

# AERIAL AND POLE SPORTS WORLD LEAGUE



**APS**  
APÊNDICE



# APÊNDICE

---

Setembro, 2021  
**APSWorldLeague.org**



Este documento deve ser usado em qualquer competição internacional patrocinada pela APSWL. Ele também pode ser usado como diretriz de competições regionais e nacionais.

O texto e o código de pontos descritos neste documento permanecem propriedade da APSWL. Traduzir e copiar este documento sem o consentimento expresso da APSWL é estritamente proibido.

Caso haja discrepância entre os diferentes idiomas, o texto em inglês será considerado correto.



# CONTEÚDO

<b>APÊNDICE</b>	<b>4</b>
<b>ELEMENTOS ESSENCIAIS</b>	<b>4</b>
<b>GLOSSÁRIO</b>	<b>6</b>
Posição dos Braços e Pegadas:	6
Diagrama partes do Corpo:	9
Posição de Pernas:	12
Splits:	14
Flexibilidade	16
Força	57
Rotação na Barra Estática	102
Rotação na Barra Giratória	109
<b>FICHA DE PONTUAÇÃO DOS ELEMENTOS ESSENCIAIS</b>	<b>122</b>
<b>FICHA DE PONTUAÇÃO DOS ELEMENTOS ACROBÁTICOS</b>	<b>125</b>

# APÊNDICE

## ELEMENTOS ESSENCIAIS

O apêndice a seguir contém uma descrição de todos os Elementos Essenciais que o atleta pode selecionar para preencher os requisitos de Elementos Essenciais em sua rotina. Os Elementos serão agrupados por tipo (Flexibilidade, Força, Rotação em Pole Estático, Rotação em Pole Giratório) e por ordem de Pontuação Técnica (dificuldade). As tabelas que descrevem esses elementos essenciais incluirão para cada elemento: o nome do elemento, seu código (a ser usado ao preencher a planilha de pontuação), pontuação técnica, requisitos mínimos e um diagrama que ilustra uma execução bem-sucedida do elemento.

O atleta deve incluir uma série de elementos essenciais de um tipo específico e pontuação técnica em sua rotina, conforme especificado por sua categoria / divisão. As tabelas abaixo resumem o número de Elementos Essenciais de cada tipo, bem como a faixa de pontuação exigida por Divisão.

### NUMERO DE ELEMENTOS ESSENCIAIS POR DIVISÃO

Divisão	Elementos Flexibilidade	Elementos Força	Rotação em Pole giratório	Rotação em Pole estático	Rotação a escolha do atleta	Número total de Elementos
Youth Amador	3	3	1	1	0	8
Youth Pro	4	4	1	1	0	10
Youth Elite	4	4	1	1	1	11
Adult Amador	3	3	1	1	1	9
Adult Pro	4	4	1	1	1	11
Adult Elite	5	5	2	2	0	14

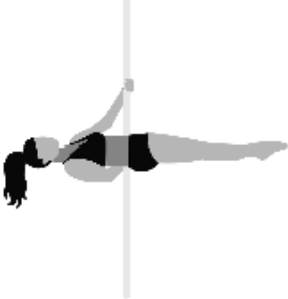



## FAIXA DE PONTUAÇÃO POR DIVISÃO






Divisão	Número de Elementos Essenciais	Faixa de Pontuação dos Elemento	Faixa de Pontuação para rotina ( <i>excluindo Bônus de dificuldade</i> )
Youth Amateur	8	0.1 - 0.5	0.8 - 4.0
Youth Pro	10	0.2 - 0.6	2.0 - 6.0
Youth Elite	11	0.4 - 0.8	4.4 - 8.8
Adult Amateur	9	0.1 - 0.6	0.9 - 5.4
Adult Pro	11	0.4 - 0.8	4.4 - 8.8
Adult Elite	14	0.6 - 1.0	8.4 - 14.0

Um glossário com os termos mais comuns utilizados na definição dos elementos essenciais também está incluído.





# GLOSSÁRIO

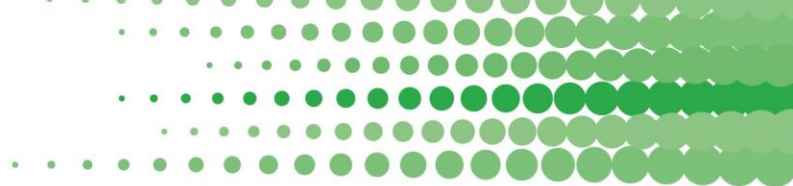
## Posição dos Braços e Pegadas:

Nome Elemento	Descrição	Diagrama
Back support	O braço de fora sustenta o corpo por trás das costas, o braço de dentro está em contato com o pole apenas pela mão.	
Basic grip	Ambas as mãos no pole em posição de polegares para cima ou para baixo, sem rotação de ombros.	
Cross Grip	Os Braços estão cruzados e estendidos.	
Cup Grip	Mãos em posição de polegares para baixo, todos os dedos do mesmo lado do pole.	

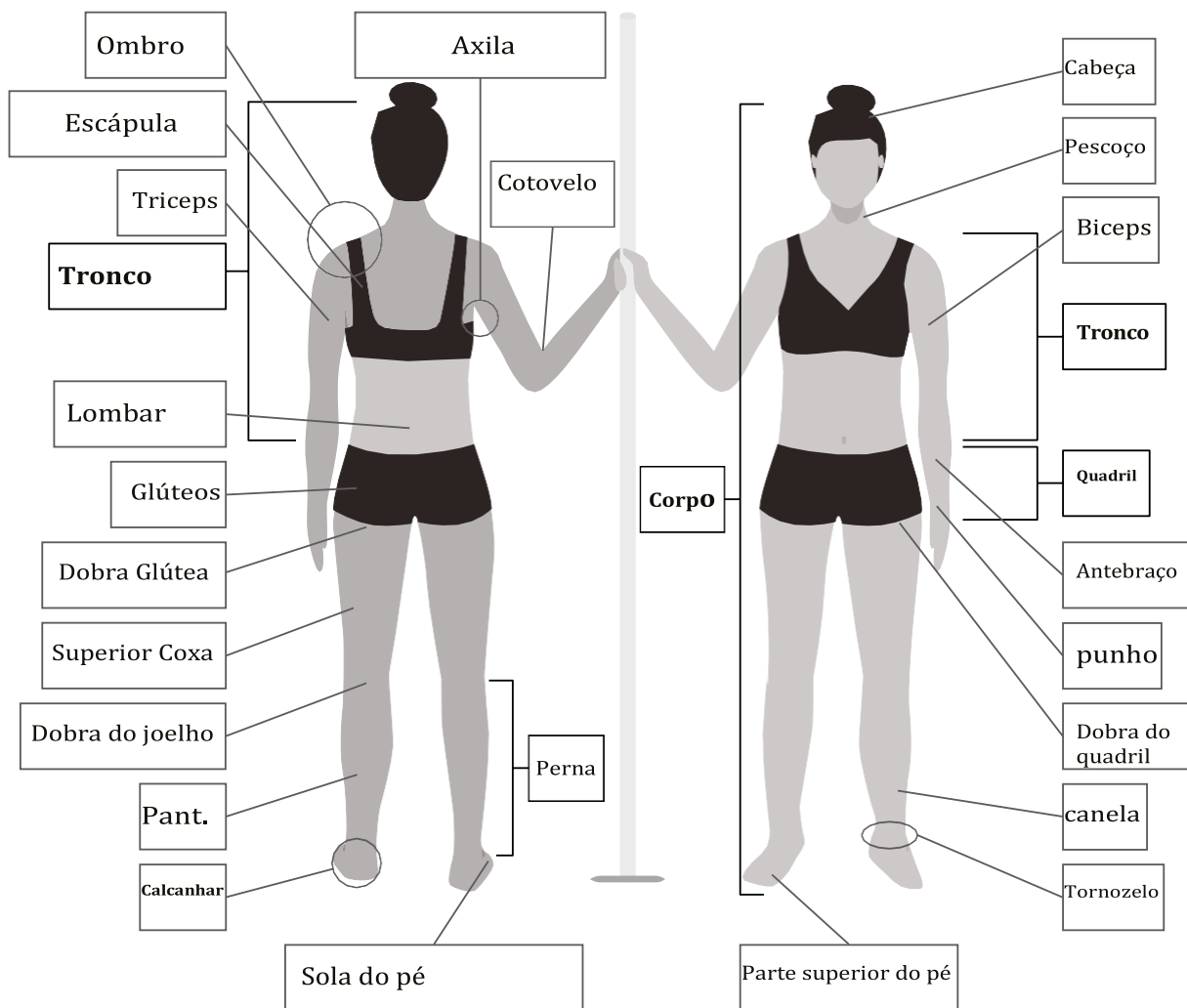
Nome Elemento	Descrição	Diagrama
Elbow grip	A dobra do cotovelo em contato com o Pole, outro braço em uma posição fixa de livre escolha.	
Flag grip	Um cotovelo está flexionado e a barra é agarrada pela axila e pela mão. Mão e braço opostos em uma posição fixa de livre escolha.	
Forearm grip	A parte interna do antebraço e a mão do braço de dentro seguram o pole. Mão oposta em uma posição fixa de livre escolha.	
Iguana grip	Braços atrás do Corpo com os ombros em rotação. Pegada Básica.	
Split grip position	A posição das mãos está em posição espelhada sem rotação de ombros. As mãos devem estar em posição de polegares para cima ou baixo.	



Nome Elemento	Descrição	Diagrama
Twisted grip	A parte superior do braço envolve a barra, a outra mão está em posição fixa de livre escolha.	
Underarm grip	A axila trava no pole.	
Wide Basic grip	Pelo menos um braço está totalmente estendido, o outro braço pode ser flexionado. Ambas as mãos no pole em posição de polegar para cima, sem rotação no ombro.	
Wrap grip arm position	Antebraço contra o pole, pegada da mão de livre escolha.	



## Partes do Corpo:



## Partes do Corpo:

**Posição aérea** - Uma posição aérea é quando o atleta tem contato apenas com o pole, e não com o solo.

**Posição Horizontal** - Quando os requisitos mínimos do elemento exigem que uma parte do corpo mantenha uma posição horizontal, isso significa que a parte do corpo precisará ser mantida em uma posição horizontal com uma tolerância de 20 graus.

**Posição Invertida** - Esta posição requer que os quadris do atleta estejam mais altos do que os ombros e os ombros mais altos ou nivelados com a cabeça.



**Layback** - O corpo é invertido, com as pernas segurando o mastro entre as coxas e a frente do tronco voltada para longe da barra. Os braços / mãos não devem estar em contato com o mastro.

**Posição paralela do Corpo** - A linha média do atleta vai da cabeça, através das costas, pernas e pés, com pelo menos uma perna estendida, precisa estar reta e paralela ao chão e em um ângulo de 90 graus com o pole.

**Código:** Todos os elementos essenciais têm um código que deve ser usado na planilha de pontuação para fazer referência ao Elemento Essencial ao invés de seu nome. O Código começa com um S se for um Elemento de Força, F se for um Elemento de Flexibilidade, RP é usado para prefixar Elemento Rotacional em um Pole Giratório, RT indica que o elemento é um Elemento Rotacional no Pole Estático. Os próximos dois dígitos representam a pontuação técnica do elemento (em décimos de ponto) e, finalmente, os dois últimos dígitos representam um índice específico que identifica o elemento específico entre outros elementos do mesmo tipo e pontuação técnica. Por exemplo. Elbow Hold Hang, tem o código S0204. Isso significa que este é um (S 02 04) Elemento de Força, com pontuação técnica 0.2, sendo o quarto elemento com essas características.

**Elementos Dinâmicos:** São Elementos Essenciais onde o objetivo do elemento é mostrar movimento ao invés de exigir que o atleta mantenha uma posição fixa por um período de tempo, ou um número de giros.

**Requisitos mínimos do Elemento** - Ao executar um Elemento Essencial, o atleta deve ter o cuidado de preencher os requisitos mínimos para que aquele elemento conceda pontos. Esses requisitos mínimos serão listados nas tabelas que descrevem cada Elemento Essencial. Alguns dos itens que um atleta deve observar ao executar o elemento estão listadas abaixo. O atleta deve executar o elemento em um ângulo tal que os juízes possam avaliar se todos os requisitos para o elemento estão corretos.

**Posição dos Braços** - Especifica a posição que os braços do atleta devem ter para que o elemento conceda quaisquer pontos. Qualquer outra posição do braço será considerada uma falha na execução do elemento e não será concedido nenhum ponto. Veja **Posições dos braços e pegadas** acima.

**Posição do Corpo** - Especifica a posição que o corpo do atleta deve ter durante a execução do elemento. Veja **Posições Corporais** acima

**Grip (pegada)**- Especifica o tipo de pegada que as mãos do atleta devem ter no pole para que o elemento conceda quaisquer pontos. Veja **Posições dos braços e pegadas** acima.

**Manter a Posição por Dois Segundos** - Quando um atleta está realizando um Elemento Essencial de Força ou Flexibilidade, espera-se que ele mantenha a posição por dois segundos, a partir do momento em que o atleta atingiu a posição fixa do movimento; as transições de entrada e saída da posição não contam para este requisito. A razão por trás desse requisito de dois segundos é para que os juízes possam avaliar se todos os requisitos para o elemento estão de acordo com o regulamento, e se o atleta possui a postura correta ao executá-los. É particularmente importante manter a posição por dois segundos em Elementos de Força, onde a capacidade de manter a posição é uma característica intrínseca do elemento.

**Manter a posição em uma rotação** - Quando o atleta está realizando um Elemento Essencial de Rotação, espera-se que ele mantenha a posição por uma rotação completa de (360 °) se estiver no pole estático e duas rotações completas (720 °) enquanto estiver no pole giratório. As transições de entrada e saída da posição são excluídas da medição das rotações e só começam a contar quando a posição completa do movimento for alcançada.

**Posição de Pernas** - Especifica a posição que as pernas do atleta devem ter para que o elemento conceda quaisquer pontos. Qualquer outra posição da perna será considerada uma falha na execução do elemento e não concederá nenhum ponto. Veja Posições das pernas abaixo.

**Pontos de Contato** - Especifica as partes do corpo do atleta que têm permissão para fazer contato com o pole. Caso o atleta faça contato com o pole com outra parte do corpo não especificada aqui, não será concedido pontos ao elemento.

**Posição Inicial** - Especificado nos Requisitos Mínimos, a posição do elemento essencial deve ser transferida da posição inicial especificada. Os Elementos Dinâmicos também especificam uma posição inicial que o atleta deve atingir antes de iniciar seu movimento.

**Posição inicial do solo** - é uma posição inicial onde o atleta deve ter pelo menos uma mão ou um pé em contato com o solo.


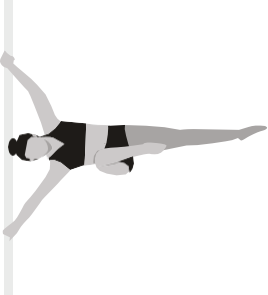



**Comprimento total do corpo** - refere-se a todo o comprimento do corpo; compreende cabeça, tronco, pernas e pés. Não inclui braços.


**Apresentação Completa do Elemento** - O atleta deve apresentar todas as características do elemento, conforme descrito nos Requisitos Mínimos de cada elemento. Normalmente, eles terão que manter a posição fixa por um período de tempo predeterminado, ou seja, dois segundos para elementos de flexibilidade e resistência, uma rotação completa de 360 graus para elementos rotacionais em um pole estático ou duas rotações completas (720 graus) para elementos rotacionais em um pole giratório. No caso de um elemento dinâmico, o atleta deve realizar o movimento conforme descrito nos Requisitos Mínimos do elemento.

**Braço de dentro / Perna de dentro** - O braço de dentro e a perna de dentro são os que ficam do lado mais próximo da barra.



### Posição de Pernas:

Nome Elemento	Descrição	Diagrama
Attitude	Ambas as pernas flexionadas a um ângulo de 90° e paralelas ao solo.	
Chair	Quadris e joelhos flexionados em ângulo de 90°, pernas fechadas.	
Diamond	Joelhos separados e dedos dos pés se tocando desenhando um triângulo.	

Nome Elemento	Descrição	Diagrama
Fang	Ambas as pernas flexionadas para trás, pés na nuca.	
Passé	Uma perna flexionada a um ângulo de 90° do quadril, a perna oposta é estendida.	
Pencil	Pernas estendidas e fechadas, corpo e pernas alinhados em linha reta em relação a barra. Quadril estendidos.	
Pike	Ambas as pernas estão estendidas e fechadas. Na linha do quadril.	
Ring	Uma perna está flexionada para trás em direção à cabeça, tocando a cabeça ou acima dela.	

Nome Elemento	Descrição	Diagrama
Straddle	Ambas as pernas estendidas e abertas.	
Tuck	Joelhos encolhidos e fechados no peito.	

### Splits:

Nome Elemento	Descrição	Diagrama
Frontal Split/Side Split	As pernas estão estendidas e abertas. A perna da frente está posicionada na frente da parte superior do corpo (tronco / quadris) e a perna de trás deve estar para trás da parte superior do corpo (tronco/quadril), as pernas em uma posição split de acordo com o grau informado.	
Middle Split/Box Split	As pernas estão estendidas e abertas. As pernas são posicionadas para os lados da parte superior do corpo (tronco / quadris), pernas em uma posição de Split de acordo com o grau informado.	

**Mantendo a Posição Fixa** - Ao realizar um Elemento Essencial, o atleta deve manter uma posição por um determinado tempo / número de rotações sem escorregar, balançar ou tremer. Consulte também manter a posição por dois segundos e manter a posição em uma rotação.

Em Elementos essenciais de força e flexibilidade, as posições geralmente devem ser mantidas por dois segundos. Em elementos rotacionais em um pole estático, as posições devem ser normalmente mantidas para uma rotação completa de 360° graus. Em Elementos de Rotação em um Pole Giratório, as posições geralmente devem ser mantidas por duas rotações completas 720 graus.

**Momento em Rotação** - Refere-se ao movimento de rotação em torno de um pole durante uma rotação, após o impulso ter sido executado. O impulso para um giro é considerado bom se o movimento for rápido o suficiente para que o corpo seja puxado para longe da barra, e será mais fácil para o atleta manter uma posição no pole enquanto gira. Por outro lado, se não houver impulso suficiente em um giro, o corpo será puxado para o chão e o atleta precisará de mais força para manter sua posição na barra.

**Braço de fora / Perna de Fora** - O braço de fora e a perna de fora são os que ficam do lado mais afastado da barra.

**Splits** - O Split é uma posição física em que as pernas estão alinhadas, uma com a outra e estendidas em direções opostas.

**Splits** - ângulo correto nos splits - Ao realizar os splits, o ângulo do split é medido como o ângulo feito entre a parte interna das coxas, usando os quadris e os joelhos como pontos de alinhamento, e estendido em direções opostas.

Os Elementos Essenciais que envolvem posição de splits geralmente especificarão o ângulo mínimo exigido (um ângulo maior é permitido) que o atleta deve atingir durante a execução do elemento;

Se a descrição do Elemento Essencial especifica apenas que as pernas devem estar na posição de split, isso significa que não há um ângulo mínimo especificado e o único requisito é que uma perna esteja à frente da outra.

**Splits - Oversplit** é uma posição onde o ângulo entre a parte interna das coxas é maior que 180°.

**Splits - Straddle Splits/Middle Splits/Side Splits** Abertura em segunda posição (abdução de quadril) são executados estendendo as pernas para a esquerda e direita do tronco.

**Splits - Front Splits** são realizados estendendo uma perna para a frente e uma perna para a parte traseira do tronco (ântero-posterior).








