



# TORNEIO ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA REGULAMENTO TÉCNICO MASCULINO 2026

## OBJETIVOS

- Promover a divulgação e a massificação da Ginástica Artística a nível Estadual;
- Proporcionar um intercâmbio de experiências entre as entidades incentivadoras da Ginástica Artística, assim como entre os ginastas participantes, federados e não federados;
- Incentivar a prática da Ginástica Artística nas escolas e demais entidades.

## CATEGORIAS

- Pré Mirim: Nascidos a partir de 2020 (até 6 anos).
- Mirim: Nascidos em 2018 e 2019 (7 e 8 anos).
- Pré Infantil: Nascidos em 2016 e 2017 (9 e 10 anos).
- Infantil: Nascidos em 2014 e 2015 (11 e 12 anos).
- Juvenil: Nascidos em 2011, 2012 e 2013 (13 a 15 anos).
- ADULTO: Nascidos até 2010 (16 anos ou mais)

\*\*Somente será permitida a participação de ginastas federados nas categorias C e D (nos níveis 2 e 3) e E (somente no nível 3).

**Obs.** Estarão liberados a participar do torneio em qualquer categoria os ginastas federados que não competiram nenhum campeonato estadual no ano anterior e no ano vigente.

## COMPOSIÇÃO DA EQUIPE

As entidades poderão participar com qualquer número de ginastas.

## GINASTAS INDIVIDUAIS

Número ilimitado.

## APARELHOS E CONFIGURAÇÕES

Aparelho	Dimensões
Solo	Tablado (12 m x 12 m) ou esteira (12 m x 2 m)
	<u>Altura dos colchões</u>
*Salto (plano alto)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pré Mirim – 30 cm</li><li>• Cat. Mirim e Pré infantil - 50 cm</li><li>• Infantil e Juvenil – 100 cm</li></ul>

<sup>1</sup>As entidades que sediarão o evento devem utilizar aparelhos em bom estado.



## SÉRIES

O ginasta deverá competir ambos os aparelhos no mesmo nível, definido no momento da inscrição.

## UNIFORME

Os ginastas poderão usar collant ou camiseta e bermuda, que identifique a entidade participante.

## CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL GERAL

Soma das notas nos dois aparelhos (solo e salto)

## CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE

Será realizada à soma (quadro 1) dos atletas do clube classificados entre o 1º (primeiro) e o 10º (décimo) lugar em cada aparelho, por nível e categoria.

**Quadro 1** – Pontuação de acordo com a colocação dos atletas

Colocação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Pontos	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**NB:** Para efeito de pontuação somente serão consideradas as classificações de ginastas por aparelho que obtiverem notas diferentes de zero.

**Obs.:** Para efeito de pontuação para as entidades participantes, serão consideradas as 10 melhores pontuações de cada categoria e de cada nível. **Somente serão consideradas as classificações de ginastas as quais obtiverem notas diferentes de zero nos dois aparelhos de competição.** Caso o ginasta obtenha alguma nota zero, sua classificação não entrará na pontuação por equipes.

## PREMIAÇÃO

**Medalhas** até a 10ª colocação no individual geral em cada categoria e em cada nível. Aos demais participantes, medalhas de participação.

**Troféu de 1º, 2º e 3º** lugar para as entidades que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias em cada naipe.

**Troféu Massificação** para a entidade que participar com o maior número de ginastas – somados feminino e masculino (quando tiver)

**Premiação dos técnicos:** medalhas de 1º, 2º e 3º para os técnicos responsáveis pelas entidades que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias em cada naipe. Medalha de participação para os demais técnicos presentes na competição.

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Se o número de inscrições ultrapassar 300 (trezentos) ginastas, a competição será realizada em 2 (dois) dias e assim subsequentemente.
- O ginásio de competição deverá contar com uma arquibancada.

