



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA CAMPEONATO ESTADUAL 2026

GENERALIDADES E CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Este regulamento tem por objetivo orientar a treinadores, ginastas e árbitros.
- Dar a diretriz do desenvolvimento técnico a ser seguido no Estado de Santa Catarina.
- Orientar árbitros quanto a avaliação das séries.

RECURSOS

- Os recursos referentes às competições do Campeonato Estadual de Ginástica Artística seguirão normas estabelecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG)
- As taxas dos recursos seguirão conforme o Código de Taxas da Federação de Ginástica de Santa Catarina (FGSC)

CATEGORIA PRÉ INFANTIL

(8 a 10 anos)

Ginastas nascidas em 2016, 2017 e 2018.		
Bases Técnicas		
PROGRAMA COMPETITIVO		
Categoria Pré-Infantil: Séries Obrigatórias níveis 1 ao 4		
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 – 3		
Configuração dos Aparelhos		
Mesa de Salto	115 cm do chão.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais + Colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, em cima dos oficiais. Séries obrigatórias.	
Trave de Equilíbrio	Altura oficial. Tempo MÁXIMO de 1'30". Ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
Solo	Tablado Oficial (ou esteira). Tempo MÁXIMO de 1'30". Série Obrigatória, música livre, Ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Três melhores notas em cada aparelho (6-6- 3)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none">• 08 a 09 anos – medalha do 1º ao 10º• 10 anos – medalha do 1º ao 10º	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none">• 08 a 09 anos – medalha do 1º ao 3º• 10 anos – medalha do 1º ao 3º	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

O Campeonato Estadual somente será realizado com 3 ou mais equipes completas.

DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DAS SÉRIES

- Os Regulamentos da categoria Pré Infantil, foram embasados nos regulamentos específicos da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e estão organizados da seguinte forma:

1 – SALTO SOBRE A MESA

NÍVEL 1		
Altura da Mesa: 1,15 m	2 saltos iguais (1.00) Reversão	NF = Nota do melhor salto
2 trampolins sobrepostos	Nota D = 1.00p	NE = 10,00

NÍVEL 2		
Altura da Mesa: 1,15 m	2 saltos iguais (2.00) Reversão	NF = Nota do melhor salto
1 trampolim	Nota D = 2.00p	NE = 10,00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

É obrigatória a presença do treinador embaixo da barra durante TODA a série e na saída em todos os níveis

NÍVEL 1 VE 8,0 VD 3,00		
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60
2.	Impulso para trás com pernas unidas + Kipe ao apoio Facial BI (1.101)	0,60
3.	Impulso para trás com pernas unidas	0,20
4.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,20
5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0,60
6.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0,40
7.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0,20
8.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,20

NÍVEL 2 VE 8,0 VD 4,00		
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,40
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60
3.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Giro Facial Livre para trás	0,60
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,60
5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0,20
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,60
7.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NIVEL 3 VE 8,0 VD 5,00		
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,40
2.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0,50
3.	Giro Facial Livre para trás a 90° + kipe ao apoio facial (1.101)	0,60
4.	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado ou carpado com impulso à suspensão na BS	0,40
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,60
6.	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas	0,50
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00

NIVEL 4 VE 8,0 VD 6,00		
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,40
2.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas	0,50
3.	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra	0,60
4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado com impulso a suspensão para BS	0,40
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,40
6.	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas	0,50
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO

É OBRIGATÓRIA A PRESENÇA DO TREINADOR SOBRE OS COLCHÕES DURANTE A SAÍDA EM TODOS OS NÍVEIS.

NIVEL 1 VE 8,0 VD 3,00 Tempo máximo de série 1'30"		
1	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,20
2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta- perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos.	0,30
3	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0,50
4	Parada de mãos 1" (4.103) - É necessário unir as pernas na linha vertical.	0,60
5	Sequência de dança: Salto Estendido + Salto Grupado	0,30
6	Estrela/Roda (4.107)	0,80
7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,30

NIVEL 2 VE 8,0 VD 4,00 Tempo máximo de série 1'30"		
1	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,20
2	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés.	0,40
3	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2" em cada posição.	0,50
4	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1,00
5	Sequência de dança: Salto estendido + Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas – sissone (2.108)	0,50
6	Estrela/Roda (4.107)	0,60
7	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	0,80

