

TORNEIO ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA Naípe Feminino 2026

OBJETIVOS:

- Promover a divulgação e a massificação da ginástica artística nas cidades do estado de Santa Catarina.
- Proporcionar um intercâmbio de experiências entre os clubes, escolas incentivadoras da ginástica artística, assim como entre os ginastas participantes.
- Incentivar a prática da ginástica artística nas escolas e outras entidades.

CATEGORIAS:

- **Baby:** Até 05 anos (Nascidas em 2021 ou mais)
- **Pré-Mirim:** 06 anos (Nascidas em 2020)
- **Mirim:** 07 e 08 anos (Nascidas em 2018 e 2019)
- **Pré-Infantil:** 09 e 10 anos (Nascidas em 2016 e 2017)
- **Infantil:** 11 e 12 anos (Nascidas em 2014 e 2015)
- **Juvenil:** 13 a 15 anos (Nascidas entre 2011 e 2013)
- **Adulto:** 16 anos ou mais (Nascidas até 2010)

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Será permitida a participação na categoria Mirim e Pré-Infantil NÍVEL V de ginastas **federadas**, que participaram dos campeonatos estaduais FGSC;
- Estarão liberadas a participar do TORNEIO ESTADUAL em qualquer categoria as ginastas **federadas** que **não** competiram no campeonato estadual (FGSC e FESPORTE) no ano anterior e no ano vigente.
- As ginastas da categoria Baby somente poderão competir no nível baby. O Salto, será sem, em pilha de colchões, a altura será determinada em cada categoria/ nível conforme regulamento.
- As ginastas da categoria Pré-Mirim somente poderão competir no Nível 1. O Salto, será, conforme regulamento.
- A altura dos colchões para o salto serão de 10cm (Baby); 50cm (Nível 1 e Nível 2 e categoria Pré-Mirim); 100cm (Níveis 3, 4 e 5);
- Se o número de inscrições ultrapassar 300 (trezentos) ginastas, a competição será realizada em 2(dois) dias e assim subseqüentemente.
- O ginásio de competição deverá contar com uma arquibancada.

- A utilização do trampolim e/ou mini trampolim é responsabilidade de cada entidade.
- No ato da inscrição, é imprescindível o envio da identidade do participante digitalizada
- É **OBRIGATÓRIA** a apresentação da identidade **(original)** dos participantes no dia da competição.
- No solo a ordem de apresentação dos exercícios é livre e sem música

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:

As entidades poderão participar com qualquer número de ginastas, sendo que os ginastas deverão estar regularmente matriculados na entidade na qual irão representar.

Ginastas individuais: Número ilimitado

APARELHOS:

Salto (plano alto de colchões) e Solo

TAXA DE PARTICIPAÇÃO: (Conforme código de taxas da FGSC 2026)

Obs: Ginastas confirmados e que não participarem do evento deverão pagar a taxa de participação.

UNIFORME:

As ginastas poderão usar collant, ou top/blusa e short do clube participante.

CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE:

Será realizada a soma da pontuação, conforme tabela abaixo, dos atletas classificados do 1º ao 10º lugar em cada aparelho de cada nível e cada 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

PREMIAÇÃO:

- A premiação ocorrerá em cada nível e cada categoria.
- Medalhas de 1º a 3º lugar no individual geral, sendo distribuída da seguinte forma:
 - 33,3% das atletas classificadas em **1º lugar**;
 - 33,3% das atletas classificadas em **2º lugar**;
 - 33,3% das atletas classificadas em **3º lugar**
- Troféu de 1º, 2º e 3º lugar para os clubes que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias
- Troféu de massificação para o clube que participar com o maior número de ginastas – somando feminino e masculino (quando tiver)

- Caso a ginasta obtenha alguma nota zero e/ou sua categoria e nível tenha um número inferior a 8 ginastas competindo efetivamente, independentemente do número atletas inscritas, sua classificação não entrará para a competição em equipes;
- **Premiação dos técnicos:** Medalhas de 1º, 2º e 3º para os técnicos responsáveis pelas entidades classificadas nas respectivas colocações na competição por equipes
- **Premiação dos técnicos:** Medalhas de participação para os técnicos das equipes não classificadas entre as 3 primeiras.