**Transições** - A transição é o conjunto de movimentos que o atleta realiza ao vincular um elemento e outro (sejam essenciais ou acrobáticos), ou uma posição inicial à posição final do elemento. Alguns Elementos Essenciais irão especificar uma posição inicial e o atleta deve fazer a transição dessa posição inicial para a posição do elemento completo.

**Tolerância de 20°** - Um Elemento Essencial específico pode exigir que certas partes do corpo ou o corpo como um todo tenham um alinhamento / ângulo específico com alguma outra coisa. Alguns elementos essenciais terão uma tolerância de 20 graus indicada em sua descrição. Por exemplo. O elemento X requer que o corpo tenha um ângulo de alinhamento de 90 ° em relação ao pole, no entanto, a tolerância de vinte graus se aplica. Isso significa que se o elemento for executado com um ângulo de 70 ° em relação ao pole, a execução ainda será válida e os pontos serão concedidos.





Todos os atletas das categorias A4 e A5 (50 anos ou mais) terão tolerância de 20 graus em todos os elementos essenciais de força e flexibilidade. No entanto, isso não é cumulativo com qualquer outra tolerância de 20 graus, ou seja, se o elemento já tem uma tolerância de 20 graus, um atleta A4 / A5 não terá uma tolerância de 40 graus.





### Flexibilidade





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0101	Inside Leg Hang	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de dentro, lateral do tronco, parte posterior do braço.</li> <li>- Posição do braço / Grip: braços em posição fixa de livre escolha, sem contato das mãos com o pole.</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro está enrolada, perna de fora flexionada para trás.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo de 160 °.</li> </ul>	
F0102	Side Pole Straddle Base	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: Ambas as mãos, o arco do pé de cima e o arco ou planta do pé de baixo.</li> <li>- Posição do Braço/grip: Pegada básica ou cup grip, Ambos os braços estendidos</li> <li>- Posição das Pernas: Ambas as pernas completamente estendidas em posição de Straddle, O pé de baixo deve estar em contato com o pole e o chão. O arco do pé de cima em contato com o pole.</li> <li>- Posição do corpo: Tronco está estendido para longe do pole.</li> </ul>	




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0201	Ballerina Sit Attitude	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Axila do braço de dentro, lateral do tronco, perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro segura o pé de fora, braço de fora está em posição fixa de livre escolha sem contato com o pole.</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro esta enrolada ao pole, perna de fora flexionada para trás.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo 160°</li> </ul>	
F0202	Inside Leg Hang	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de dentro, lateral do tronco, parte posterior do braço</li> <li>- Posição do braço/grip: braços em posição fixa de livre escolha, mãos não tem contato com o pole</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro enrolada ao pole, perna de fora flexionada para trás</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo 180°</li> </ul>	
F0203	Side Pole Straddle Base	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: Ambas as mãos, o arco do pé de cima e o arco ou planta do pé de baixo.</li> <li>- Posição do Braço/grip: básica ou cup grip, Ambos os braços estendidos</li> <li>- Posição das Pernas: Ambas as pernas estendidas em posição de Straddle, O pé de baixo deve estar em contato com o pole e o chão. O arco do pé de cima em contato com o pole.</li> <li>- Posição do corpo: Tronco está estendido para longe do pole.</li> <li>Angulo de abertura: mínimo 160°</li> </ul>	
F0301	Allegra Split 1	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Mão do braço de dentro, parte interna da coxa de dentro, parte lateral/ Inferior das costas.</li> <li>- Posição do braço/grip: mão de dentro do pole, acima da perna de dentro, o braço de fora estendido em uma posição fixa de livre escolha.</li> <li>- Posição da Perna: posição split frontal com ambas as pernas completamente estendidas</li> <li>- Posição do Corpo: Costas arqueadas, de costas para o Pole</li> <li>- Ângulo de Abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0302	Broken Doll 1	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: axila do braço fora, curva do joelho da perna de fora. Panturrilha e tornozelo (opcionais), lateral do tronco / costas.</li> <li>- Posição dos Braços/grip: Braço de fora estendido, braço de dentro em posição de livre escolha, as mãos não tocam o pole.</li> <li>- Posição das pernas: perna de dentro estendida e paralela ao chão, perna de fora flexionada e enganchada no pole.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	
F0303	Hip Hold Split	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: coxa da perna de dentro, lateral do tronco, parte posterior do braço de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro em contato com o pole. As mãos não tocam o pole</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas completamente estendidas em split frontal e a perna da frente paralela ao chão.</li> <li>- Posição do corpo: horizontal, voltado para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo 160°</li> </ul>	
F0304	Pole Straddle	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mãos, pernas, tornozelos (não o arco dos pés)</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas na posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: tronco deve estar a um ângulo de 90° do pole</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo 160°</li> </ul>	
F0305	Front Split On Pole	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pernas, mãos, antebraços (opcional), calcanhar da perna da frente, peito do pé da perna de baixo</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas na posição de split</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo 180°</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0306	Kite Straddle	0.3	<p>Pontos de contato: parte interna da coxa da perna de dentro, parte posterior/ lateral do tronco, axila do braço de fora.</p> <p>Posição de braço/grip: Ambos os braços estendidos, segurando as pernas correspondentes</p> <p>Posição de Perna: Straddle</p> <p>Posição do Corpo: Invertido.</p>	
F0307	Straddle Elbow/Twisted Grip	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, curva do cotovelo do braço de dentro, sola do pé de baixo, curva do joelho da perna de cima.</li> <li>- Posição do braço/grip: Mão do braço de fora segura o pole em pegada twisted grip com braço estendido, braço de dentro (de baixo) em trava de cotovelo.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas na posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: Invertido</li> </ul>	
F0401	Allegra Split 2	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: Mão do braço de dentro, parte interna da coxa de dentro, parte lateral/ Inferior das costas</li> <li>- Posição do braço/grip: mão de dentro do pole, acima da perna de dentro, o braço de fora estendido em uma posição fixa de livre escolha.</li> <li>- Posição da Perna: posição split frontal com ambas as pernas completamente estendidas</li> <li>- Posição do Corpo: Costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da Abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0402	Allegra Passé 1	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Mão do braço de dentro, coxa da perna de dentro, braço de fora, lateral da coluna/ lombar</li> <li>- Posição do braço/grip: mão de dentro segura o pole, por trás da perna de dentro, braço de fora estendido segurando o tornozelo da perna de fora</li> <li>- Posição da perna: posição de abertura com a perna de dentro totalmente estendida, perna de fora flexionada para trás</li> <li>- Posição do corpo: Costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	


Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0403	Bridge	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, parte interna das coxas</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada de livre escolha, braços totalmente estendidos</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: costas arqueadas com o quadril e ambas as pernas paralelas ao solo</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
F0404	Capezio Passé	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de trás, costas, coxa da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: sem contato das mãos com o pole, o mesmo braço segura o tornozelo da perna de trás e está totalmente estendido, o braço oposto segura a perna da frente</li> <li>- Posição da perna: posição de abertura com a perna da frente totalmente estendida, a perna de trás flexionada</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	
F0405	Crossbow Elbow Hold	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: tornozelos (não o arco dos pés), cotovelos, tronco (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas na posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: tronco deve estar a um ângulo de 90° com o pole</li> </ul>	
F0406	Handstand Split	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponto de contato: um pé</li> <li>- Posição dos braços/grip: Ambas as mãos no chão</li> <li>- Leg position: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Angulo de abertura: mínimo 160°</li> <li>- Posição do Corpo: Invertida</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0407	Handstand Vertical Split	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: costas, uma perna, um ombro (opcional), glúteos</li> <li>- Posição do braço/grip: apenas uma mão toca o chão, a outra está segurando o tornozelo da perna da frente, braço no chão está totalmente estendido.</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas em uma posição de Split vertical</li> <li>- Posição do corpo: Posição de parada de mão (quadril acima da cabeça e acima dos ombros em linha reta)</li> <li>- Ângulo: mínimo de 160°</li> </ul>	
F0408	Pole Straddle	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: tornozelos (não o arco dos pés), pernas, mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: tronco a um ângulo de 90° do pole</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180</li> </ul>	
F0409	Split Grip Leg Through Split	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, um tornozelo</li> <li>- Posição do braço/grip: Pegada de livre escolha, braço de baixo completamente estendido</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	
F0410	Standing Split 160	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Axila do Braço de dentro, lateral do tronco, quadril, pé/canela da perna de fora.</li> <li>- Posição / pegada do braço: Ambos os braços estendidos segurando a perna da frente.</li> <li>- Posição das pernas: posição de split, perna da frente completamente estendida.</li> <li>- Ângulo: mínimo 160 °</li> <li>- Posição do corpo: Cabeça para cima.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Technical Score	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0411	Superman Crescent	0.4	<p>Pontos de contato: duas mãos, interior das coxas</p> <p>Posição do braço/grip: básica ou cup grip</p> <p>Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas e fechadas</p> <p>Posição do corpo: costas arqueadas com quadris e duas pernas paralelas ao chão.</p>	
F0412	Syniachenko Straddle 1	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ponto de contato: Mão do Braço de dentro, sola do pé</li> <li>- Posição dos braços/grip: Braço de dentro mão em pegada básica, mão do braço de fora segura o tornozelo.</li> <li>- Posição de pernas: abertura lateral.</li> <li>- Posição do Corpo: cabeça para cima</li> </ul>	
F0413	Underarm Hold Pike	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila e/ou mão, tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: axila e/ou mão</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas paralelas ao pole com os pés acima da cabeça</li> <li>- Posição do corpo: tronco está de cabeça para cima.</li> </ul>	
F0414	Yogini	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila, lateral do tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: braços completamente estendidos, trava na axila interna do braço de dentro, mãos segurando os tornozelos</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas estão flexionadas e as coxas estão paralelas ao chão ou acima dos quadris</li> <li>- Posição do corpo: tronco está de cabeça para cima, quadril virado para o chão</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0501	Allegra Passé 2	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de dentro, coxa da perna de dentro, braço de fora, lateral do tronco/parte inferior das costas</li> <li>- Posição do braço/grip: mão de dentro segura o pole por trás da perna de dentro, braço de fora estendido e segurando o tornozelo da perna de fora</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro totalmente estendida, perna de fora flexionada para trás</li> <li>- Posição do corpo: Costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0502	Broken Doll 2	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contatos: axila do braço de fora, perna de fora faz um gancho. Panturrilha e tornozelo (opcionais), lateral do tronco / costas</li> <li>- Posição do braço / grip: braço de fora estendido, braço de dentro em uma posição de livre escolha, sem contato das mãos com a barra.</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro estendida e paralela ao chão, perna de fora envolvendo o pole e flexionada.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo de 180 °</li> </ul>	
F0503	Chopstick	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila, lateral do tronco, parte superior da coxa</li> <li>- Posição do braço/grip: axila ou bíceps do braço de dentro tem contato com o pole. Braço de dentro totalmente estendido. Braço de fora segura o tornozelo da perna de dentro. Mãos não tocam o pole.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	



F0504	Floating Ballerina	0.5	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pontos de contatos: Axila do braço de dentro, perna de dentro, costas e lateral do tronco.</li><li>- Posição do braço/grip: braço de dentro atrás da barra estendido, braço de fora em posição fixa de livre escolha</li><li>- Posição da perna: perna de fora empurrada para trás e para cima, perna de dentro flexionada.</li><li>- Posição do Corpo: Cabeça para cima</li></ul>	 An illustration of a pole dancer in a 'Floating Ballerina' pose. The dancer is suspended on a vertical pole, with her body inverted. Her right arm is extended behind the pole, and her left arm is extended to the side. Her right leg is bent at the knee and held against the pole, while her left leg is extended upwards and slightly to the side. She is wearing a black leotard and a black headband.
-------	--------------------	-----	--	--





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0505	Front Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as pernas e ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de Split frontal em contato com o pole</li> <li>- Posição do corpo: tronco deve estar a um ângulo de 90° do pole</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0506	Floor K Elbow Stand	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Um pé e a mão correspondente.</li> <li>- Posição dos Braços/grip: Uma mão segura o pole, braço em posição de livre escolha, antebraço do braço oposto em contato com o chão.</li> <li>- Posição das Pernas: Posição de Split</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Angulo de split: Mínimo 180°</li> </ul>	
F0507	Handspring Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mãos, interior do antebraço do braço de dentro, ombro do braço de dentro, interior da coxa da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço: pegada aberta: antebraço de dentro envolve a perna de dentro e segura o pole. Mão de fora segura o pole acima da cabeça.</li> <li>- Grip: pegada de livre escolha.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura frontal</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0508	Handstand Split 2	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Um pé</li> <li>- Posição dos Braços/grip: ambas as mãos no chão.</li> <li>- Posição das pernas: Ambas as pernas estendidas em posição de split</li> <li>- Angulo de abertura: mínimo 180°</li> <li>- Posição do corpo: Invertida</li> </ul>	

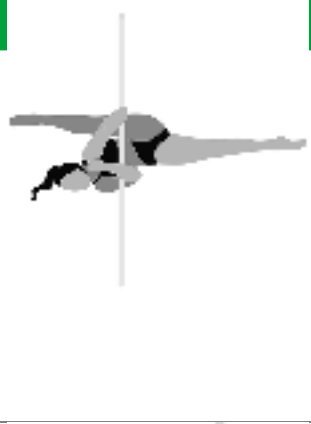



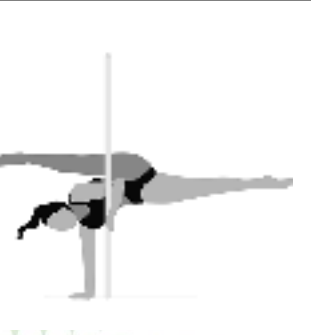
Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0509	Hip Hold Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: coxa da perna de dentro, lateral do tronco, atrás do braço de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: axila ou bíceps do braço de dentro tem contato com o pole. Braço de dentro totalmente estendido. Braço de fora segura o tornozelo da perna de dentro. Mãos não tocam o pole</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas estendidas em posição de split frontal e paralelas ao chão</li> <li>- Posição do corpo: horizontal, virado para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> </ul>	
F0510	Hug Jade 1 (Aita Split)	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Coxa da perna de dentro, lateral do tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: Ambos os braços abraçam a perna da frente (de dentro).</li> <li>Posição das pernas: Totalmente estendidas e paralelas ao solo</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo 180°</li> <li>- Posição do corpo: Paralelo ao solo</li> </ul>	
F0511	Inside Leg Hang Back Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de dentro, lateral do tronco, ombro</li> <li>- Posição do braço: as mãos não tocam o pole, braços totalmente estendidos acima da cabeça em posição de anel segurando o pé da perna de fora</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro está ao redor da barra, perna de fora flexionada</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	
F0512	Inverted Front Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as pernas e ambas as mãos, peito do pé de trás, calcanhar/tornozelo do pé da frente (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0513	Inverted Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: braço de dentro, perna de dentro, pé da perna de fora</li> <li>- Posição do braço: braço de fora em uma posição fixa de livre escolha. Mãos não tocam o pole.</li> <li>- Grip: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de abertura. Mínimo 160°</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
F0514	Lux	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: mãos, perna de dentro, quadril.</li> <li>Posição do braço/grip: braços totalmente estendidos com pegada aberta</li> <li>-Posição da perna: pernas em posição de livre escolha, do mesmo lado do pole que o corpo.</li> <li>-Posição do corpo: de cabeça para cima, tronco arqueado para trás.</li> </ul>	
F0515	Marchetti Underarm Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: Perna de dentro, braço de dentro, ambas as mãos, lateral do tronco.</li> <li>- Posição dos Braços/grip: Braço de dentro envolve a perna de dentro.</li> <li>- Posição de pernas: Em Split</li> <li>- Posição do Corpo: Para cima</li> <li>- Ângulo: mínimo 180°</li> </ul>	
F0516	Pegasus Split Facing Floor 1	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: cotovelo do braço de cima, parte de trás dos ombros / pescoço, antebraço e mão do braço de baixo</li> <li>- Posição do braço: braço superior está segurando a coxa da perna de trás ao redor do pole, braço de baixo está segurando o pole.</li> <li>- Grip: Braço de cima em pegada de cotovelo, braço de baixo em pegada de antebraço.</li> <li>- Posição da Perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição de Split frontal</li> <li>- Posição do Corpo: tronco virado para o chão</li> <li>- Ângulo: mínimo de 180°.</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0517	Split Grip Leg Through Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos e perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição de Split de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F0518	Standing Split 180	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Axila do Braço de dentro, lateral do torso, quadris, pé/ canela da perna de fora.</li> <li>- Posição / pegada do braço: Ambos os braços estendidos segurando a perna da frente.</li> <li>- Posição das pernas: posição de split, perna da frente completamente estendida.</li> <li>- Ângulo: mínimo 180 °</li> <li>- Posição do corpo: cabeça para cima.</li> </ul>	
F0519	Syniachenko Straddle 2	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Mão do braço de dentro, sola do pé da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: Mão do braço de dentro em pegada básica, braço de fora envolve a perna de fora.</li> <li>- Leg position: straddle</li> <li>- Posição do corpo: Cabeça para cima.</li> </ul>	
F0601	Allegra	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de dentro, coxa da perna de dentro, braço de fora, lateral/parte inferior das costas</li> <li>- Posição do braço/grip: mão de dentro segura o pole por trás da perna de dentro, braço de fora estendido e segurando o tornozelo da perna de fora</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição de Split frontal</li> <li>- Posição do corpo: costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0602	Capezio Passé	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de trás, costas, coxa da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: as mãos não tocam o pole, o mesmo braço segura o tornozelo da perna de trás e está totalmente estendido, o braço oposto segura a perna da frente</li> <li>- Posição da perna: posição de abertura com a perna da frente totalmente estendida e a perna de trás flexionada</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0603	Chopstick Passé	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de dentro, lateral do tronco, coxa da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: axila ou bíceps braço de dentro tem contato com o pole. Braço de dentro totalmente estendido segura o pé ou tornozelo da perna oposta. Braço de fora segura o tornozelo da perna de dentro. Mãos não tocam o pole</li> <li>- Posição da perna: posição de split com perna de dentro totalmente estendida e a perna de trás flexionada, a linha das pernas é paralela ao chão</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0604	Cocoon	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do joelho, coxa, tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: braços totalmente estendidos acima da cabeça em posição de anel seguram a perna de trás</li> <li>- Posição da perna: posição de split com perna da frente prendendo o pole no joelho, perna de trás totalmente estendida</li> <li>- Posição do corpo: invertido, costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	



