermediário segura o Top em pé no seu ombro, segurando as pernas do Top. Manter por 3".
0,0	0,1	0,2
3 - O Base 1 e o Base 2 formam uma plataforma. O Top fica em pé na plataforma e, com auxílio das mãos do intermediário que segura sob a plataforma, o grupo executa o lançamento do Top para um salto estendido para trás com uma pirueta de 180°, finalizando em pé de costas para os Bases. Obrigatoriamente o desmonte do Top deverá ser auxiliado pelos Bases.	3 A - O Base 1 e o Base 2 formam uma plataforma. O Top fica em pé na plataforma e, com auxílio das mãos do intermediário que segura sob a plataforma, o grupo executa o lançamento do Top para um salto mortal (4/4), grupado, carpado ou estendido para trás, finalizando em pé de frente para os Bases. Obrigatoriamente o desmonte do Top deverá ser auxiliado pelos Bases.	3 B - Bases ficam frente a frente e seguram Top nos antebraços, deitada de costas, com auxílio das mãos do intermediário que segura nos pés do Top. O grupo executa o lançamento do Top para cima. Top realiza um mortal grupado, carpado ou estendido para trás de 3/4, aterrissa em pé de frente para os Bases. Obrigatoriamente o desmonte da Top deverá ser auxiliado pelos Bases.
0,1	0,3	0,2
4 - O Top fica em pé sobre os ombros do Intermediário. Com o Intermediário segurando as pernas do Top. O Top salta dos ombros do Intermediário, realizando 1/4 estendido para frente e finaliza no colo (antebraços) do Base 1 e do Base 2.	4 A - O Top fica em pé sobre os ombros do Intermediário. Com o Intermediário segurando as pernas do Top. O Top salta dos ombros do Intermediário, realizando um salto estendido para frente e finaliza em pé (catch), em cima da plataforma formada pelo do Base 1 e do Base 2.	4 B - O Base 1 e o Base 2 formam uma plataforma. O Top fica em pé na plataforma e, com auxílio das mãos do intermediário que segura sob a plataforma, o grupo executa o lançamento do Top para um salto estendido para trás, finalizando em pé (catch), em cima da plataforma formada pelo do Base 1 e do Base 2.
0,1	0,2	0,2
5 - Bases lado a lado realizam uma posição de <i>pitch</i> . Intermediário realiza o apoio atrás do Top. Top realiza um salto estendido. E finaliza em pé no solo de frente para os Bases. Obrigatoriamente o desmonte do Top deverá ser auxiliado pelos Bases.	5 A - Base 1 e Base 2 seguram as pernas e braços do Top, e executam um balanço com lançamento. O Top executa um mortal (4/4) grupado, carpado ou estendido, para frente ou para trás. Base 1 troca de posição com o Intermediário. Top aterrissa nos antebraços do Intermediário e do Base 2.	5 B - O Base 1 e o Base 2 formam uma plataforma. O Top fica em pé na plataforma e os Bases executam o lançamento do Top para um salto estendido para trás ¼. Base 1 troca de posição com o Intermediário. Top aterrissa nos antebraços do Intermediário e do Base 2.
0,0	0,3	0,1



6 - Base 1 e Base 2 na posição de joelhos seguram o Top e o Intermediário no <i>pitch</i> de ombros. Realizando de forma simultânea ou imediata sucessão, o Base 1 e Base 2 executam o lançamento do Top e Intermediário, que realizam um salto estendido para trás, finalizando em pé sem auxílio na aterrissagem.	6 A - Top e Base 1 executam o <i>pitch</i>. O Top realiza um salto estendido para o solo. Base 1 deverá auxiliar na aterrissagem do Top. Intermediário e Base 2 executam a mesma habilidade ao mesmo tempo, ou em imediata sucessão.	6 B - O Top fica em pé sobre os ombros do Base 1. Com o Base 1 segurando as pernas do Top. O Top salta dos ombros do Base 1. O Top realiza um salto estendido para o solo. O Base 1 deverá auxiliar na aterrissagem do Top. Intermediário e Base 2 executam a mesma habilidade ao mesmo tempo, ou em imediata sucessão.
0,0	0,1	0,1



REGULAMENTO TÉCNICO - 2026

TORNEIO BRASILIENSE DE GINÁSTICA ACROBÁTICA (TBGAC)

ANEXO 04 - TABELA DE ELEMENTOS PERMITIDOS

Nível Avançado - Elementos Permitidos - TOPS	
Paradas de Mãos	
Esquadros e Prancha	
Outros	