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS:

A altura de alguns aparelhos será adaptada, em conformidade ao nível técnico da competição:

MEDIDAS	
SALTO	
Categoria Baby Níveis I e II e Cat. Pré Mirim Níveis III, IV e V	Colchão 10cm Pilha de colchões 50cm Pilha de colchões 100cm
SOLO	
Baby, Pré Mirim Demais categorias Níveis 1 e 2	Tatame – 5m de comprimento
Nível 3	Esteira – 10m de comprimento
Níveis 4 e 5	Esteira – 10m de comprimento (tablado)

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- O técnico deverá optar por um nível de dificuldade para sua ginasta no momento da inscrição, a ginasta deverá executar o mesmo nível em todos os aparelhos. Não podendo ser alterado no dia da competição.
- Caso o treinador auxilie o atleta em algum elemento, o mesmo NÃO TERÁ VALIDADE, no entanto, serão descontados os valores referentes ao painel E.

REGULAMENTO TÉCNICO PROGRAMA OBRIGATÓRIO

BABY – ATÉ 5 ANOS

SALTO

Nº	Descrição dos Elementos	Pontuação
1.	Salto grupado para o colchão	9,00
2.	Salto afastado para o colchão	10,00

A ginasta terá direito a 1(UM) salto

Painel D, deduzir 2,00 pontos para atletas que saltarem com Mini Trampolim

SOLO

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Salto Grupado	1,00
2.	Rolamento frontal, finalizando sentada na posição grupada	1,50
3.	Vela sem ajuda das mãos no quadril (marcar) – finalizar sentada, na posição grupada +1 balanço grupado, finalizando em pé sem a ajuda das mãos	1,50
4.	Avião (marcar) – 90º amplitude	1,00
5.	Flexibilidade na posição carpada ou afastada Flexão de tronco à frente, joelhos esticados (manter 2") "Cachorrinho"	1,00
6.	Elefantinho – retornando à posição inicial – execução pode ser feita com ou sem o apoio dos joelhos nos cotovelos	1,00

7.	Estrela	2,00
8.	Equilíbrio sobre 1 pé na ½ ponta – 1” (passé) – Não é obrigatório partir da posição do inicial do giro	1,00
TOTAL		10,00

Se a ginasta segurar o quadril na vela, terá uma dedução de -0,50 na execução

Se a ginasta auxiliar com as mãos para subir após o balanço, terá uma dedução de -0,50 na execução

REGULAMENTO TÉCNICO **PROGRAMA OBRIGATÓRIO**

PRÉ MIRIM

SALTO

Nº	Descrição dos Elementos	Pontuação
1.	Salto estendido para cima dos colchões finalizando em pé	8,00
2.	Salto estendido para cima dos colchões finalizando em pé + parada de mãos finalização em decúbito dorsal nos colchões	10,00

A ginasta terá direito a 1(UM) salto, será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro salto for considerado inválido.

Painel D, deduzir 2,00 pontos para atletas que saltarem com Mini Trampolim

SOLO

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Salto grupado	1,00
2.	Rolamento frontal, finalizando sentada na posição grupada	1,50
3.	Vela sem ajuda das mãos no quadril (marcar) – finalizar sentada, na posição grupada +1 balanço grupado, finalizando em pé sem a ajuda das mãos	1,50
4.	Avião (marcar) – 90º amplitude	1,00
5.	“Cachorrinho” – Flexão de tronco à frente, pernas afastadas ou unidas (flexibilidade no chão – manter 2”)	1,00
6.	Elefantinho (finalização retornando à posição inicial) - -	1,00

	execução pode ser feita com ou sem o apoio dos joelhos nos cotovelos	
7.	Estrela	2,00
8.	Equilíbrio sobre 1 pé na ½ ponta (passé – segurar 1”) – não é obrigatório partir da posição inicial do giro	1,00
TOTAL		10,00

Se a ginasta segurar o quadril na vela, terá -0,50 na execução

Auxiliar com as mãos a subida da vela, terá -0,50 na execução

Finalizar o elefantinho ou parada de cabeça no rolamento, é considerado queda -1,00 na execução.