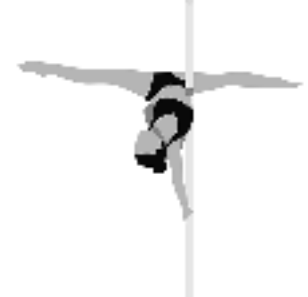

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0605	Elbow Chest Butterfly	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: calcanhar, braço, curva do cotovelo, pescoço, ombro e peitoral</li> <li>- Posição de braços/grip: um braço envolve o pole com trava de cotovelo, o outro braço estendido, a mão segurando a canela da perna correspondente.</li> <li>- Posição de pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do Corpo: invertido</li> <li>- Ângulo: mínimo 180°</li> </ul>	
F0606	Flying K Elbow Lock	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, um pé</li> <li>- Posição dos braços/grip: ambas as mãos, posição de livre escolha. O antebraço envolve a perna de baixo.</li> <li>- Posição das pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do Corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo 180°</li> </ul>	
F0607	Handstand Hip Hold Split	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: lateral do tronco, tornozelo da perna de fora, parte de trás do ombro do braço de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: braços totalmente estendidos, mão de dentro segura a perna de dentro na altura da canela (entre joelho e tornozelo), mão de fora toca o solo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split. Pé de dentro toca o solo</li> <li>- Posição do corpo: Apoiado em uma mão, curvado para trás</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0608	Handstand Vertical Split	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: costas, uma perna, um ombro (opcional), glúteos</li> <li>- Posição do braço/grip: apenas uma mão toca o chão, a outra segura o tornozelo da perna da frente, o braço que está no chão fica totalmente estendido</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas estão totalmente estendidas em posição de Split vertical</li> <li>- Posição do corpo: Posição de parada de mãos (quadril acima da cabeça e ombros em linha reta)</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0609	Hip/Elbow Split	0.6	<p>Pontos de Contato: Mão do Braço de dentro, abdômen/peitoral, quadríceps da perna de dentro, um braço com trava de cotovelo.</p> <p>Posição dos Braços/grip: o braço de dentro envolve a perna de dentro, o braço de fora envolve a barra.</p> <p>Grip: livre escolha</p> <p>Posição das pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split horizontal em relação ao solo.</p>	
F0610	Yogini	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila, lateral do tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de Axila. Mãos seguram as pernas pelos tornozelos</li> <li>- Posição da perna: pernas totalmente estendidas, pés acima da cabeça</li> <li>- Posição do corpo: tronco está de cabeça para cima, quadril virado para o chão</li> </ul>	
F0611	Inverted Front Split	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: duas pernas e duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split com os dois pés em contato com o pole</li> <li>- Posição do corpo: tronco deve estar a um ângulo de 90° do pole e virado para baixo</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0612	One Elbow Handstand Split (Floor Based)	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contatos: calcanhar/panturrilha, uma mão</li> <li>- Posição dos Braços/grip: antebraço e mão no chão, uma mão em posição cup grip.</li> <li>- Posição das pernas: posição de Split paralelas ao chão.</li> <li>- Ângulo: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F0613	One Hand Floor Split	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: Posterior de uma coxa, antebraço, peitoral.</li> <li>- Posição dos Braços/grip: uma mão no solo, o outro braço envolve o pole com trava de cotovelo.</li> <li>- Posição de pernas: Ambas as pernas paralelas ao solo.</li> <li>- Posição do Corpo: invertida</li> <li>- Angulo de split : mínimo 180º</li> </ul>	







Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0614	Shevtsova Split	0.6	<p>Pontos de contato: Axila do Braço de dentro, lateral do tronco, pé e canela da perna de dentro, mão do braço de fora.</p> <p>Posição dos Braços/grip: braço de fora segura o pole por trás do corpo, mão de dentro segura o tornozelo da perna oposta.</p> <p>Posição de Pernas: Ambas as pernas estendidas em posição de split</p> <p>Posição do Corpo: invertido</p> <p>Ângulo: mínimo 180°</p>	
F0615	Shoulder Dismount Split	0.6	<p>- Pontos de contato: Ombro e braço correspondente, curva do cotovelo e panturrilha correspondente a lateral do corpo, mão do braço de fora</p> <p>- Posição dos Braços/grip: Uma mão em pegada cup grip, mão oposta segurando o braço de fora.</p> <p>- Posição das Pernas: Ambas as pernas estendidas em posição de split.</p> <p>- Posição do Corpo: invertido</p> <p>- Ângulo: mínimo 180°</p>	
F0616	One Hand Flying Split	0.6	<p>- Pontos de contato: uma mão, pé da perna oposta</p> <p>- Posição de braço: braço de dentro totalmente estendido e segurando o pole. Mão de fora segura o tornozelo oposto.</p> <p>- Posição da perna: em split/split negativo; Perna da frente não toca o pole, e ambas as pernas estão totalmente estendidas.</p> <p>- Posição do corpo: de cabeça para cima, virado de costas para o pole</p> <p>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</p>	
F0617	Eagle 1	0.6	<p>Pontos de contato: perna da frente, lado do tronco, parte de trás do ombro</p> <p>- Posição do braço/grip: os braços podem ser flexionados, as mãos não tocam o pole, as mãos estão segurando o pé / tornozelo da perna de trás</p> <p>- Posição da perna: a perna da frente está enrolada, a perna de trás e o pé devem ser alongados sobre a cabeça ou em posição de anel</p> <p>- Posição do corpo: cabeça para cima</p> <p>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</p>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0701	Brass Monkey Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila e mão do braço de dentro, cotovelo do braço de fora</li> <li>- Posição do braço/grip: mão de fora não encosta no pole e segura a perna oposta.</li> <li>- Grip: pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split e paralelas ao pole.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0702	Back Split To Pole Ring Position	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas pernas e duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: posição de split com a perna da frente totalmente estendidas, perna de trás flexionada, pé deve tocar a cabeça</li> <li>- Posição do corpo: Costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0703	Bird Of Paradise Inverted	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: coxa, lado do tronco, costas, nuca, braço de fora, curva do cotovelo de fora, parte posterior do ombro de fora</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços flexionados e acima da cabeça, mãos unidas atrás da cabeça</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split diagonal</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0704	Capezio Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de trás, costas, coxa da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: as mãos não tem contato com o pole, o braço de dentro segura a perna de trás no tornozelo e está totalmente estendido. O braço de fora segura a perna da frente.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0705	Chopsticks	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila, lateral do tronco, superior da coxa.</li> <li>- Posição do braço/grip: axila do braço de dentro toca o pole. Braço de dentro totalmente estendido. Braço de fora segura o tornozelo da perna de dentro (frente). Mãos não tocam o pole.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split e paralelas ao solo</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> </ul>	
F0706	Choker Split Facing Floor	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de dentro, lateral do tronco, costas, cabeça/pescoço, mão de dentro.</li> <li>- Posição dos Braços/grip: curva do cotovelo do braço de dentro em volta do pescoço, mão segurando o pole. Mão do braço de fora segurando o tornozelo / panturrilha da perna de dentro (frente).</li> <li>- Posição de pernas: Totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do Corpo: invertido</li> <li>- Ângulo: mínimo 180°</li> </ul>	
F0707	Dragon Tail Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, lateral do tronco, superior da coxa</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido e em contato com o pole, braço de fora segura o pole por trás das costas</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição de abertura e paralelas ao chão</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> </ul>	
F0708	Elbow Bracket Split 1	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do cotovelo de um braço, mão do outro braço</li> <li>- Posição de braço: braço de cima segura o pole com a curva do cotovelo e segura a perna de cima. Braço de baixo totalmente estendido segura o pole</li> <li>- Grip: trava de cotovelo.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima, de frente para o pole</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0709	Elbow Hold Frontal Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ombro, pescoço, cotovelo</li> <li>- Posição do braço/grip: mãos sem contato com o pole, trava de cotovelo a mão segura o tornozelo da perna oposta, braço de baixo em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de Split Frontal</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0710	Forearm Grip Leg Through Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de cima, mão e antebraço do braço de baixo, coxa da perna de dentro, peitoral (opcional)</li> <li>- Posição de braço/Grip: mão de cima em cup grip, braço de baixo em pegada de antebraço. Ambos braços flexionados, braço de fora está envolta da perna de dentro e segura o pole acima da perna de dentro</li> <li>- Posição das pernas: ambas totalmente estendidas em posição de split diagonal e a 45° do pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0711	Hip Hold Split Elbow Grip	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: coxa da perna de dentro, tronco/costas, braço de baixo/cotovelo.</li> <li>- Braço de cima não toca o pole.</li> <li>- Posição do braço/grip: braços flexionados, mãos estão entrelaçadas atrás da perna de dentro e das costas</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura horizontal</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0712	Hip Hold Split Passé	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Coxa da perna de dentro, lateral do tronco, parte de trás do braço de dentro.</li> <li>- Posição do braço/grip: axila ou bíceps do braço de dentro toca o pole. Braço de dentro totalmente estendido segura o pé ou tornozelo da perna oposta. Mão de fora segurando o tornozelo da perna de dentro. As mãos não tem contato com o pole</li> <li>- Posição da perna: posição de split frontal com a perna da frente totalmente estendida e paralela ao chão, perna de trás flexionada.</li> <li>- Posição do corpo: horizontal, virado para cima.</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> </ul>	
F0713	Inside Leg Hang Back Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de dentro, lateral do tronco, ombro, um braço</li> <li>- Posição do braço/grip: mãos não tocam o pole, braços totalmente estendidos acima da cabeça em posição de anel seguram o pé da perna de fora</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas estão flexionadas, pé de trás acima da cabeça</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0714	Inverted Back Ayesha Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponto de contato: Cotovelo do braço de dentro, braço de dentro, perna de dentro, lateral do tronco, costas.</li> <li>- Posição do braço/grip: Braços envolvem o pole e o corpo por trás.</li> <li>- Posição de pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	




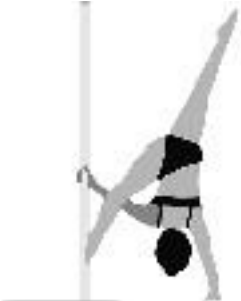
Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0715	Inverted Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas pernas, braço de dentro, parte posterior de ombro do braço de dentro, pés (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço de fora em posição fixa de livre escolha. Mãos não tocam o pole. Braço de dentro envolve o pole e a perna.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split alinhadas com o pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0716	Oversplit On Pole	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pés, glúteos, perna de trás, ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: posição de abertura com perna da frente Flexionada, perna de trás totalmente estendida</li> <li>- Posição do corpo: invertido, costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 190°</li> </ul>	
F0717	Pegasus Split Facing Upwards	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: antebraço e mão do braço de baixo, pescoço, ombros, cotovelo do braço de cima.</li> <li>- Posição do braço/grip: braço segura a perna de cima em uma trava de cotovelo, braço de baixo segura o pole em uma pegada de antebraço</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em split diagonal</li> <li>- Posição do corpo: tronco virado para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0718	Reverse Elbow Stradelle	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponto de contato: Coxa da perna de dentro, braço e curva do cotovelo, costas, pescoço, antebraço do braço de baixo e mão, ombro.</li> <li>- Posição / pegada do braço: braço de cima na em trava de cotovelo abraçando a perna correspondente. Antebraço do braço de baixo e mão no pole.</li> <li>- Posição das pernas: em abertura, totalmente estendidas e paralelas ao chão.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	


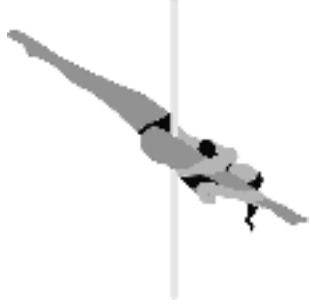


Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0719	Songini Split 180	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponto de contato: Lateral do tronco, mão do braço de fora</li> <li>- Posição dos braços/grip: a mão do braço de fora segura o pole, a mão do braço de dentro segura a perna oposta</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas em extensão total e na posição de split</li> <li>- Posição corporal: Cabeça para cima.</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo 180°</li> </ul>	
F0720	Split Grip Leg Through Frontal Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos e coxa da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do corpo: tronco e cabeça paralelos ao chão</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0721	Superman V	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas coxas, um braço</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos, mesma mão segura a mesma perna na altura da canela (entre tornozelo e joelho), mãos sem contato com o pole</li> <li>- Posição da perna: perna de trás totalmente estendidas, outra perna em passé</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima fazendo a forma de um V.</li> </ul>	
F0722	Underarm Hold Split	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de dentro, tornozelos no pole (não o arco dos pés)</li> <li>- Posição do braço: Mãos não tocam o pole. Dois braços devem estar estendidos.</li> <li>- Grip: trava de axila</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: tronco deve estar a um ângulo de 90° do pole, peito virado para cima.</li> </ul>	

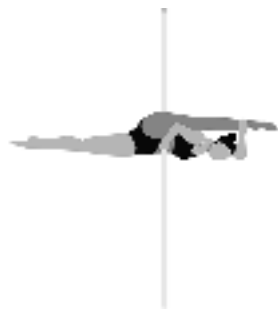


Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0801	Bird Of Paradise Vertical	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do cotovelo de fora, coxa da perna da frente, lateral do tronco, costas, parte de trás do pescoço, posterior do ombro de fora</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços Flexionados, mãos estão entrelaçadas atrás da cabeça</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em uma posição de split diagonal</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0802	Bozina Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de dentro, mão do braço de fora, lateral do tronco</li> <li>- Posição dos braços/Grip: a mão do braço de fora segura a barra, a mão do braço de dentro segura o tornozelo correspondente</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas.</li> <li>- Posição do corpo: Paralelo ao chão com 20° de tolerância</li> <li>- Ângulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0803	Choker Split Facing Upwards	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Perna de dentro, lateral do tronco, costas/pescoço, mão do braço de dentro.</li> <li>- Posição de braços/grip: braço de dentro ao redor do pescoço, a mão segura a barra, mão do braço de fora segura tornozelo / panturrilha da perna da frente.</li> <li>- Posição de pernas: Totalmente estendidas</li> <li>- Posição do Corpo: cabeça para cima</li> <li>- Angulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0804	Cobra	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, joelho e tornozelo da perna de cima, coxa da perna de baixo</li> <li>- Posição de braço/grip: braços totalmente estendidos em pegada aberta básica. Mão de cima segura o pole acima da mesma perna na altura do tornozelo. A mão de baixo segura pole abaixo da coxa de baixo</li> <li>- Posição da perna: Pernas totalmente estendidas</li> <li>- Posição do corpo: Arqueado para trás.</li> </ul>	









Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0805	Cocoon	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do joelho, coxa, tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: braços totalmente estendidos acima da cabeça em posição de anel seguram a perna de trás</li> <li>- Posição da perna: posição de split com a perna da frente prendendo o pole no joelho, perna de trás totalmente estendida</li> <li>- Posição do corpo: invertido, costas arqueadas</li> <li>- Ângulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0806	Dragonfly	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de dentro, lateral do tronco, perna de dentro</li> <li>- Posição dos braços/grip: mão do braço de fora segurando a perna correspondente, braço de dentro ao redor do pole</li> <li>- Posição de pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split ângulo mínimo 180°</li> <li>- Posição do corpo: Cabeça para cima.</li> </ul>	
F0807	Dragon Tail Fang	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendidas e em contato com o pole, braço de fora segura o pole por trás das costas</li> <li>- Posição da perna: posição de fang (canino) com ambas as pernas Flexionadas para trás, dedos tocam os ombros ou o topo da cabeça.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
F0808	Eclipse Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: anterior de uma perna, glúteo (s), ambas as mãos</li> <li>- Posição / pegada do braço: ambos os braços estendidos</li> <li>- Posição das perna: Split</li> <li>- Posição do corpo: horizontal</li> <li>- Ângulo de split: mínimo de 180°</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0809	Elbow Back Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do cotovelo, parte inferior das costas.</li> <li>- Posição dos braços/grip: braço de dentro com pegada de cotovelo, braço de fora abraça a perna oposta.</li> <li>- Posição das pernas: Totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do corpo: Cabeça para cima</li> <li>- Ângulo: mínimo 180°</li> </ul>	
F0810	Elbow Chest Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: curva do cotovelo, antebraço</li> <li>- Posição dos braços/grip: ambos os braços flexionados</li> <li>- Posição das pernas: Em split</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0811	Elbow Hold Frontal Over Split	0.8	<p>Pontos de contato: Ombro, costas/pescoço, curva do cotovelo, calcanhar/canela</p> <p>Posição dos braços/grip: nenhuma das mãos em contato com o pole, braço de cima em posição de trava de cotovelo, segurando o tornozelo/canela oposto, outro braço em posição fixa de livre escolha.</p> <p>Posição de pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split.</p> <p>Posição do corpo: cabeça para cima</p> <p>Ângulo: mínimo 180°</p>	
F0812	Floor K	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão e a sola de um pé</li> <li>- Posição do braço/grip: braços totalmente estendidos, mão de dentro toca o pole, parte de trás do braço toca a perna de dentro. Mão de fora toca o chão.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do corpo: parada de uma mão invertida</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 160°</li> <li>- Posição inicial: do chão (Por Favor, consulte o Glossário: Posição inicial do Chão).</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0813	Floor Balance Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: arco de um pé</li> <li>- Posição de braço: mão do braço de baixo em contato com o chão e braço totalmente estendido, braço de cima segura a mesma perna</li> <li>- Posição da perna: duas pernas estendidas em split, e apenas o pé de uma perna toca o pole. Pernas paralelas ao chão.</li> <li>- Posição do corpo: o tronco está a 90° do pole</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> </ul>	
F0814	Hip Hold One Hand Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: abdômen e uma mão</li> <li>- Posição dos braços/grip: Ambos os braços abraçam a perna da frente</li> <li>- Posição de pernas: Totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do Corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0815	Iguana Elbow Hold Split No Hands	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: posterior de ombro, braço, cotovelo do braço de dentro, pescoço (opcional), costas, glúteos, coxa da perna de trás</li> <li>- Posição do braço: um braço segura o pole por trás do corpo em pegada de cotovelo. O outro braço fica completamente estendido e segura a perna de trás no nível da canela (Entre Joelho e tornozelo)</li> <li>- Grip: Trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split e horizontal.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F0816	Inverted Leg Through Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Uma mão, posterior da perna, peitoral/abdômen, curva do cotovelo.</li> <li>- Posição de braços/grip: uma mão segura o pole, a outra mão segura a perna da frente, braço de baixo em trava de cotovelo.</li> <li>- Posição de pernas: Ambas totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do Corpo: invertido</li> <li>- Ângulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0817	Machine Gun	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão, lateral do tronco, uma coxa</li> <li>- Posição do braço: dois braços flexionados, uma mão segura o pole, outra mão segura a perna oposta que está estendida à frente pelo tornozelo ou panturrilha</li> <li>- Trava: de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0818	Russian Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Sola de um pé, Duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura. Perna que toca o pole está paralela ao chão, sem tolerância.</li> <li>- Posição do corpo: horizontal, virado para cima.</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 160°</li> </ul>	
F0819	Russian Split Elbow Lock	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: cotovelo de dentro e a sola de um pé</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços flexionados e mãos entrelaçadas, apenas o braço de cima toca o pole</li> <li>- Grip: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, o ângulo da abertura é de 45° do chão</li> <li>- Posição do corpo: invertido, todo o corpo está a um ângulo de 45° do chão</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0820	Twisted Floor K	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão e a sola do pé oposto</li> <li>- Posição do braço/grip: braços totalmente estendidos, uma mão toca o pole, a outra mão toca o chão.</li> <li>- Grip: pegada básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: parada de uma mão olhando para o pole</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> <li>- Posição inicial: do chão</li> <li>- Por Favor, consulte o Glossário: Posição inicial do chão.</li> </ul>	
F0821	Underarm Inside Leg Split	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, antebraço do braço de dentro/curva do cotovelo</li> <li>- Posição de braços/grip: a mão do braço de dentro segura o pole na altura da cabeça/acima da cabeça, mão do braço de fora em posição fixa de livre escolha.</li> <li>- Posição de pernas: Totalmente estendidas em posição de split</li> <li>- Posição do Corpo: Cabeça para cima</li> <li>- Ângulo split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0822	Vertical Jade	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, axila do braço de dentro, lateral das costas, perna de fora, pé da perna de fora, glúteos</li> <li>- Posição do braço: o braço de fora envolve a perna de dentro e segura o pole na altura do tornozelo do pé oposto; o braço de dentro fica ao redor do pole e da perna, com a axila em contato com o pole.</li> <li>- Grip: braço de dentro: trava de axila</li> <li>- Braço de fora: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split frontal, pé da perna de fora deve estar na parte de trás do pole. A perna da frente deve ser a perna de dentro, a perna de trás é a de fora.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0901	Eagle 2	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna da frente, lateral do tronco, parte posterior do ombro</li> <li>- Posição do braço/grip: mãos não tocam o pole, braços totalmente estendidos e mãos seguram o pé/tornozelo da perna de trás</li> <li>- Posição da perna: perna da frente está ao redor do pole, perna de trás e pé devem estar esticados acima da cabeça ou em posição de anel</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F0902	Back Elbow Vertical Split	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pescoço, torácica (parte de cima das costas) e um cotovelo</li> <li>- Posição do braço/grip: cotovelo segura o pole atrás das costas, outra mão segura a perna oposta</li> <li>- Trava: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura e paralelas ao pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F0903	Back Split	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, toda a extensão de ambas as pernas</li> <li>- Posição do braço: duas mãos seguram o pole atrás das pernas</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: tronco com costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F0904	Back Split Overhead Hold On Pole	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, duas pernas</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos e mãos seguram o pole acima da cabeça na altura do tornozelo/panturrilha</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima com as costas arqueadas</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	