NIVEL 3 VE 8,0 VD 5,00 Tempo máximo de série 1'30"		
1	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,40
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° 1"	0,50
4	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave finalizando no avião 2"	0,80
5	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0,50
6	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,00
7	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202)	0,50
8	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido.	0,80

NIVEL 4 VE 8,0 VD 6,00 Tempo máximo de série 1'30"		
1	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0,80
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos, manter 1" em afastamento anteroposterior de pernas 180° - Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1,00
4	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
5	Ligação de dança: Leap Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° salto longo (2.101) + Salto Sissone (2.108)	0,60
6	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0,20
7	Jump: Salto estendido na posição transversal da trave	0,40
8	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1,00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

SOLO

TODAS AS PM – ROLAMENTO A FRENTE E TODOS OS ROLAMENTOS PARA TRÁS,
DEVERÃO SER EXECUTADOS COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS

NIVEL 1 VE 8,0 VD 3,00		
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,50
2	Mortal para frente grupado (4.101)	0,50
3	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos dois pés (3.105) + salto estendido	0,50
4	Passagem de dança: Leaps – 2 saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°(1.101 + 1.101)	0,50
5	Salto Jump livre do CP	0,30
6	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101)	0,20
7	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado	0,50

NIVEL 2 VE 8,0 VD 4,00		
1	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,80
2	Flic para frente + salto estendido	0,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos dois pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00
4	Passagem de dança: Leaps – 2 saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°(1.101 + 1.101)	0,60
5	Salto Jump livre do CP – Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas	0,30
6	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20
7	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre	0,60

NIVEL 3 VE 8,0 VD 5,00		
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00
2	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) Flic para frente (3.105) + salto estendido	1,00
4	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos Diferentes sendo: Um salto longo com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) – não é necessário parar no arabesque	0,60
5	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,60
6	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos	0,60



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NIVEL 4 VE 8,0 VD 6,00		
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,20
2	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,20
4	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos Diferentes sendo um salto longo com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) Não é necessário parar no arabesque	0,80
5	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,60
6	Giro de mínimo 540° sobre um dos pés (2.101)	0,60
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre	0,60

Música: Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para parte ou toda a equipe. Os descontos provenientes da parte artística deverão ser aplicados de acordo com o Código de Pontuação (CP). Tempo **MÁXIMO** de série 1'30". **Sugere-se a utilização de músicas com 50" (cinquenta segundos) para as séries dos níveis 1 ao 3.**

Todas as deduções, serão conforme caderno de deduções da CBG.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

CATEGORIA INFANTIL

(10 a 12 anos)

Ginastas nascidas em 2014, 2015, 2016		
Bases Técnicas		
PROGRAMA COMPETITIVO		
Categoria Infantil: Séries Obrigatórias níveis, 1 a 8		
Sistema de Competição: CI, CII, CIV: 6 – 6 – 3		
Configuração dos Aparelhos		
Mesa de Salto	1.25 m do chão, plano alto da altura da mesa.	
Barra	Altura: 2.20m medidos do colchão. Séries Obrigatórias. Colchão 5 cm adicional OPCIONAL para saída	
Trave de Equilíbrio	Altura oficial. Tempo MÁXIMO de 1'30". Ordem de apresentação dos elementos é de forma livre	
Solo	Tablado Oficial (ou esteira). Tempo MÁXIMO de 1'30". Série Obrigatória, música livre, Ordem de apresentação dos elementos de forma livre.	
PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Três melhores notas em cada aparelho (6-6- 3)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: 10 anos – medalha do 1º ao 10º 11 e 12 anos – medalha do 1º ao 10º	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: 10 anos – medalha do 1º ao 3º 11 e 12 anos – medalha do 1º ao 3º	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	

PROGRAMA OBRIGATÓRIO DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE

- Abaixo seguem as séries obrigatórias no Salto, Barra, Trave e Solo.
- O objetivo deste programa obrigatório, é direcionar treinadores, ginastas e árbitros a priorizar a qualidade de execução e determinar as ginastas de melhor qualidade técnica.
- Os Regulamentos da categoria Infantil, foram embasados nos regulamentos específicos da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), mantendo os níveis de 1 a 4, e estão organizados da seguinte forma:



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

SALTO SOBRE A MESA

INFANTIL		
Altura da Mesa: 1,25m Plano alto: altura da mesa	2 saltos Diferentes 1º - 1.00 Reversão 2º - 1.20 Rodante OU 1º - 1.00 Reversão 2º - 1.40 Rodante Flic Nota D = Código de Pontuação	NF = Média dos dois saltos NE = 10,00

BARRA

É OBRIGATÓRIA A PRESENÇA DO TREINADOR EMBAIXO DA BARRA DURANTE TODA A SÉRIE EM TODOS OS NÍVEIS.