## NÍVEL I

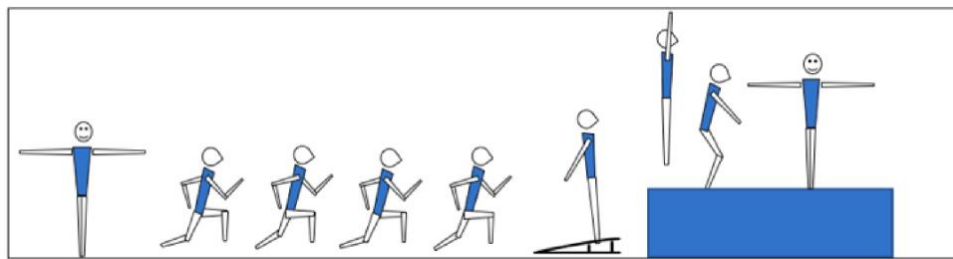
### SOLO ORDEM DE APRESENTAÇÃO

Elemento	Valor
1 Rolamento para frente com finalização com pernas afastadas	1
2 Flexão do tronco à frente - cachorrinho (2 seg)	2
3 Vela (2 seg), finalizando com agachado (cócoras)	1
4 Elefantinho, marcar posição grupada com a coxa próxima do peito com as pernas unidas ou com os joelhos sobre os cotovelos	1
5 Salto grupado	1
6 Avião (2 seg)	2
6 Estrela	2

### SALTO PLANO ALTO

O ginasta terá direito a um salto.  
Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

Elemento	Valor
Salto em extensão	10



## NÍVEL II

---

### SOLO

#### ORDEM DE APRESENTAÇÃO

---

Elemento	Valor
1 Parada de mãos (marcar)	1
2 Rolamento para frente, finalizando em pé e com pernas afastadas	1
3 Parada de cabeça, rolamento à frente, finalizando com pernas afastadas	1
4 Pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg)	1
5 Esquadro (2 seg) – carpado ou afastado	2
6 Salto estendido com 1 pirueta	1
7 Vela finalizando em pé, sem o apoio das mãos no chão	1
8 Avião (2 seg)	1
9 Árabe (Rodante)	1

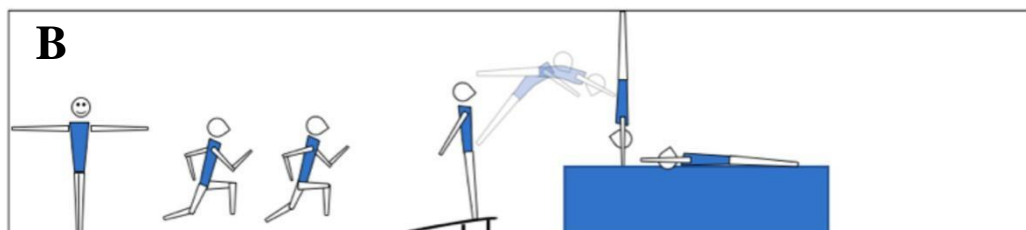
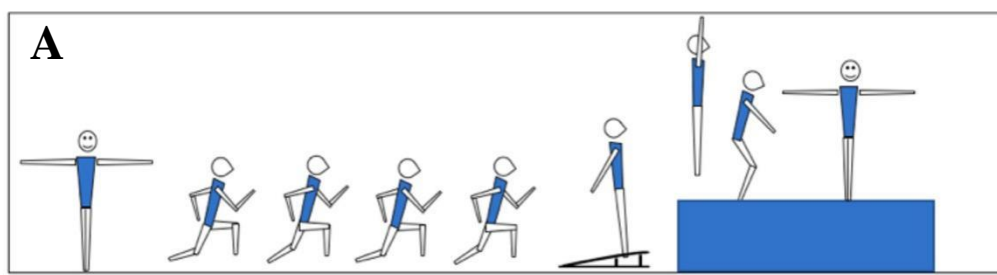
---

**SALTO**  
PLANO ALTO

O ginasta terá direito a um salto.

Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

Figura	Elemento	Valor
A	Salto em extensão	8
B	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	10



## **NÍVEL III**

### **SOLO**

#### **ORDEM DE APRESENTAÇÃO**

<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1 Parada de mãos (2 seg), rolamento à frente finalizando em pé	1
2 Reversão	2
3 Rolamento de costas com braços e pernas estendidas, finalizando na posição de apoio (oitava à prancha)	1
4 Elemento de flexibilidade – Flexão de tronco a frente com pernas afastadas (cachorrinho) ou qualquer espacate (2 seg)	0,5
5 Parada de 3 apoios (subida livre) – 2 segundos	1
Esquadro carpado ou afastado - 2 segundos, subida do quadril até os pés tocarem no solo na posição afastada ou unida	1
6 Avião (2 seg)	1
111	1
<b>7 + (opcional)</b>	<b>0,5</b>
Subida à força da posição de pés no solo até à parada de mãos	
8 Rodante seguido de flic	2

**SALTO**  
PLANO ALTO

O ginasta terá direito a um salto.  
Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

Figura	Elemento	Valor
A	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	8
B	Salto reversão	10