Apêndice

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0905	Dragon Tail Back Bend 1	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido e em contato com o pole, braço de fora segura o pole atrás das costas</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas, abertas, e ambas as pernas paralelas ao chão.</li> <li>- Posição do corpo: invertido, quadris paralelos o chão.</li> </ul>	
F0906	Elbow Grip Horizontal Back Bend	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambos os braços, parte superior das costas, parte de trás da cabeça.</li> <li>- Posição do braço/grip: o braço de cima toca a barra com trava de axila, a mão segura a perna de cima; braço de baixo envolve o pole com trava de cotovelo. Nenhuma das mãos possuem contato com o pole.</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas</li> <li>- Posição do corpo: o corpo está enrolado ao redor do pole com uma posição de costas arqueadas.</li> </ul>	
F0907	Extreme Jade Underarm (Gordiyenko)	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de dentro, lateral do tronco, braço de dentro.</li> <li>- Posição dos braços/grip: perna de dentro e braço de dentro estendidos e em contato com a barra, braço de fora flexionado com sua mão agarrando o tornozelo da perna de dentro.</li> <li>- Posição das pernas: Totalmente estendidas em split, paralelas ao chão.</li> <li>- Ângulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0908	Elbow Hold Split	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pescoço, parte de cima das costas, cotovelo de cima</li> <li>- Posição do braço: O braço de cima deve estar em pegada de cotovelo, o outro braço segura o tronozelo da perna oposta por trás do pole</li> <li>- Grip: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e paralelas ao chão em posição de split 180°.</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão.</li> </ul>	


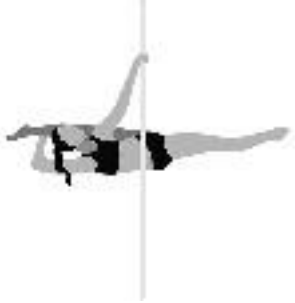

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0909	Floor K	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão e sola de um pé</li> <li>- Posição do braço/grip: braços totalmente estendidos, mão de dentro toca o pole, parte de trás do braço em contato com a perna de dentro. Mão de fora toca o chão</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: invertida, parada de mão de uma mão</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> <li>- Posição de início: do chão</li> <li>- Por Favor, consulte o Glossário: Iniciando a posição do chão.</li> </ul>	
F0910	Flying K	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão de dentro, pé de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos, uma mão segura o pole, a outra está em posição fixa de livre escolha, sem contato com o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: diagonal para baixo</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F0911	Half Back Split On Pole	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, perna de cima, pelve, coxa da perna de baixo</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos seguram o pole acima da cabeça na altura do tornozelo</li> <li>- Posição da perna: perna de trás estendida, perna de baixo em passé</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F0912	Handspring Split On Pole	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um pé, duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada de livre escolha, ambos os braços totalmente estendidos</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura, a linha das pernas é paralela ao chão, toda a sola do pé deve estar em contato com o pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> </ul>	






Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0913	Marion Half Back Split	0.9	<p>Ponto de contato: ambas as mãos, braço de dentro, parte superior do pé da perna de cima, lateral do tronco.</p> <p>Posição dos braços/Grip: a mão do braço de fora segura o pole acima do nível da cabeça, braço de dentro em posição de bandeira.</p> <p>Posição das pernas: perna de cima estendida, perna de baixo em passé.</p> <p>Posição do corpo: Cabeça para cima</p> <p>Ângulo de split: mínimo de 180°</p>	
F0914	Marchetti Oversplit Inverted	0.9	<p>-Pontos de contato: mão do braço de fora, axila do braço de dentro. Dorso do pé, tornozelo (opcional), glúteos</p> <p>- Posição dos braços: a mão do braço de fora segura o pole na posição de livre escolha. Braço de dentro totalmente estendido com trava de axila.</p> <p>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas na posição de split.</p> <p>- Ângulo: mínimo 180°</p>	
F0915	Olena Split	0.9	<p>- Pontos de contato: mão do braço de fora, dobra do cotovelo, antebraço e mão do braço de dentro. Tornozelo da perna de cima, glúteos, parte superior do pé e crus da perna de baixo (entre joelho e tornozelo).</p> <p>- Posição dos braços/grip: Braço de dentro em pegada wrap grip (embrulhada), braço de fora em pegada básica ou cup grip.</p> <p>- Posição de pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição over split. A perna de cima é a perna de dentro, a perna de baixo a perna de fora.</p> <p>- Posição do Corpo: cabeça para cima.</p> <p>Angulo split: Over split</p>	

F0916	Pegasus Split Facing Floor 2	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: coxa da perna de trás, cotovelo do braço de trás, parte de trás do ombro/pescoço, antebraço e mão do braço de baixo</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de cima segura a coxa da perna de trás ao redor do pole, braço de baixo segura o pole</li> <li>- Grip: braço de cima com pegada de cotovelo, braço de baixo com pegada de antebraço</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split frontal</li> <li>- Posição do corpo: tronco virado para o solo</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	
-------	------------------------------	-----	---	---

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0917	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila, mão do braço de dentro, lateral do tronco, e coxas</li> <li>- Posição de braço: braço de dentro em pegada de bandeira, braço de fora totalmente estendido segura a perna de dentro no tornozelo/panturrilha</li> <li>- Grip: pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas do mesmo lado do corpo</li> <li>- Posição do corpo: invertido, costas arqueadas para trás, peito virado para baixo.</li> </ul>	
F0918	Underarm Grip Chopsticks	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila, posterior de coxa da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: axila ou biceps do braço de dentro tem contato com o pole. Braço de dentro totalmente estendido. Braço de fora segurando o tornozelo da perna de dentro. As mãos não tocam o pole.</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição de Split e paralelas ao chão</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> </ul>	
F0919	Hip Hold Straight Arm	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Perna de dentro, lateral do tronco, mão do braço de dentro.</li> <li>- Posição dos braços/grip: braço de dentro estendido mão segura a barra, mão do braço de fora segura o tornozelo da perna de dentro.</li> <li>- Posição de Pernas: Pernas totalmente estendidas em posição de split paralelas ao chão.</li> <li>- Posição do Corpo: paralelo ao chão.</li> <li>Ângulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0920	Russian Split Horizontal	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: sola de um pé, duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split. Perna de trás paralela ao chão, sem tolerância.</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão, com tolerância de 20°</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0921	Side Over Split	0.9	<p>Pontos de contato: Axila do Braço de dentro, lateral do tronco, tornozelo, pé (entre joelho e tornozelo da perna de cima pode tocar a barra), sola do pé de baixo, mão do braço de fora.</p> <p>Posição dos Braços/grip: Mão do braço de fora segura o pole em posição fixa de livre escolha.</p> <p>Posição das Pernas: Totalmente estendidas em posição de Split</p> <p>Posição do Corpo: invertido</p> <p>Ângulo do split: mínimo 180°</p>	
F0922	Side Split Ciccone	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Lateral do tronco, mão do braço de fora.</li> <li>- Posição dos Braços/grip: Braço de fora totalmente estendido, mão do braço de fora em posição de livre escolha</li> <li>- Posição de pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split paralelas ao chão.</li> <li>- Posição de pernas: Paralelas ao chão com tolerância de 20°</li> <li>- Ângulo de split: mínimo 180°</li> </ul>	
F0923	Vertical Split	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mãos, antebraço do braço de baixo, parte de fora da panturrilha da perna de baixo, peito do pé da perna de baixo (não o arco do pé)</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de cima totalmente estendido, antebraço de baixo enrolado em torno da perna de baixo na altura do joelho segurando o pole</li> <li>- Grip: pegada básica de braços abertos</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e paralelas ao pole; perna de cima não toca o pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F0924	Vertical Split Passé	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Parte interna dos dois braços, parte de trás do pescoço, ombros</li> <li>- Posição de braço: mão de cima segura o pé oposto, mão de baixo segura o pé oposto próximo ao tornozelo. Ambos os braços enrolados em volta do pole.</li> <li>- Grip: braço de cima em trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: pernas em posição de abertura. Perna de cima flexionada em passé, perna de baixo totalmente estendida.</li> <li>- Posição do corpo: tronco paralelo ao chão, peito virado para baixo</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F0925	Wenson Split	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão</li> <li>- Posição do braço/grip: uma mão em contato com o chão e o braço totalmente estendido, o braço de cima esta flexionado e a mão segurando o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura, linha da abertura é paralela ao chão. A perna de cima deve estar apoiada na parte superior do tríceps/ombro do braço do mesmo lado. Não há contato da perna com o pole.</li> <li>- Posição do corpo: invertida, parada de mão</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> <li>- Posição de início: do chão</li> <li>- Por Favor, consulte o Glossário: Iniciando a posição do chão.</li> </ul>	
F1001	Back Bend Upright Split	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Costas, ambas as mãos, pé da perna de cima.</li> <li>- Posição dos Braços/grip: ambos os braços acima da altura da cabeça em uma posição fixa de livre escolha, um braço segurando a parte superior da perna.</li> <li>- Posição das pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do Corpo: Para Cima</li> <li>- Angulo do split: minimo 180º</li> </ul>	




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F1002	Back Elbow Grip Ayesha Split	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Axila do Braço de dentro, pescoço/ ombros, costas, glúteos</li> <li>- Posição dos Braços/grip: Curva do cotovelo do braço de dentro, Braço de fora totalmente estendido e mão segurando a perna (entre joelho e tornozelo)</li> <li>- Posição de pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas.</li> <li>- Posição do corpo: invertido, Costas arqueadas.</li> </ul> <p>Ângulo do split: mínimo 180º</p>	
F1003	Back Support Grip Ballerina	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, braço de dentro, lateral do tronco, perna de dentro.</li> <li>- Posição dos braços/grip: a mão do braço de fora segura o pole por trás do corpo. A mão do braço de dentro segura o tornozelo/ perna (entre joelho e tornozelo) da perna oposta, o braço de dentro em extensão total.</li> <li>- Posição das pernas: perna de fora totalmente estendida para trás, perna de dentro em posição passé. Perna elevada acima do nível da cabeça.</li> <li>- Posição corporal: Para cima</li> <li>- Ângulo de split: mínimo 180º.</li> </ul>	
F1004	Bui Bend	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão, braço oposto e cintura</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido e segurando a mesma perna. Braço de fora flexionado e segurando o pole logo abaixo da cabeça</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas e na horizontal</li> <li>- Posição do corpo: invertido, quadris paralelos ao chão.</li> </ul>	





F1005	Dragon Tail Back Bend 2	1.0	<p>Pontos de contato: mão de fora, antebraço do braço de dentro, ombro de dentro, tronco e pescoço (opcional)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Posição do braço/grip: braço de dentro flexionado e o antebraço em contato com o pole, braço de fora segura no pole por trás das costas</li><li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas, fechadas e paralelas em relação ao chão e entre si.</li><li>- Posição do corpo: invertido, quadril paralelo ao chão.</li></ul>
-------	-------------------------	-----	---






Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F1006	Elbow Bracket Split 2	1.0	<p>Pontos de contato: uma mão, peitoral, um braço, um pé (opcional)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição do braço: o Braço de cima segura a perna de cima no tornozelo acima da cabeça. O braço de baixo fica completamente estendido e segura o pole.</li> <li>- Grip: pegada de braço enrolado (braço de cima)</li> <li>- Posição da perna: pernas em posição de split frontal e totalmente estendidas</li> <li>- Posição do corpo: cabeça para cima, de frente para pole</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> </ul>	
F1007	Elbow Side Split Syniachenko	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um pé, uma mão, a curva do cotovelo, axila</li> <li>- Posição de braços/grip: braço de cima em trava de cotovelo, braço e mão debaixo em posição fixa de livre escolha.</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas na posição dividida</li> <li>- Posição do corpo: invertido, inclinado a 45° de polefitnesslab.com</li> <li>- Ângulo de divisão: mínimo de 180°.</li> </ul>	
F1008	Flamingo	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: um pé, um tornozelo, ambas as mãos.</li> <li>- Posição dos braços/grip: Ambas as mãos em posição de livre escolha, braços totalmente estendidos.</li> <li>- Posição das pernas: totalmente estendidas.</li> <li>- Posição do Corpo: horizontal, costas arqueadas.</li> </ul>	
F1009	Flying K Passé	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Mão do braço de dentro, pé da perna de dentro.</li> <li>- Posição de braços/ grip: ambos os braços totalmente estendidos, uma das mãos segura o pole, a outra mão segura o tornozelo/pé.</li> <li>- Posição das pernas: perna de dentro totalmente estendida, perna oposta em posição passé.</li> <li>- Posição corporal: Invertido, longe do pole.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F1010	Floor Based Marchenko	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de dentro, lateral do tronco, posterior de uma coxa</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos, braço de dentro toca o chão em trava de axila, braço de fora segura a perna de dentro no tornozelo/panturrilha</li> <li>- Grip: trava de axila</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura</li> <li>- Posição do corpo: invertido, parada de mão, peito virado para baixo</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo de 180°</li> <li>- Posição de início: do chão</li> <li>- Por Favor, consulte o Glossário: Iniciando a posição do chão.</li> </ul>	
F1011	Crossbow	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: dois calcanhares, parte posterior dos Ombros (o pescoço não toca o pole)</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos e abertos. Mãos não tocam o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral com os calcanhares no pole (não o arco dos pés)</li> <li>- Posição do corpo: tronco em ângulo de 90° do Pole.</li> </ul>	
F1012	Vertical Over Split	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: uma mão, costas, ambos os pés, pernas (entre joelhos e tornozelos), lateral do tronco.</li> <li>- Posição dos Braços/grip: a mão do braço de fora segura o pole, o braço oposto em posição fixa de escolha.</li> <li>- Posição das pernas: totalmente estendida</li> <li>- Posição do corpo: vertical</li> <li>- Ângulo de split: over split</li> </ul>	

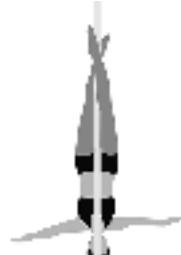



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F1013	Janeiro Back Split	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Axila do braço de dentro, uma mão, costas, glúteos (opcional)</li> <li>- Posição dos braços: antebraço na posição de bandeira, a mão oposta segura a perna na altura entre joelho e tornozelo.</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas na posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: costas arqueadas para o pole, quadris em cima do braço que faz a trava de bandeira.</li> <li>- Ângulo de divisão: mínimo de 180º</li> </ul>	
F1014	Low Back Crossbow	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: arco de ambos os pés, lombar/Glúteos</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos e abertos. Mãos não tocam o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: tronco em ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
F1015	Machine Gun No Hands	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Point of contact: Lateral do tronco, perna de dentro.</li> <li>- Posição dos braços/grip: Ambos os braços em posição fixa de livre escolha totalmente estendidos.</li> <li>- Posição das pernas: Ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split paralelas ao solo.</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao solo com tolerância de 20º</li> <li>- Ângulo de abertura: mínimo 180º</li> </ul>	
F1016	Neck Hold Leg Through Split	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Braço de fora (opcional), mão, pescoço (opcional), posterior da perna de dentro, mão de dentro.</li> <li>- Posição dos braços/grip: Ambas as mãos em posição de livre escolha.</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: horizontal</li> <li>- Ângulo de abertura: 180º</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F1017	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila e mão do braço de dentro, lateral do tronco, coxas</li> <li>- Posição do braço: braço de dentro em pegada de bandeira, braço de fora totalmente estendido segura a perna de dentro no tornozelo/ Canela (entre joelho e tornozelo)</li> <li>- Grip: trava de bandeira</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e paralelas ao chão</li> <li>- Posição do corpo: invertido, peito virado para baixo.</li> </ul>	
F1018	Rainbow Marchenko Split	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila e mão do braço de dentro, lateral do tronco, posterior de uma coxa</li> <li>- Posição do braço: braço de dentro em pegada de bandeira, braço de fora totalmente estendido segura a perna de dentro no tornozelo/ canela</li> <li>- Grip: trava de bandeira</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura, paralelo ao chão</li> <li>- Posição do corpo: invertido, peito virado para baixo</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°.</li> </ul>	
F1019	Russian Split Horizontal	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um pé, ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: básica ou cup grip</li> <li>- Posição da perna: totalmente estendidas em posição de abertura, perna da frente (em contato com o pole) paralela ao chão, sem tolerância</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão, sem tolerância</li> <li>- Ângulo da abertura: 180°</li> </ul>	
F1020	Side Back Split	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: parte interna dos braços, curva de ambos os cotovelos e costas.</li> <li>- Posição dos Braços / Grip: ambos os braços estendidos, a barra é presa entre os braços e as costas. Braço de cima em contato com a parte superior da perna, braço de baixo segurando o pé inferior.</li> <li>- Posição das pernas: pernas totalmente estendidas na posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: horizontal</li> <li>- Ângulo: mínimo de 180°</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
F1021	Superman Crescent Attitude	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as coxas, uma panturrilha</li> <li>- Posição do braço/grip: braços totalmente estendidos acima da cabeça, mãos seguram o pé de cima</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas Flexionadas em posição de atitude</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima, tronco</li> <li>- Posição do corpo: com as costas arqueadas, da cintura para o quadril paralelos ao chão.</li> </ul>	
F1022	Vertical Marchenko Split	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: lateral interna do pé e canela da perna de dentro, costas, glúteos (opcional), cotovelo do braço de dentro</li> <li>- Posição de braço: braço de fora totalmente estendido segura a perna de fora</li> <li>- Grip: braço de dentro em trava de cotovelo.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura.</li> <li>- Posição do corpo: enrolado ao redor do pole</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo 180°.</li> </ul>	
F1023	Vertical Split No Hands	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de dentro, parte interna do pé da perna de dentro, quadril/glúteos, pé e canela da perna de fora</li> <li>- Posição de braço: braços em posição de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura.</li> <li>- Posição do corpo: corpo deve estar a um ângulo de 90° do pole</li> <li>- Ângulo da abertura: mínimo 180°.</li> </ul>	





## Força

Todos os Elementos de Força devem ser mantidos por um mínimo de 2 segundos, explicitamente especificados na seção Requisitos Mínimos da tabela abaixo.