NIVEL 1 VE 8,0 VD 3,00		
1	Tomada de embalo + balanço atrás	0,60
2	Balanço a frente - balanço atrás	0,60
3	Balanço a frente - balanço atrás	0,60
4	Oitavão	0,60
5	Impulso para trás com pernas unidas a horizontal + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,60

NIVEL 2 VE 8,0 VD 4,00		
1	Tomada de embalo + balanço atrás	0,60
2	Balanço a frente - balanço atrás	0,60
3	Balanço a frente - balanço atrás	0,60
4	Kipe ou apoio facial (1.104)	1,00
5	Impulso para trás a horizontal com pernas unidas.	0,20
6	Giro de quadril para trás (2.105)	0,40
7	Impulso para trás com pernas unidas a horizontal+ Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,60

NIVEL 3 VE 8,0 VD 5,00		
1	Tomada de embalo + balanço atrás	0,60
2	Kipe ao apoio facial (1.104)	0,80
3	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0,40
4	Giro de quadril para trás (2.105)	0,40
5	Sublance sem soltar a barra + balanço atrás	0,60
6	Balanço a frente - balanço atrás	0,60
7	Balanço a frente - balanço atrás	0,60
8	Saída em mortal para trás (6.104) 1,00	1,00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NIVEL 4 VE 8,0 VD 6,00		
1	Tomada de embalo + balanço atrás	0,40
2	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal OU MISTA	0,60
3	Balanço a frente - balanço atrás	0,40
4	Kipe ao apoio facial (1.104)	0,80
5	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
6	Giro Facial Livre para trás mínimo na horizontal + oitavão OU	0,60
	kipe	1,20
7	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
8	Saída em mortal para trás estendido (6.104)	1,00

NIVEL 5 VE 8,0 VD 7,00		
1	Tomada de embalo + balanço atrás	0,40
2	Balanço a frente com ½ giro no EL a tomada dorsal	0,80
3	Balanço a frente - balanço atrás	0,40
4	Kipe ao apoio facial (1.104)	0,60
5	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
6	Giro Facial Livre para trás mínimo 45° da vertical + kipe	1,00
7	Impulso para trás no mínimo 45° (de 45 à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,60
8	Giro Gigante para trás (3.201)	1,40
9	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00

NIVEL 6 VE 8,0 VD 8,00		
1	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104)	0,60
2	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1,00
3	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 45° (de 45° à vertical) a tomada dorsal	0,80
4	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	1,20
5	Giro Gigante para trás (3.201)	1,20
6	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) mínimo 30° (de 30° à vertical)	1,00
7	Giro Gigante para trás (3.201)	1,20
8	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00

NIVEL 7		
VE 8,0 VD 9,00		
1	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104)	0,40
2	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101)	1,00
3	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) à parada de mãos	1,20
4	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal	0,60
5	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
6	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1,40
7	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206) OU Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206)	1,40
8	Giro Gigante para trás (3.201) OU Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206)	1,00
9	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) OU Saída de Mortal para frente estendido (6.108)	1,00

NIVEL 8		
VE 8,0 VD 10,00		
1	Tomada de embalo-balanço atrás + Kipe ao apoio facial (1.104)	0,60
2	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201)	1,20
3	Giro circular próximo a barra (2.305/4.304/5.308) à parada de mãos	1,20
4	Giro Gigante para trás (3.201)	0,80
5	Giro Gigante para trás com 1/1 giro (3.301)	1,50
6	Giro gigante para trás (3.201)	0,80
7	Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1,40
8	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) OU Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	1,50
9	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) OU Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO

É OBRIGATÓRIA A PRESENÇA DO TREINADOR SOBRE OS COLCHÕES DURANTE A SAÍDA EM TODOS OS NÍVEIS.