REGULAMENTO TÉCNICO PROGRAMA OBRIGATÓRIO

NÍVEL I

SALTO

Nº	Descrição dos Elementos	Pontuação
1.	Salto estendido para cima dos colchões finalizando em pé	8,00
2.	Salto estendido para cima dos colchões finalizando em pé + parada de mãos finalização em decúbito dorsal nos colchões	10,00

A ginasta terá direito a 1(UM) salto, será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro salto for considerado inválido.

A ginasta terá dedução de -1,00 caso tenha que realizar o segundo salto.

Painel D, deduzir 2,00 pontos para atletas que saltarem com Mini Trampolim

SOLO

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Salto ginástico com ½ volta	1,00
2.	Rolamento frontal, finalizando sentada na posição grupada	1,50
3.	Vela sem ajuda das mãos no quadril* (marcar) – finalizar em pé sem ajuda das mãos	1,50
4.	Avião (marcar) – 90° amplitude	1,00
5.	“Cachorrinho” – Flexão de tronco à frente, pernas afastadas ou unidas (flexibilidade no chão – manter 2”)	1,00

6.	Elefantinho (finalização retornando à posição inicial) – execução pode ser feita com ou sem o apoio dos joelhos nos cotovelos	1,00
7.	Estrela	2,00
8.	Equilíbrio sobre 1 pé na ½ ponta (passé – segurar 2”)	1,00
TOTAL		10,00

Se a ginasta segurar o quadril na vela, terá -0,50 na execução

Auxiliar com as mãos a subida da vela, terá -0,50 na execução

Finalizar o elefantinho ou parada de cabeça no rolamento, é considerado queda -1,00 na execução.

REGULAMENTO TÉCNICO **PROGRAMA OBRIGATÓRIO**

NÍVEL II

SALTO

Nº	Descrição dos Elementos	Pontuação
1.	Salto estendido para cima dos colchões finalizando em pé + parada de mãos finalização em decúbito dorsal sobre os colchões	9,00
2.	Entrada em parada de mãos com finalização em decúbito dorsal sobre colchões	10,00

A ginasta terá direito a 1(UM) salto, será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro salto for considerado inválido.

A ginasta terá dedução de -1,00 caso tenha que realizar o segundo salto.

Painel D, deduzir 2,00 pontos para atletas que saltarem com Mini Trampolim

SOLO

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Sequência de dois saltos ginásticos diferentes (ex. Salto extensão + salto grupado)	1,00
2.	Rolamento de costas finalizando na posição grupada, carpada ou afastada	1,00
3.	Spacat 2”	1,00
4.	Avião – 90º amplitude – 2”	0,50

5.	Estrela com uma ou com as duas mãos	1,00
6.	Parada de mãos – marcar	1,00
7.	Giro sobre 1 pé 180°	1,00
8.	Salto ginástico com ½ volta	1,00
9.	Rolamento de frente finalizando na posição grupada, carpada ou afastada	0,50
10.	Ponte (posição inicial e final livre) – Segurar 2”	1,00
11.	Parada de cabeça (3 apoios) manutenção 2” – subida livre*	1,00
TOTAL		10,00

Finalizando a parada de cabeça no rolamento, é considerado queda -1,00 na execução.

REGULAMENTO TÉCNICO **PROGRAMA OBRIGATÓRIO**

NÍVEL III

SALTO

Nº	Descrição dos Elementos	Pontuação
1.	Entrada em parada de mãos com finalização em decúbito dorsal sobre os colchões	8,00
2.	Flic para frente sobre os colchões	10,00

A ginasta terá direito a 1(UM) salto, será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro salto for considerado inválido.