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0101	Basic Invert No Hands	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: toda extensão das pernas, tronco (opcional)</li> <li>- Posição dos braços/grip: posição fixa de livre escolha, mãos não tocam o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas seguram o pole.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
S0102	Inverted Straddle	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, braço de dentro, tronco, uma coxa</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos, seguram o pole pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
S0103	Elbow Grip Seat	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Curva do cotovelo do braço de dentro, posterior de joelho da perna de dentro, posterior da coxa da perna de dentro, glúteos.</li> <li>- Posição dos Braços: Braço de dentro em trava de cotovelo, braço de fora em posição fixa de livre escolha.</li> <li>- Posição das pernas: perna de dentro enganchada, perna de fora totalmente estendida, ambas as pernas do mesmo lado do pole.</li> </ul>	
S0104	Stargazer	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do joelho/panturrilha da perna de cima, peito do pé, canela e joelho da perna de baixo, quadril (opcional))</li> <li>- Posição do braço/grip: uma mão segura a perna oposta (que está flexionada em torno do pole) em qualquer ponto, o outro braço em posição fixa de livre escolha. Não há contato de mãos com o pole.</li> <li>- Posição das pernas: uma perna flexionada em torno do pole e cruzada na frente da outra perna.</li> <li>- Posição do corpo: Costas arqueadas para trás.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0105	Outside Knee Hook, Passé	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Mão do braço de dentro, parte superior da coxa da perna de dentro, curva do joelho da perna de fora.</li> <li>- Posição do braço/grip: Braço de dentro estendido, empurra o pole, braço de fora em posição fixa de livre escolha.</li> <li>- Posição da perna: perna da frente ao redor do pole em passé, perna de trás totalmente estendida atrás.</li> <li>- Posição do corpo: invertido e em ângulo para fora do pole.</li> </ul>	
S0106	Pole Hug Pencil	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambos os cotovelos, tronco.</li> <li>- Posição do braço: braços enrolados ao redor do pole, com o pole na curva do cotovelo. Trava de cotovelo.</li> <li>- Posição das pernas: duas pernas totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
S0107	Split Grip Cradle Tuck	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, quadril, parte de cima das coxas</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada aberta</li> <li>- Posição das pernas: encolhidas.</li> <li>- Posição do corpo: corpo em ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S0201	Basic Brass Monkey	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, antebraço do braço de fora (opcional), axila do braço de dentro, lateral do tronco, joelho da perna de dentro e posterior da coxa</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de bandeira</li> <li>- Posição das pernas: posição de fang (caninos), perna de dentro faz um gancho no pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	


Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0202	Butterfly Split Grip	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, uma perna, (tronco opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas Flexionadas, uma perna faz um gancho no pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
S0203	Cupid	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do joelho da perna de dentro, pé da perna de fora</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro faz um gancho no pole pelo joelho, perna de fora totalmente estendida com a sola do pé tocando o pole</li> <li>- Posição do corpo: cabeça para cima, diagonal ao Pole.</li> </ul>	
S0204	Elbow Hold Hang	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Lateral do tronco, curva do cotovelo</li> <li>- Grip: trava de cotovelo</li> <li>- Posição do braço: braço de dentro em trava de cotovelo, braço de fora em posição fechada de livre escolha. As mãos não tocam o pole</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas em posição fixa de livre escolha sem contato com o pole</li> <li>- Posição do Corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
S0205	Extended Brass Monkey	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão de dentro, mão de fora (opcional). Curva do joelho, panturrilha, posterior e lateral da perna de dentro</li> <li>- Posição do braço /grip: ambos os braços completamente estendidos</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro faz um gancho no pole, perna de fora estendida em posição fixa de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: invertido, ombros empurrados para fora do pole.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0206	Inside Leg Hang Flatline	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de dentro, lateral do tronco, perna de dentro</li> <li>- Posição do braço/grip: Braço de dentro estendido empurra o pole, braço de fora em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro faz um gancho no pole, perna de fora totalmente estendida e paralela ao chão</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão.</li> </ul>	
S0207	Layback Crossed Knee Release	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as coxas, panturrilha de uma perna, glúteos</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: uma perna totalmente estendida, outra perna flexionada ao redor do pole e cruzada pela frente da outra perna</li> <li>- Posição do corpo: inclinado para trás, invertido.</li> </ul>	
S0208	Outside Knee Hang Back Passé	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: perna de fora, lateral do tronco, parte de trás do braço de dentro e do ombro, axila (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: braços em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: perna de fora flexionada ao redor do pole, perna de dentro totalmente estendida e paralela ao chão</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	
S0209	Pole Straddle Split Grip	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos,</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral (alinhadas com os quadris ou mais alto)</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	






Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0210	Floor Deadlift from Shoulder Mount Grip	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, um ombro, pescoço opcional.</li> <li>- Posição dos braços: Braços flexionados</li> <li>- Grip: a escolha do atleta</li> <li>- Posição de pernas: flexionadas</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usados para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0211	Floor Deadlift from Twisted Grip	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: um punho enrolado no pole, outra mão em posição de livre à escolha</li> <li>- Grip: Twisted grip.</li> <li>- Posição da perna: flexionadas</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; eles não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usados para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0212	Floor Deadlift from Flag Grip	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, braço de dentro, axila, antebraço (opcional).</li> <li>- Posição dos braços/grip: flag-grip.</li> <li>- Tronco invertido.</li> <li>- Posição da perna: flexionadas.</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, os pés devem estar tocando o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; não se deve balançar, fazer tesoura ou chutar para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0213	Floor Deadlift from Forearm Handspring	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: antebraço e mão do braço de baixo, mão do braço de cima.</li> <li>- Posição do braço/grip: forearm grip.</li> <li>- Posição das pernas: Flexionadas</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; não se deve balançar, fazer tesoura ou chutar para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0214	Floor Deadlift from Iguana Grip	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambos os braços, costas, pescoço (opcional), cabeça (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço superior totalmente estendido, outro braço segurando o pole atrás das costas (pode ser flexionado)</li> <li>- Grip: basic grip</li> <li>- Posição do Tronco: invertido</li> <li>- Posição das pernas: Flexionadas</li> <li>- Starting Position: body away from the pole, feet must be touching the floor.</li> <li>- Posição final: invertido</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; não se deve balançar, fazer tesoura ou chutar para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0301	Basic Superman	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Parte interna de ambas as coxas, uma mão</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos, apenas uma mão segura o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: quadril e pernas paralelos ao chão.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0302	Butterfly Extension	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos e um calcanhar</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: Posição de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	
S0303	Flag Grip Side Attitude	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: dois braços, duas mãos, e peitoral</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: duas pernas em posição de atitude</li> <li>- Posição do corpo: parte superior do corpo (cabeça aos quadris) em um ângulo de 90° em relação ao pole, com uma tolerância não superior a 20°</li> </ul>	
S0304	Knee Hold	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: dois joelhos</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas flexionadas, joelho de cima preso faz um gancho no pole, joelho de baixo empurra o pole, pés podem se tocar</li> <li>- Posição do corpo: estendido afastado do pole.</li> </ul>	
S0305	Layback Crossed Ankle Release	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Parte interna das duas coxas, gluteos</li> <li>- Posição do braço/grip: braços em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas com tornozelos cruzados</li> <li>- Posição do corpo: invertido, deitado para trás.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0306	Remi Layback	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do joelho de cima, parte de cima do pé da perna de baixo</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Posição da perna: pernas cruzadas ao redor do pole: uma perna segura o pole com a curva do joelho enquanto o pé da outra perna toca o pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido, de costas para o pole.</li> </ul>	
S0307	Shoulder Mount Pencil/Straddle	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: duas mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Braços: Flexionados em Pegada de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: abertura lateral ou pencil</li> <li>- Posição do corpo: horizontal se finalizar em abertura lateral, vertical e invertido se finalizar em pencil.</li> </ul>	
S0308	Underarm Hold Hang	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila de dentro, lateral do tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: braços em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Grip: trava de axila</li> <li>- Posição da perna: pernas em posição de livre escolha, sem tocar o pole</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
S0309	Floor Deadlift from Neck Hold	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pescoço, ambos os braços</li> <li>- Posição do braço: ambos totalmente estendidos</li> <li>- Grip: twisted grip</li> <li>- Posição das pernas: Flexionadas</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; não se deve balançar, fazer tesoura ou chutar para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0310	Floor Deadlift with Straight Legs from Shoulder Mount Grip	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço: braços flexionados</li> <li>- Grip: a escolha do atleta</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0311	Floor Deadlift with Straight Legs from Twisted Grip	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: um punho enrolado no pole, a outra mão em posição de livre escolha</li> <li>- Grip: twisted</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0312	Floor Deadlift with Straight Legs from Flag Grip	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, braço de dentro, axila, antebraço (opcional).</li> <li>- Posição do braço/grip: flag-grip</li> <li>- Tronco é invertido.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do mastro, os pés devem estar tocando o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	


Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0313	Floor Deadlift with Straight Legs from Forearm Handspring	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: antebraço e mão do antebraço, antebraço do braço.</li> <li>- Posição dos Braços/Grip: forearm grip</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, os pés devem estar tocando o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0314	Floor Deadlift with Straight Legs from Iguana Grip	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambos os braços, costas, pescoço (opcional), cabeça (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço superior totalmente estendido, outro braço segurando o pole atrás das costas (pode ser flexionado)</li> <li>- Grip: Pegada básica</li> <li>- Posição do tronco: invertido</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do mastro, os pés devem estar tocando o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0401	Back Support Split	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: costas/lado (sem contato com o quadril), mão de fora e braço de dentro</li> <li>- Posição de braço: braço de dentro segura a perna de dentro ao redor do pole</li> <li>- Pegada de suporte nas costas</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas, o braço de dentro segura a panturrilha da perna de dentro</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0402	Back Support Tuck	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: braço de dentro, lateral do tronco, ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: suporte nas costas</li> <li>- Posição da perna: joelhos no peito</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão.</li> </ul>	
S0403	Butterfly Twist One Hand	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão, uma perna, tronco opcional (o quadril não toca o pole)</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos; uma mão segura o pé oposto, a outra mão segura o pole.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas flexionadas, uma faz um gancho no pole com a curva do joelho, a outra está flexionada para trás e é segurada pela mão oposta</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
S0404	Extended Hang	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: pegada de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: peito e quadril estão virados para fora do pole.</li> </ul>	
S0405	Flag Grip Side Straddle	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: dois braços, duas mãos, peito</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de bandeira</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: tronco paralelo ao chão.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0406	Handspring Straddle/Pencil	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: posição de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	
S0407	Russian Layback	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, curva do joelho e posterior da coxa</li> <li>- Posição de braço: dois braços totalmente estendidos seguram o pole acima da cabeça</li> <li>- Grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: uma perna segura o pole com a curva do joelho e com o posterior da coxa, a outra perna está cruzada por cima da primeira perna</li> <li>- Posição do corpo: invertido, de costas para o pole.</li> </ul>	
S0408	Superman One Side	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão, joelho da perna de baixo, parte posterior de ambas as coxas, glúteos (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: uma mão segura o pole; o outro braço totalmente estendido.</li> <li>- Posição da perna: perna de baixo em passé, perna de fora totalmente estendida e paralela ao chão, ambas as pernas do mesmo lado do pole</li> <li>- Posição do corpo: quadril e uma perna paralelos ao chão.</li> </ul>	
S0409	Thinker	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mãos e pés, glúteos (opcional)</li> <li>- Posição do braço: os braços podem estar flexionados e seguram o pole por trás do corpo</li> <li>- Grip: cup grip</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas flexionadas e as coxas em contato com o tronco.</li> <li>- Posição do corpo: a cabeça fica mais baixa que os Quadris.</li> </ul>	



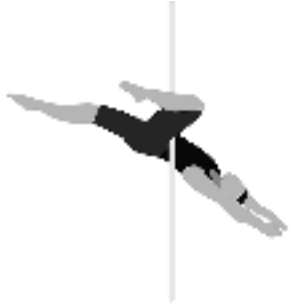


Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0410	Floor Deadlift with Straight Legs Closed from Shoulder Mount Grip	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço: braços flexionados</li> <li>- Grip: livre escolha</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0411	Floor Deadlift with Straight Legs Closed from Twisted Grip	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: um punho enrolado no pole, mão oposta em posição de livre escolha</li> <li>- Grip: twisted</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	



S0412	Floor Deadlift with Straight Legs Closed from Flag Grip	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, braço de dentro, axila, antebraço (opcional).</li> <li>- Posição do braço/grip: Pegada de bandeira</li> <li>- O tronco está invertido.</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
-------	---	-----	--	---



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0413	Floor Deadlift with Straight Legs Closed from Forearm Handspring	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: antebraço e mão do braço de baixo, mão do braço de cima.</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de antebraço.</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0414	Floor Deadlift with Straight Legs Closed from Iguana Grip	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambos os braços, costas, pescoço (opcional), cabeça (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço superior totalmente estendido, outro braço segurando o pole atrás das costas (pode ser flexionado)</li> <li>- Grip: pegada Básica</li> <li>- Posição do tronco: invertido</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0415	Floor Deadlift with Straight Legs from Neck Hold	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pescoço, ambos os braços</li> <li>- Posição do braço: ambos totalmente estendidos</li> <li>- Grip: Twisted</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0416	Floor Deadlift from Cup Grip	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: braço de baixo totalmente estendido; braço de cima pode ser estendido ou flexionado</li> <li>- Grip: Cup grip</li> <li>- Posição da perna: Flexionada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0417	Floor Deadlift from Elbow Hold	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um cotovelo, parte superior das costas, pescoço, ombro</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de cima em trava de cotovelo. Braço de baixo fixo em posição de livre escolha, sem contato com o pole ou o outro braço.</li> <li>- Posição da perna: flexionada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0501	Butterfly Reverse Extension	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos e um calcanhar</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos em posição cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura</li> <li>- Posição do corpo: invertido. Calcanhar da perna oposta à mão de cima está no pole, girando o quadril.</li> </ul>	
S0502	Flag Grip Side Passé	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: dois braços, duas mãos, peito</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: perna de cima totalmente estendidas, perna de baixo em passé</li> <li>- Posição do corpo: tronco e perna de cima paralelos ao chão.</li> </ul>	
S0503	Forearm Grip Inverted Straddle/Pencil	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: tronco, antebraço de dentro, mão de fora</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de antebraço</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em abertura lateral ou pencil</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	




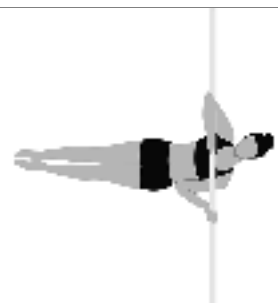
Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0504	Hiphold Half Split	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: cintura de dentro, quadril, perna de dentro, sem contato de pé ou tornozelo na barra</li> <li>- Posição do braço/grip: Braços em Posição Fixa de livre escolha, sem tocar a barra ou o corpo</li> <li>- Posição da perna: perna de fora totalmente estendida, perna de dentro flexionada, posição se mantém pela pressão da perna de dentro contra o pole e não está enganchada no joelho</li> <li>- Posição do corpo: em ângulo, cabeça em direção ao chão.</li> </ul>	
S0505	Superpassé	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: coxa de uma perna, parte interna da coxa e panturrilha da outra perna</li> <li>- Posição do braço/grip: um braço estendido com uma mão segurando a perna oposta, que está enrolada ao redor do pole, outro braço em posição fixa de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: uma perna totalmente estendidas, outra perna flexionada ao redor do pole</li> <li>- Posição do corpo: horizontal.</li> </ul>	
S0506	Aerial Deadlift from Shoulder Mount Grip	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço: braços flexionados</li> <li>- Grip: a escolha do atleta</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: pode ser flexionada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	


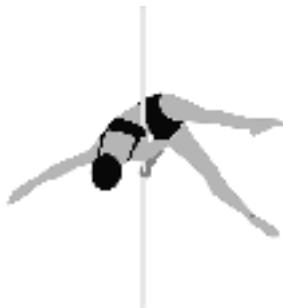

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0507	Aerial Deadlift from Twisted Grip	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: um punho enrolado no pole, outra mão em posição de livre escolha</li> <li>- Grip: Twisted</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: pode ser flexionada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0508	Aerial Deadlift from Flag Grip	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, braço de dentro, axila, antebraço (opcional).</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada de bandeira.</li> <li>- O tronco está invertido.</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: pode ser flexionada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	

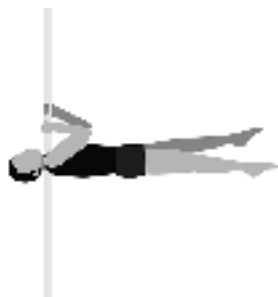

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0509	Aerial Deadlift from Forearm Handspring	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: antebraço e mão do braço de baixo, mão do braço de cima.</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de antebraço.</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: pode ser flexionada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0510	Aerial Deadlift from Iguana Grip	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambos os braços, costas, pescoço (opcional), cabeça (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço de cima totalmente estendido, outro braço segurando o pole atrás das costas (pode ser flexionado)</li> <li>- Grip: Pegada básica</li> <li>- Posição do tronco: invertido</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: pode ser flexionada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	







Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0511	Floor Deadlift with Straight Legs Closed from Neck Hold	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pescoço, ambos os braços</li> <li>- Posição do braço: ambos totalmente estendidos</li> <li>- Grip: Twisted</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0512	Floor Deadlift with Straight Legs from Cup Grip	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: braço de baixo totalmente estendido; braço de cima pode ser estendido ou flexionado.</li> <li>- Grip: cup Grip</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0513	Floor Deadlift with Straight Legs from Elbow Hold	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um cotovelo, parte superior das costas, pescoço, ombro</li> <li>- Posição do braço: braço superior em trava de cotovelo. Braço inferior fixo na posição de livre escolha, sem contato com o pole ou o outro braço.</li> <li>- Grip: Trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, os pés devem estar tocando o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0601	Elbow Grip Straddle	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão e um cotovelo</li> <li>- Posição do braço/grip: um braço totalmente estendido segura o pole acima da cabeça, outro braço em trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	
S0602	Elbow Hold Passé	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: cotovelo de cima, mão de baixo e parte de trás do pescoço ombro de baixo (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de cima em trava de cotovelo, braço de baixo flexionado segura o pole</li> <li>- Pegada: trava de cotovelo (no braço de cima)</li> <li>- Posição da perna: perna de cima totalmente estendida e paralela ao chão</li> <li>- Posição do corpo: o corpo inteiro paralelo ao chão.</li> </ul>	
S0603	Flag Grip Pencil	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: dois braços, duas mãos, peito</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: corpo em ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	



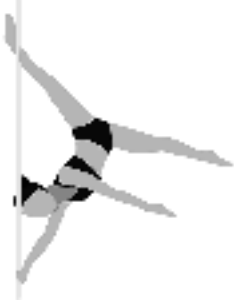
Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0604	Forearm Grip Butterfly	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mãos, antebraços, peitoral, um tornozelo.</li> <li>- Posição do braço/grip: braços flexionados em pegada de antebraço</li> <li>- Posição da perna: ambas pernas flexionadas, tornozelo da perna oposta ao braço de cima está em contato com o pole, a outra perna flexionada está em posição de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: voltado para o pole, quadris estão longe da barra.</li> </ul>	
S0605	Janeiro	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um braço, costas</li> <li>- Posição do braço: mão de fora não toca o pole e está em uma posição fixa de livre escolha.</li> <li>- Grip: pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e abertas</li> <li>- Posição do corpo: costas para o pole e o quadril apoia no cotovelo.</li> </ul>	
S0606	No Hands Superman	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Parte interna das coxas, pelo menos um dos pés</li> <li>- Posição do braço/grip: braços em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas flexionadas seguram o pole na parte interna das coxas e apenas um pé toca o pole, as pernas não são cruzadas, os quadris e as coxas paralelos ao chão. Os pés estão em contato um com o outro.</li> <li>- Posição do corpo: tronco com as costas Arqueadas.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0607	Shoulder Mount Plank Straddle Lower or Lift	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: mínimo de 2 segundos na posição final (Prancha de ombro com as pernas em posição aberta)</li> <li>-Pontos de contato: duas mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>-Posição do braço: braços Flexionados</li> <li>-Grip: pegada de livre escolha</li> <li>-Posição da perna: a posição final é com as pernas totalmente estendidas e abertas</li> <li>-Posição do corpo: o corpo está a 90° do pole na posição final, o corpo completa uma subida controlada ou descida para a posição final sem Impulso.</li> </ul>	
S0608	Aerial Deadlift from Neck Hold	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pescoço, ambos os braços</li> <li>- Posição do braço: ambos totalmente estendidos</li> <li>- Grip: twisted grip</li> <li>- Posição inicial: as pernas devem estar paralelas ao pole. Corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: pode ser flexionada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	