NIVEL 1		
VE 8,0 VD 3,00		
Tempo máximo de série 1'30"		
1	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,20
2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta- perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos.	0,30
3	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0,50
4	Parada de mãos 1" (4.103) - É necessário unir as pernas na linha vertical.	0,60
5	Sequência de dança: Salto Estendido + Salto Grupado	0,30
6	Estrela/Roda (4.107)	0,80
7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,30

NIVEL 2		
VE 8,0 VD 4,00		
Tempo máximo de série 1'30"		
1	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,20
2	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés.	0,40
3	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 45° Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião 2" em cada posição.	0,50
4	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	1,00
5	Sequência de dança: Salto estendido + Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas – sissone (2.108)	0,50
6	Estrela/Roda (4.107)	0,60
7	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	0,80

NIVEL 3		
VE 8,0 VD 5,00		
Tempo máximo de série 1'30"		
1	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções.	0,40
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento anteroposterior de pernas 180° 1"	0,50
4	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave finalizando no avião 2"	0,80
5	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	0,50
6	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,00
7	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202)	0,50
8	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido.	0,80

NIVEL 4		
VE 8,0 VD 6,00		
Tempo máximo de série 1'30"		
1	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	0,80
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos, manter 1" em afastamento anteroposterior de pernas 180° - Não é necessário finalizar com sustentação da perna.	1,00
4	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
5	Ligação de dança: Leap Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° salto longo (2.101) + Salto Sissone (2.108)	0,60
6	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo	0,20
7	Jump: Salto estendido na posição transversal da trave	0,40
8	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1,00

NIVEL 5 VE 8,0 VD 7,00 Tempo máximo de série 1'40"		
1	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3	Reversão lenta para frente (4.108) marcar 2" na parada de mãos com split de 180°	1,00
4	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando a perna alta da trave 2", reversão lenta para trás/ponte para trás + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
5	Ligação de dança: 2 saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° salto longo (2.101)	1,00
6	Salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho. Do CP	1,00
8	Saída: Roda / Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	1,00

NIVEL 6 VE 8,0 VD 8,00 Tempo máximo de série 1'40"		
1	Entrada: Esquadro a parada de mãos na Força (marcar 2" na parada de mãos) com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1" no mínimo.	1,00
4	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2,00
5	Ligação de dança: Leap: 2 saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° salto longo (2.101)	1,00
6	Salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho, em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203)	1,00
7	Saída: Rodante (5.208) ou reversão + salto estendido	1,50

NIVEL 7 VE 8,0 VD 9,00 Tempo máximo de série 1'40"		
1	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), com finalização no esquadro (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3	Tic-tac (reversão lenta para frente e volta na reversão lenta para trás)	1,00
4	Sequência acrobática: (Iniciar com a perna no mínimo na horizontal 2") Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2,00
5	Ligação de dança – Leap – Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas – 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101)	1,50
6	Salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. (2.202) / lateral (2.203)	1,00
7	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costar grupado (6.104) OU Reversão (5.501) + mortal pra frente grupado (6.102)	2,00

NIVEL 8		
VE 8,0 VD 10,00		
Tempo máximo de série 1'40"		
1	Entrada: Esquadro a parada de mãos (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho	1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,50
3	Tic-tac - Avião 2" (4.102) + parada de mãos com Split 180° 2", mostrar ponte com a perna alta e retorna na reversão lenta para trás, finalizando com passagem pelo avião	1,50
4	Sequência de dois elementos de voo ambos sobre o aparelho (para frente ou para trás) sendo um sem apoio das mãos OU Sequência de 3 Flic Flac (5.202 ou 5.204) seguidos	2,50
5	Ligação de dança – Leap – Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas – 180° - Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101) Obs: Pode ser feito em qualquer ordem.	1,50
6	Salto Jump com grande afastamento anteroposterior ou lateral de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho. (2.202) / lateral (2.203)	1,00
7	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104) OU Reversão (5.501) + mortal pra frente carpado (6.102)	2,00

SOLO

TODAS AS PM – ROLAMENTO A FRENTE E TODOS OS ROLAMENTOS PARA TRÁS, DEVERÃO SER EXECUTADOS COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS

NIVEL 1		
VE 8,0 VD 3,00		
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,50
2	Mortal para frente grupado (4.101)	0,50
3	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos dois pés (3.105) + salto estendido	0,50
4	Passagem de dança: Leaps – 2 saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°(1.101 + 1.101)	0,50
5	Salto Jump livre do CP	0,30
6	Giro de 180° sobre um dos pés (2.101)	0,20
7	Parada de mãos rolamento para frente com braços estendidos, flexão de tronco a frente, rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado	0,50