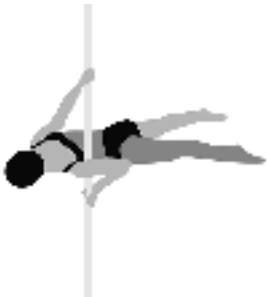
Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0609	Aerial Deadlift with Straight Legs from Shoulder Mount Grip	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço: braços flexionados</li> <li>- Grip: a escolha do atleta</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta durante o movimento</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0610	Aerial Deadlift with Straight Legs from Twisted Grip	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: um punho enrolado no pole, a mão de baixo posição de livre escolha</li> <li>- Grip: Twisted</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta durante o movimento</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário, pois este é um elemento dinâmico.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0611	Aerial Deadlift with Straight Legs from Flag Grip	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, braço de dentro, axila, antebraço (opcional).</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada de bandeira</li> <li>- O tronco está invertido.</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta durante o movimento</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0612	Aerial Deadlift with Straight Legs from Forearm Handspring	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: antebraço e mão do braço de baixo, mão do braço de cima.</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de antebraço</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta durante o movimento</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0613	Aerial Deadlift with Straight Legs from Iguana Grip	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambos os braços, costas, pescoço (opcional), cabeça (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço de cima totalmente estendido, outro braço segurando o pole atrás das costas (pode ser flexionado)</li> <li>- Grip: pegada básica</li> <li>- Posição do tronco: invertido</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta durante o movimento</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0614	Floor Deadlift with Straight Legs Closed from Cup Grip	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: braço de baixo totalmente estendido; braço de cima pode ser estendido ou dobrado</li> <li>- Grip: Cup Grip</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0615	Floor Deadlift with Straight Legs Closed from Elbow Hold	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um cotovelo, parte superior das costas, pescoço, ombro</li> <li>- Posição do braço: braço de cima superior em trava de cotovelo. Braço de baixo fixo na posição de livre escolha sem contato com o pole ou o outro braço.</li> <li>- Grip: Trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada</li> <li>- Posição inicial: corpo afastado do pole, pés devem tocar o chão.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0701	Back Support Plank Thigh Hold	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: panturrilha e coxa da perna de dentro, lateral da cintura, uma mão</li> <li>- Posição do braço: braço de fora em pegada de suporte das costas, braço de dentro em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Grip: suporte das costas</li> <li>- Posição da perna: perna de fora totalmente estendida, perna de dentro flexionada em contato com o pole.</li> <li>- Posição do corpo: corpo, braço de dentro e perna de fora paralelos ao chão.</li> </ul>	
S0702	Butterfly Extended Twist One Hand	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão, pé oposto, canela (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: um braço estendido segura o pole acima da cabeça, o outro braço está em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, um pé toca o pole, perna oposta estendida para longe do pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	






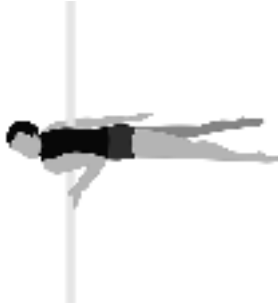
Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0703	Flag Grip Handstand Flag	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de dentro e mão, lateral do peito</li> <li>- Posição do braço: braço de fora totalmente estendido em contato com o chão, braço de dentro em pegada de bandeira.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadril e pernas fechados.</li> <li>- Posição do corpo: Virado para baixo.</li> </ul>	
S0704	Iron X	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: pegada de livre escolha, exceto cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral, quadril naturalmente alinhado com a posição do corpo, pernas iguais.</li> <li>- Posição do corpo: todo o tronco (cabeça ao quadril) está em ângulo de 90° do pole e voltado na mesma direção.</li> </ul>	
S0705	Janeiro Plank	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, braço de dentro, lateral do tronco</li> <li>- Posição do braço: Braço de dentro em pegada de bandeira, braço de fora em posição fixa de livre escolha toca o pole acima do corpo</li> <li>- Grip: pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e abertas</li> <li>- Posição do corpo: corpo virado para baixo e em ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	

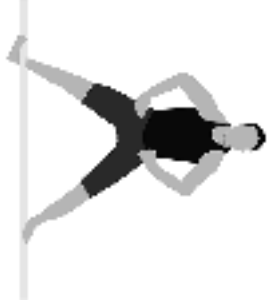


Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0706	Shoulder Stand Floor Based Straddle	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão, um ombro (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço: Braço de cima flexionado e em contato com o pole, braço de baixo estendido e em contato com o chão</li> <li>- Grip: mão de cima em pegada cup grip</li> <li>- Posição da perna: Pernas estendidas em posição aberta, paralelas ao chão</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Posição de início: Com pelo menos um pé e uma mão no chão, realizar a subida (deadlift) (sem impluso) para o shoulder stand floor based Straddle.</li> </ul>	
S0707	Aerial Deadlift with Straight Legs from Neck Hold	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pescoço, ambos os braços.</li> <li>- Posição do braço: ambos totalmente estendidos</li> <li>- Grip: twisted grip</li> <li>- Posição inicial: as pernas devem estar paralelas ao pole. O Corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta durante o movimento</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0708	Aerial Deadlift from Cup Grip	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: braço de baixo totalmente estendido; braço de cima pode ser estendido ou flexionado.</li> <li>- Grip: Cup Grip</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: pode ser dobrada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0709	Aerial Deadlift from Elbow Hold	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um cotovelo, parte superior das costas, pescoço, ombro</li> <li>- Posição do braço: braço de cima em trava de cotovelo. Braço de baixo fixo na posição de livre escolha sem contato com o pole ou o outro braço.</li> <li>- Grip: Trava de cotovelo</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: pode ser dobrada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0801	Back Grip Plank Straddle	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mãos, lateral da cintura</li> <li>- Posição do braço: braços dobrados, seguram o pole atrás das costas</li> <li>- Grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e abertas</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão.</li> </ul>	
S0802	Back Support Plank Outside Leg Passé	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, cintura. Antebraço não toca o pole</li> <li>- Grip: suporte nas costas</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro totalmente estendida, perna de fora em passé</li> <li>- Posição do corpo: costas e comprimento total do corpo em ângulo de 90° em relação ao pole.</li> </ul>	
S0803	Cross Grip Tulip	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos, cruzados um acima do outro</li> <li>- Grip: pegada Cruzada</li> <li>- Posição da perna: Pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: pernas, pelve e corpo estão do mesmo lado do pole sem contato nenhum com o pole ou com as mãos, tronco em ângulo de 90° do Pole.</li> </ul>	
S0804	Elbow/Neck Hold Straddle	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambos os cotovelos e nuca.</li> <li>- Posição do braço/grip: ambos os cotovelos estão ao redor do pole, enrolados por trás do pole (de trás para Frente) ao lado da cabeça</li> <li>- Grip: Trava de cotovelo (ambos os braços)</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral, quadril naturalmente alinhado a posição do corpo, pernas iguais</li> <li>- Posição do corpo: tronco a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0805	Handstand Plank Jack Knife	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão e punho, topo da cabeça opcional</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos; braço de cima toca o pole, braço de baixo toca o chão.</li> <li>- Posição da perna: pernas fechadas e juntas em posição de lança e pés acima da cabeça, pernas paralelas ao chão.</li> <li>- Posição do corpo: corpo em posição horizontal</li> <li>- Posição de início: do chão</li> <li>- Por Favor, consulte Glossário: Iniciando a posição do chão.</li> </ul>	
S0806	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um ombro, um cotovelo, costas/ombro</li> <li>- Posição do braço: um braço segura o pole por trás do corpo com o cotovelo, o outro braço em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Grip: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral, e do mesmo lado do pole que o corpo.</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	
S0807	Iron Flag Bottom Leg Passé	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: pegada de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: perna de cima totalmente estendida, perna de baixo em passé</li> <li>- Posição do corpo: parte superior do corpo (cabeça aos quadris) e perna de cima em um ângulo de 90 ° em relação ao pole em linha reta e voltado para a mesma direção do corpo, com uma tolerância não mais de 20 °.</li> </ul>	



S0808	Underarm Flag Plank Open Legs	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão e a axila do braço oposto</li> <li>- Posição do braço/grip: Braço de dentro estendido toca o pole na axila, braço de fora flexionado e a mão toca o pole, Braço de dentro em trava de axila, braço de fora em pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e abertas</li> <li>- Posição do corpo: corpo e ambas as pernas virados para baixo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
-------	-------------------------------------	-----	--	---

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0809	X Pose	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: dois pés, tornozelo da perna de cima (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: braços em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas</li> <li>- Posição do corpo: tronco a 90° do pole.</li> </ul>	
S0810	Wenson Straddle	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão.</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de cima flexionado em contato com o pole, braço de baixo estendido em contato com o chão</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas na posição de abertura lateral (sem tocar o pole ou o chão). A perna de cima deve estar apoiada na parte superior do tríceps/ombro do Braço de cima do mesmo lado. Não deve haver contato das pernas com o pole</li> <li>- Posição do corpo: tronco paralelo ao chão</li> <li>- Posição de início: iniciar a posição do chão.</li> <li>- Consulte o glossário: Posição inicial do chão.</li> </ul>	
S0811	Aerial Deadlift with Straight Legs Closed from Shoulder Mount Grip	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço: braços flexionados.</li> <li>- Grip: escolha do atleta</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0812	Aerial Deadlift with Straight Legs Closed from Twisted Grip	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: um punho enrolado no pole, mão de baixo em posição de livre escolha</li> <li>- Grip: Twisted</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0813	Aerial Deadlift with Straight Legs Closed from Flag Grip	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: mão do braço de fora, braço de dentro, axila, antebraço (opcional).</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada de bandeira.</li> <li>- O tronco está invertido.</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0814	Aerial Deadlift with Straight Legs Closed from Forearm Handspring	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: antebraço e mão do braço de baixo, mão do braço de cima.</li> <li>- Posição do braço/grip: trava de antebraço.</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0815	Aerial Deadlift with Straight Legs Closed from Iguana Grip	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambos os braços, costas, pescoço (opcional), cabeça (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço de cima totalmente estendido, o outro braço segurando o pole atrás das costas (pode ser dobrado).</li> <li>- Grip: Pegada básica</li> <li>- Posição do tronco: invertido</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	

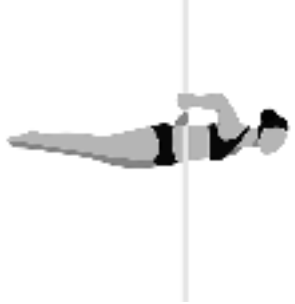
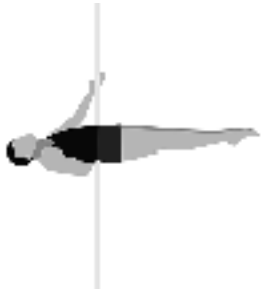
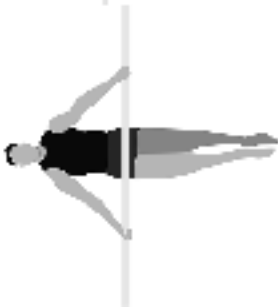

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0816	Aerial Deadlift with Straight Legs from Cup Grip	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: braço de baixo totalmente estendido; braço de cima pode ser estendido ou dobrado</li> <li>- Grip: Cup Grip</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta durante o movimento</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	
S0817	Aerial Deadlift with Straight Legs from Elbow Hold	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um cotovelo, parte superior das costas, pescoço, ombro</li> <li>- Posição do braço: braço de cima em trava de cotovelo. Braço de baixo fixo na posição de livre escolha sem contato com o pole ou o outro braço.</li> <li>- Grip: Trava de cotovelo</li> <li>- Posição inicial: As pernas devem ficar paralelas ao pole. O corpo deve estar afastado do pole, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e aberta durante o movimento</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, usar tesouras ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Manter a posição: não é necessário, pois este é um Elemento dinâmico.</li> </ul>	



Apêndice

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0901	Cup-Grip X	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: braço de baixo totalmente estendido; braço de cima pode estar estendido ou flexionado.</li> <li>- Pegada: mão de cima em cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral, quadril naturalmente alinhado com a posição do corpo, pernas iguais</li> <li>- Posição do corpo: todo o tronco (cabeça ao quadril) em ângulo de 90° do pole e voltado para a mesma direção.</li> </ul>	
S0902	Handstand Plank Side Split	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão, topo da cabeça (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos; braço de cima toca o pole, braço de baixo toca o chão.</li> <li>- Posição da perna: pernas totalmente estendidas e abertas em posição de abertura</li> <li>- Posição do corpo: ângulo do corpo e a perna de baixo estão paralelos ao chão</li> <li>- Posição de início: do chão</li> <li>- Por Favor, consulte o Glossário: Iniciando a posição do chão.</li> </ul>	
S0903	Iguana Airwalk	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: caminhar por no mínimo de 2 segundos, posição final – Iguana horizontal Deve ser segurado por um breve momento.</li> <li>- Pontos de contato: mãos, pescoço, ombro</li> <li>- Posição do braço/grip: Braço de cima estendido, braço de baixo pode estar flexionado, braços seguram o pole por trás das costas em posição de iguana. Grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: movimento de caminhada</li> <li>- Posição do corpo: posição inicial invertida, na posição final o comprimento total do corpo é paralelo ao chão, incluindo as pernas.</li> <li>- Posição de início: De uma posição vertical invertida realiza uma descida lenta e constante até ficar a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0904	Janeiro Plank One Hand	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: braço de dentro, lateral do tronco</li> <li>- Posição do braço: Braço de dentro flexionado com a axila e a mão no pole, braço de fora em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Grip: pegada de bandeira</li> <li>- Posição da perna: Amas as pernas totalmente estendidas e abertas</li> <li>- Posição do corpo: corpo virado para baixo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S0905	One Shoulder Side Plank Legs Open	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: braço de dentro, mão do braço de fora, ombro, pescoço (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido toca pole, braço de fora flexionado com a mão segurando o pole atrás da cabeça</li> <li>- Posição da perna: Ambas as pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão e abertas</li> <li>- Posição do corpo: corpo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S0906	Shoulder Mount Plank Passé Hold	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, um ombro</li> <li>- Posição do braço: braços flexionados</li> <li>- Grip: pegada de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: uma perna totalmente estendida, outra perna em passé a um ângulo de 90° do pole</li> <li>- Posição do corpo: corpo e perna estendida estão a um ângulo de 90° do pole</li> <li>- Posição de início: de uma super inversão aérea subir ou descer até a prancha.</li> </ul>	
S0907	Split Grip Reverse Plank Legs Open	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, lateral da cintura</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos, braço de dentro embaixo, braço de fora em cima</li> <li>- Grip: pegada aberta (invertida)</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e abertas</li> <li>- Posição do corpo: corpo virado para baixo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	


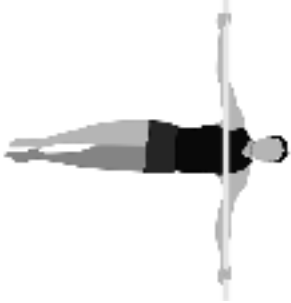
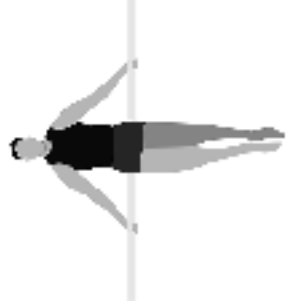
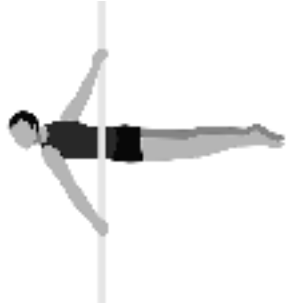
Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S0908	Split Grip Side Plank Legs Open	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, lateral da cintura</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos, braço de dentro em cima, braço de fora embaixo</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e abertas</li> <li>- Posição do corpo: corpo virado para baixo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S0909	Underarm Flag Plank Closed Legs	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão uma axila</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro estendido toca o pole na axila, braço de fora flexionado e a mão toca o pole</li> <li>- Grip: braço de dentro em trava de axila</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, quadril e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: corpo e ambas as pernas virados para baixo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S0910	Aerial Deadlift with Straight Legs Closed from Neck Hold	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: pescoço, ambos os braços</li> <li>- Posição dos braços: Ambos totalmente estendidos</li> <li>- Grip: twisted grip</li> <li>- Posição inicial: as pernas devem estar paralelas ao pole. Corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendida e fechada durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser levantadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	

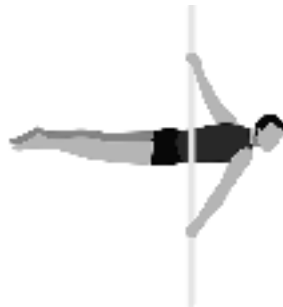

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S1001	Back Grip Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, lateral da cintura</li> <li>- Posição do braço/grip: braços flexionados, seguram o pole atrás das costas</li> <li>- Grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: corpo a um ângulo de 90° do Pole.</li> </ul>	
S1002	Back Support Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, cintura, antebraço não toca o pole</li> <li>- Pegada: Pegada do suporte de costas</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: corpo a um ângulo de 90° do Pole.</li> </ul>	
S1003	Cup Grip Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos e quadris.</li> <li>- Posição dos Braços: Braços totalmente estendidos.</li> <li>- Grip: mão de cima em pegada cup grip</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas, quadris e pernas fechadas</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão, lateralmente, a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S1004	Elbow Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: cotovelo de Cima, pescoço, ombro de baixo (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço de cima em contato com o pole na curvatura do cotovelo, braço de baixo totalmente estendido próximo ao corpo e sem contato com o pole.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: corpo a um ângulo de 90° do Pole.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S1005	Floor Based Clock	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão</li> <li>- Posição do braço: braço de cima em contato com o pole, braço de baixo em contato com o solo.</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: girando</li> <li>- Posição inicial: em uma posição fixa inicial de livre escolha com uma mão no pole e uma mão no chão.</li> <li>- Execução dinâmica: execute uma rotação completa de 360 ° do corpo para retornar à posição inicial</li> <li>- Posição final, igual à posição inicial, com uma mão no pole e a outra no chão.</li> <li>- Não é necessário manter a posição por 2 segundos, pois este é um elemento dinâmico.</li> </ul>	
S1006	Handstand Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão, (topo da cabeça opcional)</li> <li>- Posição do braço: ambos os braços totalmente estendidos; braço superior em contato com o pole, braço inferior em contato com o chão.</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechadas.</li> <li>- Posição inicial: do chão</li> <li>- Posição do corpo: paralelo ao chão, e lateralizado.</li> <li>- Mantenha a posição: uma vez que a posição final for alcançada, mantenha a posição por dois segundos.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S1007	Iguana Horizontal	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: o braço de baixo pode estar flexionado, o braço de cima totalmente estendido, segurando o pole por trás das costas em posição de iguana</li> <li>- Grip: pegada básica</li> <li>- Posição das pernas: ambas as pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechadas</li> <li>- Posição inicial: qualquer posição aérea.</li> <li>- Execução dinâmica: de uma posição aérea, subir ou descer a um ângulo horizontal de 90° do pole.</li> <li>paralelo ao chão</li> <li>- Posição final: corpo inteiro paralelo ao chão voltado para baixo</li> <li>- Mantenha a posição por dois segundos após a posição final ser alcançada.</li> </ul>	
S1008	Iron Pencil	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: mão de cima em pegada cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: todo o corpo (da cabeça aos pés) a um ângulo de 90° do pole voltado na mesma direção.</li> </ul>	
S1009	One Shoulder Side Plank Legs Closed	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: braço de dentro, mão do braço de fora, ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido toca o pole, braço de fora flexionado com a mão segurando o pole por trás da cabeça</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: todo o corpo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	







Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S1010	Shoulder Mount Horizontal	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, um ombro, (pescoço opcional)</li> <li>- Posição do braço: braços flexionados</li> <li>- Grip: cup grip ou pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: costas e pernas a um ângulo de 90° do pole</li> <li>- Posição de início: de uma posição de super inversão aérea, subir ou descer até a prancha.</li> </ul>	
S1011	Split Grip Flag	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: dois braços, duas mãos, peito</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: todo o corpo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S1012	Split Grip Leg Through Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, parte de baixo dos glúteos toca o pole</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: todo o corpo (da cabeça aos pés) está reto e a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S1013	Split Grip Reverse Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, lateral da cintura</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos, braço de dentro embaixo, braço de fora em cima</li> <li>- Grip: pegada aberta (invertida)</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: todo o corpo virado para baixo, a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S1014	Split Grip Side Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, lateral da cintura</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos, braço de dentro em cima, braço de fora em baixo</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadris e pernas fechados</li> <li>- Posição do corpo: todo o corpo virado para baixo a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
S1015	720° Air Walk	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: caminhe no mínimo 2 rotações.</li> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, cintura (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: movimento de andar durante a execução dinâmica.</li> <li>- Posição inicial: posição de cabeça para cima de livre escolha, pegada aberta, distante da barra.</li> <li>- Execução dinâmica: execute uma rotação completa de 360 ° de todo o corpo (girando nos ombros) acima da cabeça para uma posição invertida, depois continue a rotação até que o corpo esteja novamente em pé e na posição inicial. Repita o movimento por uma segunda rotação completa para completar uma rotação completa de 720 °</li> <li>- Posição final: igual a posição inicial.</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
S1016	Aerial Deadlift with Straight Legs Closed from Cup Grip	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: braço de baixo totalmente estendido; braço superior pode ser estendido ou flexionado</li> <li>- Grip: cup grip</li> <li>- Posição inicial: as pernas devem estar paralelas ao pole. Corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendidas e fechadas durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser elevadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	
S1017	Aerial Deadlift with Straight Legs Closed from Elbow Hold	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um cotovelo, parte superior das costas, pescoço, ombro</li> <li>- Posição do braço: braço superior em trava de cotovelo. Braço inferior fixo em posição de livre escolha, sem contato com o pole ou o outro braço.</li> <li>- Grip: Trava de cotovelo</li> <li>- Posição inicial: as pernas devem estar paralelas ao pole. Corpo deve estar afastado da barra, fixo e suspenso. Nenhuma parte do corpo pode estar em contato com o chão.</li> <li>- Posição da perna: estendidas e fechadas durante o movimento.</li> <li>- Posição final: invertida</li> <li>- As pernas devem ser elevadas ao mesmo tempo; elas não devem balançar, fazer tesoura ou chutar e não devem ser usadas para criar impulso para auxiliar o levantamento.</li> <li>- Mantenha a posição: não é necessário porque se trata de um elemento dinâmico.</li> </ul>	


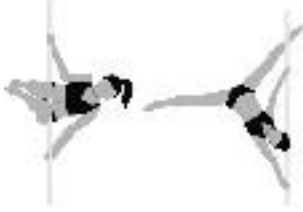

## Rotacionais em Pole Estático

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínmimos	Diagrama
RT0101	Back Hook Spin	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, curva do joelho e posterior da coxa da perna de dentro</li> <li>- Grip: pegada básica aberta</li> <li>- Posição da perna: diamante</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Direção do giro: de costas.</li> </ul>	
RT0102	Fireman Spin Crossed Ankle	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, calcanhar da perna da frente, tornozelo da perna de trás.</li> <li>- Grip: pegada básica aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas flexionadas tocam o pole pelo (tornozelo e calcanhar)</li> <li>- Posição do corpo: cabeça para cima.</li> </ul>	
RT0103	Front Hook Spin	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: duas mãos, curvatura do joelho e Posterior da coxa da perna de dentro</li> <li>- Grip: pegada básica aberta</li> <li>- Posição da perna: diamante</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Direção do giro: para frente.</li> </ul>	
RT0201	Attitude Spin Outside Heel on Pole	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: duas mãos, calcanhar de um pé</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: pernas em posição de atitude, paralelas ao solo</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RT0202	Chair Spin	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Grip: pegada básica aberta</li> <li>- Posição da perna: posição de cadeira a um ângulo de 90°</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RT0203	Forwards Attitude Spin	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Grip: pegada básica aberta</li> <li>- Posição da perna: pernas em posição de atitude, paralelas ao solo</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Direção do giro: para frente.</li> </ul>	
RT0204	Knee Hook Spin Passé	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, parte de trás de um joelho, coxas, curva do joelho e panturrilhas da perna de cima (opcional)</li> <li>- Posição do braço: braço de dentro estendido segura o pole acima do joelho de dentro, mão de fora em posição fixa de livre escolha</li> <li>- Grip: pegada básica aberta</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro flexionada pela frente do pole, perna de fora totalmente estendida por trás do pole</li> <li>- Posição do corpo: cabeça para cima.</li> </ul>	
RT0301	Back Spin Attitude	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: mão de fora, antebraço do braço de dentro (opcional) e mãos</li> <li>- Grip: pegada de antebraço</li> <li>- Posição da perna: pernas em posição de atitude, paralelas ao solo</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima</li> <li>- Direção do giro: para trás.</li> </ul>	
RT0302	Body Spiral Reverse Grab Attitude	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: giro reversa começando com um braço no pole e indo para a pegada aberta</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: pernas em atitude na posição final</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima afastado do pole.</li> </ul>	



Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínmimos	Diagrama
RT0303	Carousel Fang	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: ambos os braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: pegada de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: diamante</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RT0304	Chairspin Pike Both Legs Stretched	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: dois braços estendidos</li> <li>- Grip: pegada de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas em posição de lança (pike), paralelas ao solo</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RT0305	Cradle Spin Split Grip Tuck	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, quadris e parte de cima das coxas</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: encolhidas ao redor do pole</li> <li>- Posição do corpo: 90° do pole</li> </ul>	
RT0401	Body Spiral Attitude One Hand	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: braço de dentro e mão, costas</li> <li>- Posição do braço: mão de dentro toca o pole</li> <li>- Grip: trava de axila</li> <li>- Posição da perna: duas pernas em atitude</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RT0402	Cradle Spin Split Grip Straddle	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos, quadris, coxas (opcional)</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral</li> <li>- Posição do corpo: tronco paralelo ao chão.</li> </ul>	


Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RT0403	Reverse Grab Pencil	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, dois braços, Escápulas</li> <li>- Posição do braço: o giro reverse inicia com uma mão no pole em pegada twisted</li> <li>- Grip: pegada torcida</li> <li>- Posição da perna: duas pernas terminam em posição de pencil totalmente estendidas.</li> <li>- Posição do corpo: estendido em posição de pencil afastado do pole.</li> </ul>	
RT0404	Split Grip Straddle	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral acima do quadril</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RT0501	Reverse Grab Straddle into Pencil	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: giro reverse começando com um braço no pole passando para a pegada aberta</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral, depois pencil.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima, afastado do pole.</li> </ul>	
RT0502	Spinning Into a Shoulder Mount Straddle	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, um ombro</li> <li>- Posição do braço: braços flexionados</li> <li>- Grip: pegada de livre escolha</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral, paralelas ao solo</li> <li>- Posição do corpo: horizontal</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RT0601	Cup Grip Spin Pencil	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, um punho (opcional), sem contato de antebraço</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de cima totalmente estendido, braço de baixo pode estar ligeiramente flexionado</li> <li>- Grip: duas mãos em cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: estendido em uma posição de pencil afastado do pole.</li> </ul>	
RT0602	Cradle Spin into Extended Butterfly	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Segure a posição do cradle em um giro de 360 ° e, em seguida, mude a posição para o butterfly estendido, mas o atleta ainda deve estar girando no momento em que a posição for fixada.</li> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos, quadris, parte superior das coxas, transição para ambas as mãos, um tornozelo.</li> <li>- Grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: no giro dobradas em seguida muda para posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: aplicam-se os requisitos mínimos para Cradle Spin e Butterfly Extension (consulte RT0305 e S0302).</li> </ul>	
RT0701	Double Reverse Grab Body Spiral 1	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: rotação mínima de 720 ° a partir do momento em que o atleta levanta as pernas do chão</li> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: giro reverso começando com uma mão no pole, a mão segura novamente no pole e giro reverso é repetido sem fazer contato com o chão</li> <li>- Grip: pegada aberta (apenas segunda vez)</li> <li>- Posição das pernas: pernas em posição fixa de escolha</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima afastado do pole.</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RT0702	Phoenix Spin 1	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: rotação mínima de 360°, após o atleta levantar as pernas, o giro deve continuar até que o movimento handspring seja concluído.</li> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: giro reverso começando com um braço no pole indo para um handspring com pegada torcida sem tocar o chão</li> <li>- Grip: pegada Twisted</li> <li>- Posição da perna: pernas finalizam em posição fixa de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: corpo faz handspring e termina em uma posição invertida.</li> </ul>	
RT0801	Double Reverse Grab Body Spiral 2	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: um mínimo de rotação de 720 ° a partir do momento em que o atleta marca a primeira posição de pernas.</li> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: giro reverso começando com uma mão no pole, mão pega novamente o pole e repete o giro reverso sem tocar o solo.</li> <li>- Grip: pegada aberta (nas duas vezes)</li> <li>- Posição da perna: pernas em posição fixa de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima afastado do pole.</li> </ul>	
RT0901	Double Reverse Grab into Phoenix	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: rotação mínima de 720 ° a partir do momento em que o atleta levanta as pernas do chão, o giro deve continuar até que o handspring seja concluído.</li> <li>- Pontos de contato: ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: aplica-se o critério de Double Reverse Grab Body Spiral 1 (consulte RT0701), terminando em um handspring com pegada torcida sem contato com o chão.</li> <li>- Grip: pegada torcida - na posição final</li> <li>- Posição da perna: fixa de livre escolha</li> <li>- Posição corporal: de cabeça para cima em transição para invertido.</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RT0902	Phoenix Spin 2	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: rotação mínima de 360°, até a entrada para o handspring deve-se estar girando</li> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: giro reverso começando com uma mão no pole vai para um dead lift com pegada torcida sem tocar o solo</li> <li>- Grip: pegada torcida</li> <li>- Posição da perna: pernas terminam em posição fixa das pernas de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: de costas para o pole durante o giro reverso, corpo fica invertido após o handspring sem mudar a direção (ex. girar para trás), quadril deve estar virado para cima.</li> </ul>	
RT1001	Chinese Grip Phoenix	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: rotação mínima de 720°, até a entrada para o handspring deve-se estar girando.</li> <li>- Pontos de contato: duas mãos, um punho (opcional), sem contato de antebraço</li> <li>- Posição do braço: começa com as duas mãos em cup grip, mão de baixo recaptura o pole enquanto continua o giro em cup grip, faz um dead lift sem fazer contato com o solo.</li> <li>- Grip: cup grip –em pencil com as duas mãos, mas com a mão de cima na posição invertida</li> <li>- Posição da perna: giro começa em pencil (veja RT0601 para os critérios mínimos), e termina em uma posição fixa de pernas de livre escolha.</li> <li>- Posição do corpo: posição do pencil para o giro, invertido na posição final.</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RT1002	Double Reverse Grab into Phoenix	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição: rotação mínima de 720°, até a entrada para o handspring deve-se estar girando.</li> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço: se aplica o critério para Double reverse grab body spiral 2 (Consulte RT0801, terminando em dead lift com pegada torcida sem tocar o solo.</li> <li>- Grip: pegada torcida em posição final</li> <li>- Posição da perna: posição da perna fixa de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima muda para a posição invertida.</li> </ul>	




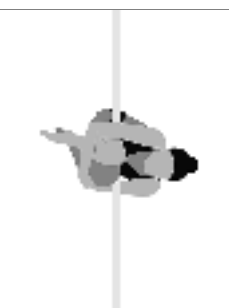
### Rotacional em Pole Giratório





Todos os elementos de rotação em um pole giratório devem ser mantidos por duas rotações completas (720 °), como especificado na seção Requisitos mínimos da tabela.

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0101	Fireman Spin Chair	0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, dois joelhos</li> <li>- Grip: pegada básica aberta</li> <li>- Posição da perna: coxas paralelas ao chão e pernas fechadas</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RP0201	Helix Spin	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do joelho da perna de fora, braço de dentro, cintura.</li> <li>- Posição de braço: Mão de dentro segura o pole por trás do joelho de fora, mão de fora segura o pé de dentro.</li> <li>- Posição da perna: perna de fora segura o pole pela curva do joelho, perna de dentro flexionada.</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0202	Twisted Spin	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: comprimento total de uma perna, panturrilha, posterior da coxa e curvatura do joelho da outra perna, quadris, lateral do tronco, costas, pescoço (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: Braços em posição fixa de livre escolha, Mãos não tocam o pole.</li> <li>- Posição da perna: uma perna totalmente estendida ao longo do pole a outra perna flexionada em torno do pole</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima, cabeça está no mesmo lado do pole que o da perna flexionada.</li> </ul>	
RP0203	Outside Knee Hang Closed Fang	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curvatura do joelho e uma coxa</li> <li>- Posição do braço/grip: ambas as mãos seguram as pernas na altura dos tornozelos</li> <li>- Posição da perna: posição de fang (caninos)</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Posição de início: mínimo de um pé no chão.</li> </ul>	
RP0204	Pencil Forearm Grip	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, um antebraço.</li> <li>- Posição do braço: um braço em trava de antebraço, outro braço totalmente estendido toca o pole acima com uma das mãos.</li> <li>- Grip: pegada de antebraço</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas in posição de pencil.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RP0301	Ballerina Passé	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: interior das coxas, uma mão, interior do braço, lateral do tronco, costas</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro enrolado ao redor do pole por trás do corpo, braço de fora flexionado segura o pole na altura da cabeça ou acima.</li> <li>- Posição da perna: sentada com pernas flexionadas e encolhidas de um lado do pole</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	





Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0302	Carrousel Spin Elbow Grip	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um cotovelo e uma mão</li> <li>- Posição do braço: cotovelo de cima segura o pole, braço de baixo totalmente estendido toca o pole</li> <li>- Pegada: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: diamante</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RP0303	Inverted Straddle	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, lateral do tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral, paralelas ao solo</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
RP0304	Seated Side Tuck	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: interno das coxas</li> <li>- Posição do braço/grip: braços abraçam as pernas encolhidas</li> <li>- Posição da perna: encolhidas, com o pole entre o interno das coxas em posição sentada</li> <li>- Posição do corpo: corpo em ângulo de 90° do pole</li> <li>-</li> </ul>	
RP0305	Underarm Hold	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila de dentro, posterior da coxa de dentro, joelho de dentro, pé de fora, panturrilha da perna de fora (opcional).</li> <li>- Posição do braço: braços em posição fixa de livre escolha. Mãos não tocam o pole. Apenas o braço de dentro toca pole</li> <li>- Grip: trava de axila.</li> <li>- Posição da perna: uma perna totalmente estendida ao lado do pole, a outra com joelho flexionado.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	






Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0306	Vortex Spin	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do cotovelo do braço de dentro, interno da coxa da perna de dentro, panturrilha da perna de fora</li> <li>- Posição de braço: mãos entrelaçadas acima e por trás da cabeça. Curva do cotovelo de dentro toca o pole.</li> <li>- Grip: trava de cotovelo.</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RP0307	Wrap Grip Spin	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: posterior de um ombro e o mesmo braço</li> <li>- Posição do braço: um braço está enrolado, outro braço está em posição fixa de livre escolha sem contato com o pole</li> <li>- Grip : pegada enrolada</li> <li>- Posição da perna: Posição fixa de livre escolha se contato com o pole</li> <li>- Posição do corpo: cabeça para cima.</li> </ul>	
RP0401	Body Spiral No Hands	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila, curva do joelho da perna de dentro e posterior da coxa</li> <li>- Posição do braço/grip: braços em posição fixa de livre escolha. Mãos não tocam o pole. Apenas o braço de dentro toca o pole.</li> <li>- Grip: trava de axila</li> <li>- Posição da perna: perna de fora totalmente estendida, perna de dentro envolve o pole pelo joelho</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima com as costas inclinadas.</li> </ul>	
RP0402	Cradle Spin Tuck No Hands	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: quadris, tronco, parte de cima das coxas</li> <li>- Posição do braço/grip: braços envolvidos ao redor das pernas</li> <li>- Posição da perna: encolhidas</li> <li>- Posição do corpo: corpo em ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	

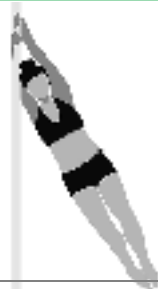




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0403	Inverted Body Spiral Outside Leg Stretched Behind Pole.	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: braço e mão de dentro, cotovelo de fora, posterior de ombro e parte superior do braço de fora, lateral do corpo, costas</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro segura o pole, cotovelo do braço de fora toca o pole</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro em passé pela frente do pole, perna de fora totalmente estendida por trás do pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
RP0404	Inverted Thigh Hold Tuck	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Parte interna das coxas e tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: braços em volta das pernas sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: encolhidas invertidas</li> <li>- Posição do corpo: invertido com as costas virada para baixo.</li> </ul>	
RP0405	Outside Knee Hang Closed Fang	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um joelho e uma coxa</li> <li>- Posição do braço/grip: ambas as mãos seguram as pernas na altura do tronozelo</li> <li>- Posição da perna: posição de fang (caninos)</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> <li>- Posição de início: posição aérea no pole.</li> </ul>	
RP0501	Cradle Spin Pike No Hands Legs Fully Stretched	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: quadris, tronco, coxas</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços envolvem as pernas sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas em posição de lança (pike)</li> <li>- Posição do corpo: ao redor do pole e paralelo ao chão.</li> </ul>	




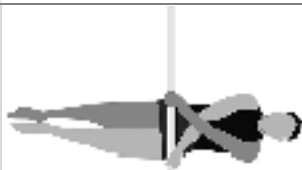

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0502	Cradle Spin One Handed Pike	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão e um braço, ombro (opcional), coxas, quadril, tronco</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido segura o pole, braço de fora em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas em posição de pike</li> <li>- Posição do corpo: enrolado ao redor do pole.</li> </ul>	
RP0503	Elbow Spin Attitude	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva dos dois cotovelos, escápulas</li> <li>- Posição do braço: dois cotovelos seguram o pole, Mãos não tocam o pole</li> <li>- Grip: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas em atitude, paralelas ao chão</li> <li>- Posição do corpo: de costas para o pole, corpo na horizontal.</li> </ul>	
RP0504	Hip Hold Straddle	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de Contato: axila do braço de dentro, tronco e coxas</li> <li>- Posição do braço/grip: ambos os braços totalmente estendidos, braço de fora em posição fixa de livre escolha, braço de dentro em trava de axila.</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição abertura.</li> <li>- Posição do Corpo: invertido.</li> </ul>	
RP0505	Iguana Fang	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, um ombro, posterior de coxa/glúteos opcionais</li> <li>- Posição de braço: posição iguana de braço</li> <li>- Grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas flexionadas em posição de fang (caninos)</li> <li>- Posição do corpo: invertido, costas arqueadas.</li> </ul>	




Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0506	Pencil Spin Basic Grip	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas em posição de pencil</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima e paralelo ao pole.</li> </ul>	
RP0507	Straddle Spin 2 Hands Up	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral, paralelas ao chão ou acima dos quadris</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RP0601	Butterfly Extended Twist No Hands	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: um pé e tornozelo/canela, ombro oposto e pescoço, costas (opcional)</li> <li>- Posição do braço/grip: mesmo braço do ombro que está no pole está estendido, o outro braço está em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas, um pé toca o pole, perna oposta estendida para longe do pole</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	
RP0602	Icarus Spin	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: curva do joelho da perna de dentro, posterior do ombro do braço de dentro, parte de trás do pescoço</li> <li>- Posição de braço: Posterior do ombro do braço de dentro no pole. Braço de fora em posição de livre escolha sem tocar o pole.</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro segura o pole pela curva do joelho, perna de fora em posição de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0701	Elbow Attitude Spin	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: cotovelo do braço de dentro</li> <li>- Posição do braço: um braço em trava de cotovelo, outro braço em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Grip: trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: perna de dentro em atitude, perna de fora totalmente estendida</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima afastado do pole.</li> </ul>	
RP0702	Hand Based Split Spin	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambos os braços e mãos, um pé, parte de cima das costas</li> <li>- Posição de braço: braço de cima totalmente estendido segura o pole, braço de baixo envolve ao redor do pole</li> <li>- Posição da perna: pé de baixo na mão de baixo, perna de cima em posição de livre escolha</li> <li>- Posição do corpo: 90° do pole, tronco virado para fora do pole.</li> </ul>	
RP0703	Parallel Split Spin	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: dois braços totalmente estendidos</li> <li>- Grip: pegada básica aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura, paralelas ao pole</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima.</li> </ul>	
RP0704	Tuck Through Spin Pike	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, posterior das duas pernas</li> <li>- Posição do braço: braços não tocam as pernas</li> <li>- Grip: pegada aberta,</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de pike (lança) fechada ou cruzada</li> <li>- Posição do corpo: corpo e pernas pela frente do pole a um ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
RP0801	Cradle Spin No Hands	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pontos de contato: quadris e parte de cima das coxas</li> <li>- Posição do braço/grip: braços não tocam o corpo ou o pole</li> <li>- Posição da perna: encolhidas (pernas fechadas)</li> <li>- Posição do corpo: corpo em ângulo de 90° do Pole.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0802	Cup-Grip Pencil	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço: braço de cima totalmente estendido, braço de baixo ligeiramente flexionado</li> <li>- Pegada: duas mãos em posição cup grip</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de pencil</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima afastado do pole.</li> </ul>	
RP0803	Reverse Butterfly Extension	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: braço de dentro, ombro, pé e tornozelo de dentro.</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos, braço de dentro segura o pole, braço de fora segura a perna de fora</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: invertido.</li> </ul>	
RP0804	Titanic Support	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma perna, um ombro/lateral do pescoço (opcional), glúteos</li> <li>- Posição do braço/grip: dois braços totalmente estendidos para trás, não tocam o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima, tronco com costas arqueadas.</li> </ul>	
RP0901	Crossbow 2 Hands On Pole	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura lateral sem tocar o pole</li> <li>- Posição do corpo: ângulo de 90° do pole.</li> </ul>	
RP0902	Elbow Grip Vertical Split	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas panturrilhas (joelho e coxa opcionais), tornozelo e pé da perna de baixo, cotovelo do braço de dentro</li> <li>- Posição de braço/grip: braço de dentro enrola o pole pelo cotovelo, braço de fora em posição de livre escolha sem tocar o pole. Trava de cotovelo</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de split.</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP0903	Inverted Split Spin	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: axila do braço de dentro, perna de fora, pé da perna de fora, parte inferior das costas</li> <li>- Posição do braço: ambos os braços estão segurando o tornozelo da perna de dentro</li> <li>- Trava: trava de axila do braço de dentro</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas em posição de abertura</li> <li>- Posição do corpo: invertido</li> </ul>	
RP0904	One Handed Spin	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro estendido toca o pole, braço de fora em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole</li> <li>- Posição da perna: duas pernas totalmente estendidas e fechadas em posição de pencil</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima, afastado do pole, paralelo ao pole.</li> </ul>	
RP0905	Supported Sailor	0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Um calcanhar, um tornozelo, uma canela e uma panturrilha, uma mão</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido toca o pole, braço de fora em posição fixa de livre escolha não toca o pole</li> <li>- Posição da perna: totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: invertido e estendido.</li> </ul>	
RP1001	Crossed Hands Plank	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Flexores do quadril e ambas as mãos</li> <li>- Grip: pegada cruzada</li> <li>- Posição de pernas: Ambas as pernas estendidas, fechadas e paralelas ao solo.</li> <li>- Posição do Corpo: Ângulo de 90° do pole</li> </ul>	
RP1002	No Hands Plank Spin	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: tronco e ambos os antebraços / cotovelos</li> <li>- Posição do braço/grip: as mãos não tocam o pole, ambos os braços totalmente estendidos</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas, paralelas ao chão, quadril e pernas devem estar fechados</li> <li>- Posição do corpo: o corpo inteiro está reto a 90° do pole, com tolerância de até 20°.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP1003	One Handed Parallel Split Spin	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: uma mão</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido e em contato com o pole, o braço oposto flexionado, segurando a perna oposta acima da cabeça</li> <li>- Grip: pegada básica</li> <li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas em posição split, paralelas ao pole</li> <li>- Posição do corpo: em pé, fora do pole, paralelo ao pole.</li> </ul>	
RP1004	Pole Based Clock	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: Ambas as mãos</li> <li>- Posição do braço/grip: pegada aberta</li> <li>- Posição da perna: inicia em posição de cabeça para cima, pernas e quadris fazem rotação circular (ventilador) passando por uma posição invertida com os quadris acima da cabeça, termina em posição de pike (jackknife ou canivete) acima da cabeça por 2 vezes</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima/invertido</li> <li>- Manter a posição por uma série de giros em torno do pole não é necessário, pois este é um elemento dinâmico.</li> </ul>	
RP1005	Sailor	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: tríceps do braço de dentro, um tornozelo, um calcanhar, uma canela e uma panturrilha</li> <li>- Posição do braço/grip: braço de dentro totalmente estendido, o tríceps toca o pole; braço de fora em posição fixa de livre escolha sem tocar o pole.</li> <li>- Posição da perna: totalmente estendidas e fechadas</li> <li>- Posição do corpo: invertido e estendido.</li> </ul>	
RP1006	Split Grip Contortion Spin	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos de contato: duas mãos, canela da perna de cima, curva do joelho da perna de baixo</li> <li>- Posição de braço/grip: mão de cima segura o pole por cima da canela da perna de cima, Mão de baixo segura o pole por baixo da coxa de baixo. Pegada aberta.</li> <li>- Posição da perna: perna de baixo deve estar estendida, com canela da perna de cima tocando o pole.</li> <li>- Posição do corpo: de cabeça para cima, virado para fora do pole.</li> </ul>	

Código	Nome Elemento	Valor Técnico	Requisitos Mínimos	Diagrama
RP1007	Supported Sailor Back Bend	1.0	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pontos de contato: uma mão, pé e canela da mesma perna</li><li>- Posição do braço/grip: ambos os braços totalmente estendidos. Mão de dentro segura o pole abaixo da cabeça, a mão de fora segura a mesma perna na altura do tornozelo</li><li>- Posição da perna: ambas as pernas totalmente estendidas. Pé e canela da perna de dentro tem contato com o pole, perna de fora estendida para trás</li><li>- Posição do corpo: invertido e suspenso distante do pole, costas arqueadas para trás.</li></ul>	

	<b>Folha de Pontuação de elementos essenciais</b>			
	Anote os elementos essenciais na ordem em que serão realizados na rotina			
	Nome do Atleta: Olympia DiPaul			
Nome do Evento: Love'n Pole Championship				
País/Equipe: Argentina			Divisão: Elite	
Categoria: Y5			*Juíz:	
Ordem de Execução	Código do Elemento	Nome Elemento	Código Bônus de Dificuldade	* Pontuação do Elemento + Bônus concedido *
1	F0510	Hug Jade 1 (Aita Split)	DBP1 DBP2	
2	F0511	Inside leg hang back split	DBP1	
3	RT0601	Cup grip spin pencil		
4	S0601	Elbow grip straddle	DBT1	
5	S0405	Side grip side straddle	DBT2	
6	RP0811	Cradle spin no hands		
7	RP/S0705	Janeiro plank		
8	S0702	Butterfly extended with one hand		
9	S0604	Forearm grip butterfly		
10	F0805	Cocoon	DBT1	
11	F0812	Floor K		
12				
13				
14				
*Total de pontos de elementos essenciais concedidos				
Assinatura – Nome do Atleta: Olympia DiPaul			** Assinatura - Coach/Adulto Responsável Nome: Robert DiPaul	

\*A ser preenchido pelo Juíz. \*\* Somente se aplicável.

## Instruções

### Folha de pontuação de elementos essenciais

Este formulário deve ser preenchido em Microsoft Word com fonte preta.

O tamanho da fonte pode ser ajustado para que todas as informações caibam em uma única página.

Formulários divididos em duas páginas não serão aceitos.

**Nome do Atleta:** Digite o nome do atleta.

**País/Equipe:** O país ou seleção nacional que o atleta está representando. Em competições regionais / nacionais, este campo pode ser modificado para incluir outras equipes, como estadual / regional / estúdio.

**Divisão:** Indica a divisão em que o atleta está competindo: Amador, Profissional ou Elite.

**Categoria:** Indica a categoria do atleta (Adulto ou Juvenil), bem como a subcategoria de idade (1-5). O atleta pode preencher o nome completo da categoria (youth5) ou usar a versão abreviada (Y5).

**Juiz: (Deixar em branco)** Este campo só deve ser preenchido pelo Juiz. O nome do juiz correspondente será preenchido aqui.

**Ordem de Execução:** Indica a ordem sequencial em que o Elemento Essencial será executado.

**Código do Elemento:** Indica o código correspondente do Elemento Essencial. Por exemplo. F0202.

**Nome do elemento:** deve corresponder ao código do elemento. Por exemplo. Inside Leg Hang.

**Código de bônus de dificuldade:** indica o tipo de bônus que o atleta tentará ao executar o elemento.

Observe que, em alguns casos, dois bônus de dificuldade podem ser tentados para o mesmo elemento essencial; neste caso, ambos os códigos de bônus de dificuldade devem ser preenchidos neste campo. Consulte o Sistema de Pontuação para obter mais detalhes.



Por exemplo, DBTP1 (realizando o Elemento com a totalidade de seu corpo acima do ponto médio do pole giratório) pode ser realizado com DBP2 (realizando uma combinação de dois Elementos Essenciais de Força ou Flexibilidade, e segure cada um por um mínimo de duas rotações completas no pole giratório), e o atleta pode preencher os dois códigos neste campo. Neste caso, o atleta poderia executar o Elemento F0510 com a totalidade de seu corpo acima do ponto médio da barra giratória e, em seguida, executar um mínimo de uma rotação completa de 720° seguida pela execução do Elemento F0511, também com a totalidade de seu corpo acima do ponto médio da barra giratória e executar outra rotação completa de 720°. Ambos os códigos de bônus de dificuldade (DBP1 e DBP2) devem ser escritos no campo Código de bônus de dificuldade do primeiro elemento, e apenas o código para DBP1 deve ser escrito no campo Código de bônus de dificuldade para F0511. Se o atleta executar ambos os elementos corretamente, satisfazendo as condições de bônus de dificuldade, ele poderá obter um bônus DBP1 para cada elemento e um bônus DBP2 para a combinação dos dois.

**Pontuação do Elemento + Bônus concedido (deve ser deixado em branco):** Este campo deve ser preenchido apenas pelo Juiz. Isso indica os pontos dos elementos e pontos de bônus concedidos para os elementos.

**Total de pontos de elementos essenciais concedidos (deve ser deixado em branco):** Este campo deve ser preenchido apenas pelo juiz. Indica a quantidade total de pontos atribuídos para a seção de Elementos Essenciais.

**Assinatura – Nome Atleta:** O atleta deve escrever seu nome completo neste campo. Ao preencher este campo, o atleta confirma que as informações prestadas neste formulário correspondem à versão final da rotina a ser realizada neste Evento. Formulários com este campo em branco não serão aceitos.

**Assinatura – Coach/Nome do adulto responsável:** O Treinador ou, no caso de menores, o adulto responsável (pai ou responsável) deverá preencher este campo com o seu nome completo. Ao preencher este nome, eles aceitam e confirmam que as informações prestadas neste formulário correspondem à versão final da rotina a ser realizada neste Evento. Este campo é obrigatório apenas para atletas menores de idade.

		<b>Folha de Pontuação Elementos Acrobáticos</b>	
Anote os elementos essenciais na ordem em que serão executados na rotina			
<b>APS</b>		Nome do Atleta: Olympia DiPole	
Nome do Evento: Love'n Pole Championship			
País/Equipe: Argentina		Divisão: Elite	
Categoria: Y5		*Juíz:	
Ordem de Execução	Código (s) Elementos Acrobáticos	Valor em pontos para cada código	*Pontos Concedidos + Notas*
1	AC	0.5	
2	RG3	0.7	
3	CFF	0.2	
4	OHD	0.2	
5	Side Climb	0.3	
6	JA+JA	0.2+0.2	
7	Caterpillar Climb	0.5	
8	HNL	0.2	
9	(RG1+AC)+CO	0.2+0.5+0.5	
10	Outside leg hang climb	0.5	
11	(CFP + THD)+CO	0.5+0.1+0.5	
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
*Total de pontos de elemento acrobático concedidos:			
Assinatura – Nome do Atleta: Olympia DiPole		** Assinatura - Coach/Adulto Responsável nome: Robert DiPole	

\*A ser preenchido pelo Juiz. \*\* Somente se aplicável.

## Instruções

### Folha de Pontuação dos Elementos Acrobáticos

Este formulário deve ser preenchido em Microsoft Word com fonte preta.

O tamanho da fonte pode ser ajustado.

O formulário pode ser modificado para incluir mais de 25 elementos acrobáticos.

**Nome do Atleta:** Digite o nome do Atleta.

**País/Equipe:** O país ou seleção nacional que o atleta está representando. Em competições regionais / nacionais este campo pode ser modificado para incluir outras equipes, como Estado / município / estúdio.

**Divisão:** Indica a divisão em que o atleta está competindo: Amador, profissional ou Elite.

**Categoria:** Indica a categoria do atleta (Adulto ou Juvenil), bem como a subcategoria de idade (1-5). O atleta pode preencher o nome completo da categoria (Youth5) ou usar a versão abreviada (Y5).

**Juíz: (Deixar esse espaço em branco)** Este campo só deve ser preenchido pelo Juiz. O nome do juiz correspondente será preenchido aqui.

**Ordem de Execução:** Indica a ordem sequencial em que o Elemento Essencial será executado.

**Código (s) Elementos Acrobáticos:** O código de cada elemento acrobático a ser executado ou combinação de elementos. As combinações de elementos acrobáticos devem ser registradas neste campo na ordem de execução. Uma combinação acrobática também deve incluir o código que indica que uma combinação deve ser concedida (+ CO), por exemplo, CFP + THD + CO.

**Valor de Pontuação para cada Código:** Deve-se incluir o valor de cada elemento acrobático que compõe uma combinação, bem como o valor da própria combinação. Por exemplo, se o atleta escrever CFP + THD + CO na seção Código (s) de elemento acrobático, o valor de cada um desses elementos deve ser preenchido neste campo;

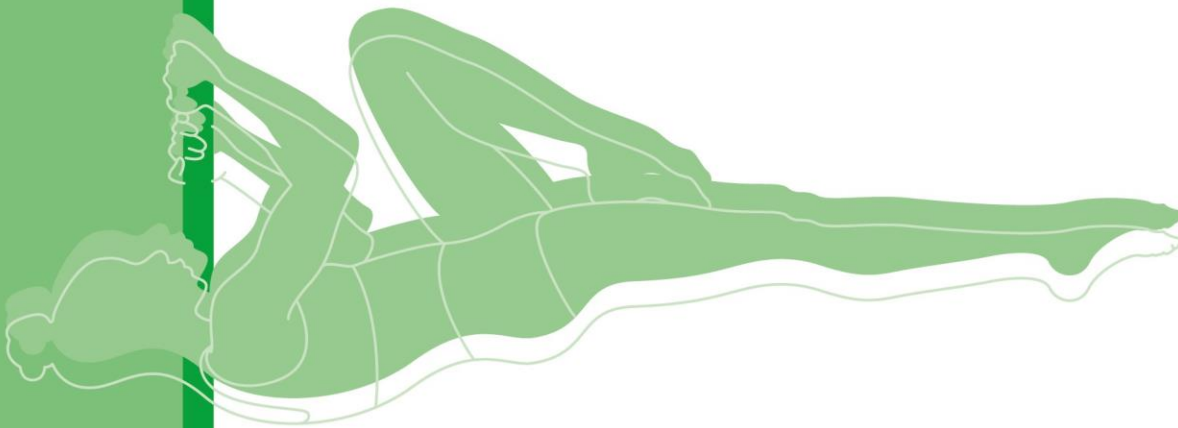
0,5 + 0,1, e porque uma combinação acrobática está sendo tentada, o valor para o combo +0,5 também deve ser incluído.

**Pontos atribuídos + notas (em branco):** Este campo só deve ser preenchido pelo juiz. Indica os pontos atribuídos pelo juiz para o (s) elemento (s) acrobático (s) correspondente (s). O juiz pode usar esta seção para deixar notas relevantes relacionadas à apresentação para seu uso pessoal.

**Total de pontos atribuídos ao elemento acrobático (deve ser deixado em branco):** Este campo deve ser preenchido apenas pelo juiz. Indica a quantidade total de pontos atribuídos para a seção Elementos Acrobáticos.

**Assinatura - Nome do Atleta:** O atleta deve escrever seu nome completo neste campo. Ao preencher este campo, o atleta confirma que as informações prestadas neste formulário correspondem à versão final da rotina a ser realizada neste Evento. Formulários com este campo em branco não serão aceitos.

**Assinatura - Nome do técnico / adulto responsável:** O técnico ou, no caso de menores, o adulto responsável (pai ou responsável) deve preencher este campo com seu nome completo. Ao preencher este nome, eles aceitam e confirmam que as informações prestadas neste formulário correspondem à versão final da rotina a ser realizada neste Evento. Este campo é obrigatório apenas para atletas menores de idade.



**APS**