NIVEL 2		
VE 8,0 VD 4,00		
1	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,80
2	Flic para frente + salto estendido	0,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos dois pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00
4	Passagem de dança: Leaps – 2 saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°(1.101 + 1.101)	0,60
5	Salto Jump livre do CP – Afastamento lateral ou anteroposterior das pernas	0,30
6	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20
7	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos finalização livre	0,60



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NIVEL 3 VE 8,0 VD 5,00		
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00
2	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + Flic para frente (3.105) + salto estendido	1,00
4	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos Diferentes sendo: Um salto longo com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) – não é necessário parar no arabesque	0,60
5	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,60
6	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos	0,60

NIVEL 4 VE 8,0 VD 6,00		
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,20
2	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,20
4	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos Diferentes sendo um salto longo com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) Não é necessário parar no arabesque	0,80
5	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,60
6	Giro de mínimo 540° sobre um dos pés (2.101)	0,60
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro, finalização livre	0,60

NIVEL 5 VE 8,0 VD 7,00		
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	1,00
2	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido	1,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1,00
4	Passagem de dança (Leaps) 2 Saltos Diferentes, sendo: um salto longo com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) não é necessário parar no arabesque	1,00
5	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109)	0,80
6	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,70
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro	1,00

NIVEL 6		
VE 8,0 VD 8,00		
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1,50
2	Rodante + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac + morta pra trás grupado (5.101)	1,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente + mortal grupado para frente (4.101)	1,50
4	Passagem de dança – Leaps – 2 saltos diferentes, sendo um: Salto longo com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1,00
5	Salto de dança livre (jump. Leap ou hop) valor mínimo B	0,80
6	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,70
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro	1,00

NIVEL 7		
VE 8,0 VD 9,00		
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2,00
2	Rodante + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos + salto estendido	1,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2,00
4	Passagem de dança: Leaps – 2 Saltos diferentes sendo um deles com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180°. ambos com valor mínimo B	1,00
5	Salto de dança livre (Jump, Leap ou Hop) valor mínimo B Diferente dos demais da série	0,80
6	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,50
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1,20

NIVEL 8		
VE 8,0 VD 10,00		
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2,00
2	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202)	2,00
4	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um deles com grande afastamento anteroposterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo B e outro com valor mínimo C.	1,50
5	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) valor mínimo B diferente dos demais	0,80
6	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,50
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro	1,20

Música: Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para parte ou toda a equipe. Os descontos provenientes da parte artística deverão ser aplicados de acordo com o Código de Pontuação (CP). Tempo **MÁXIMO** de série 1'30". **Sugere-se a utilização de músicas com 50" (cinquenta segundos) para as séries dos níveis 1 ao 3.**



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

CATEGORIA JUVENIL

(12 a 15 anos)

PROGRAMA LIVRE – REGULAMENTO FIG ADAPTADO PARA JUVENIS		
Ginastas nascidas entre 2011 e 2014		
Bases Técnicas		
Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de equilíbrio e Solo		
Sistema de competição		
CI/ CII/CIV	Equipe	6 – 6 – 3

PREMIAÇÃO		
Por equipes	Três melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CII - Individual geral	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> • 12 e 13 anos • 14 e 15 anos 	Medalhas do 1º ao 10º colocado em cada subdivisão.
CIII - Por aparelhos	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> • 12 e 13 anos • 14 e 15 anos 	Medalha do 1º ao 3º
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Oficial 1.25 m do chão. Colchão de 5 cm opcional.	
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais - Colchão de 5 cm opcional para saídas de valor D ou mais.	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial 1.25 m do chão. Tempo máximo de 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saídas.	
Solo	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30"	
Deduções Específicas	Aplicam-se regras FIG para provas curtas	

REQUISITOS ESPECÍFICOS

SALTO SOBRE A MESA	
Classificatórias e Finais	2 saltos diferentes, que podem ou não ser do mesmo grupo, porém devem ter números diferentes
Nota Final	Equipe e Individual Geral – 1º Salto Classificatórias e Finais – média dos dois saltos
VD	De acordo com CP 2025 – 2028
Bonificações	+ 0,10 Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo – No salto Executado + 0,20 Saltos de Grupos diferentes – ambos com mortal e mortais em diferentes direções – Na média dos saltos Demais bonificações de acordo com CP. OS BONUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS			
VD	7 Elementos de maior dificuldade + saída (8 Elementos)		
Requisitos de Composição	1.	Empunhaduras diferentes – exceto entradas e saídas	0,50
	2.	Giro no eixo longitudinal 180°	0,20
		OU Giro no eixo longitudinal 360°	0,50
	3.	Elemento circular próximo à Barra – B	0,20
OU Elemento circular próximo à Barra – C ou mais		0,50	
4.	Troca de barras – Barra alta – Barra Baixa	0,50	
Bonificações	+0,20 Para elementos de voo na mesma barra +0,10 Para saídas cravadas a partir de D +0,20 Para saídas a partir de D +0,10 Para elementos tipo “Shapo” com balanço vazio + elemento de voo ou elemento de valor mínimo C executado na barra alta Demais bonificações de acordo com CP. OS BONUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.		

TRAVE DE EQUILÍBRIO			
VD	7 Elementos de maior dificuldade + saída (8 Elementos) Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 elementos de dança 2 elementos livres		
Requisitos de Composição	1.	Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou anteroposterior).	0,50
	2.	Giro (Grupo 3). Rolamento/Flairs	0,50
	3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, sendo um deles mortal	0,50
	4.	Elementos acrobáticos em diferentes direções	0,50
Bonificações	+0,10 Para saídas cravadas a partir de D +0,20 Para saídas a partir de D Demais bonificações de acordo com CP. OS BONUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.		

SOLO			
VD	7 Elementos de maior dificuldade + saída (8 Elementos) Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 elementos de dança 2 elementos livres		
Requisitos de Composição	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou anteroposterior.	0,50
	2.	Mortal com giro de no mínimo 360° sobre eixo longitudinal.	0,50
	3.	Mortal com duplo giro no eixo transversal (duplo mortal)	0,50
	4.	Mortais em diferentes direções na mesma, ou em diferentes linhas acrobáticas	0,50
Bonificações	+ 0,10 Para saídas cravadas a partir de D + 0,20 Para saídas a partir de D + 0,10 Para cada linha acrobática cravada a partir de D Demais bonificações de acordo com CP. OS BONUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.		
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 4 linhas acrobáticas			



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

CATEGORIA ADULTA

(a partir de 13 anos)

PROGRAMA LIVRE – REGULAMENTO FIG		
Ginastas nascidas até 2013		
Sistema de competição		
CI/ CII/CIV	Equipe	6 – 6 – 3
PREMIAÇÃO		
C II - Por equipes	Três melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CIII - Individual geral	Medalha do 1º ao 8º colocado	
CIV - Por aparelhos	Medalha do 1º ao 3º	
Configurações dos aparelhos – Medidas e colchões de segurança – Conforme FIG		

REQUISITOS ESPECÍFICOS

SALTO SOBRE A MESA	
VD	De acordo com CP 2025 – 2028
Requisitos	Conforme FIG
Nota Final	Equipe e Individual Geral – 1º Salto Classificatórias e Finais – média dos dois saltos
Bonificações	De acordo com o CP

PARALELAS ASSIMÉTRICAS			
VD	7 Elementos de maior dificuldade + saída (8 Elementos)		
Requisitos de Composição	1.	Um elemento de voo na mesma barra	0,50
	2.	Um elemento de voo com troca de barras Barra alta – Barra Baixa	0,50
	3.	Empunhaduras diferentes (exceto elementos de entrada e saída)	0,50
	4.	Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal (<i>Exceto elemento de entrada</i>).	0,50
Bonificações	De acordo com o CP		

TRAVE DE EQUILÍBRIO			
VD	7 Elementos de maior dificuldade + saída (8 Elementos) Mínimo 3 elementos acrobáticos - Mínimo 3 elementos de dança 2 elementos livres		
Requisitos de Composição	1.	Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou anteroposterior).	0,50
	2.	Giro (Grupo 3). Rolamento/Flairs	0,50
	3.	Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, sendo um deles mortal	0,50
	4.	Elementos acrobáticos em diferentes direções	0,50
Bonificações	De acordo com o CP		

SOLO			
VD	7 Elementos de maior dificuldade + saída (8 Elementos) Mínimo 3 elementos acrobáticos - Mínimo 3 elementos de dança 2 elementos livres		
Requisitos de Composição	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou anteroposterior.	0,50
	2.	Mortal com giro de no mínimo 360° sobre eixo longitudinal.	0,50
	3.	Mortal com duplo giro no eixo transversal (duplo mortal)	0,50
	4.	Mortais em diferentes direções na mesma, ou em diferentes linhas acrobáticas	0,50
Bonificações	De acordo com o CP		
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 4 linhas acrobáticas			