A ginasta terá dedução de -1,00 caso tenha que realizar o segundo salto.

Painel D, deduzir 2,00 pontos para atletas que saltarem com Mini Trampolim.

SOLO

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Avião – 135° de amplitude – 2”	0,50
2.	Reversão lenta para trás	1,00
3.	Parada de mãos – marcar 1”	1,00
4.	Giro 360° sobre 1 pé	0,50
5.	Rodante	1,00
6.	Sequência de 2 saltos ginásticos do Código de Pontuação	1,00
7.	Reversão para frente com pernas alternadas (apresentar fase de voo)	1,00

8.	Parada de cabeça (3 apoios) manutenção 2" – subida carpada*	1,00
9.	Salto ginástico com 360° do código de pontuação*	1,00
10.	1 elemento livre do código de pontuação*	1,00
11.	1 elemento de força – 2"	1,00
TOTAL		10,00

Finalizar a parada de cabeça no rolamento, é considerado queda -1,00 na execução.

O mesmo elemento não poderá ser usado para cumprir duas exigências da prova obrigatória.

REGULAMENTO TÉCNICO **PROGRAMA OBRIGATÓRIO**

NÍVEL IV

SALTO

Nº	Descrição dos Elementos	Pontuação
1.	Entrada em parada de mãos com finalização em decúbito dorsal sobre os colchões	8,00
2.	Flic para frente sobre os colchões	10,00

A ginasta terá direito a 1(UM) salto, será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro salto for considerado inválido.

A ginasta terá dedução de -1,00 caso tenha que realizar o segundo salto.

Painel D, deduzir 2,00 pontos para atletas que saltarem com Mini Trampolim.

SOLO

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Giro 360°	0,50
2.	Salto ginástico com 360° do Código de Pontuação	1,00
3.	Avião – Amplitude 180° - Segurar 2"	0,50
4.	Sequência de dois saltos ginásticos diferentes sendo um deles com afastamento anteroposterior ou lateral das pernas	1,50
5.	Ponte para trás (Reversão lenta para trás)	1,00
6.	Reversão com as pernas alternadas (apresentar fase do vôo) + Estrela	1,50

7.	Rodante + Flic Flac	1,50
8.	1 Elemento livre do Código de Pontuação	1,50
9.	1 Elemento de Força – Segurar 2”	1,00
TOTAL		10,00

O mesmo elemento não poderá ser usado para cumprir duas exigências da prova obrigatória.

REGULAMENTO TÉCNICO PROGRAMA OBRIGATÓRIO

NÍVEL V

SALTO

Nº	Descrição dos Elementos	Pontuação
2.	Flic para frente sobre os colchões	10,00

A ginasta terá direito a 1(UM) salto, será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro salto for considerado inválido.

A ginasta terá dedução de -1,00 caso tenha que realizar o segundo salto.

Não é permitida a utilização de Mini Trampolim.

SOLO

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Giro 360°	0,50
2.	Sequência de dois saltos ginásticos diferentes sendo um deles com afastamento anteroposterior ou lateral das pernas	1,00
3.	Avião – 1”(4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero-posterior das pernas 1” (4.103) + Ponte para frente (4.108) OU Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna na horizontal (90°) + parada de mãos 1” (4.103) + Avião 1” (4.102)	1,50
4.	Reversão com as pernas alternadas + Reversão com as pernas alternadas ou unidas (apresentar fase de voo nas duas	1,00

	reversões)	
5.	Rodante + Flic Flac + Flic Flac	2,00
6.	1 Elemento de Força (esquadro carpado ou afastado) – Segurar 2”	0,50
7.	1 Elemento de flexibilidade (spacat) – Segurar 2”	0,50
8.	Estrela sem mãos	1,00
9.	1 Elemento de dança do CP	1,00
10.	1 Elemento acrobático do CP	1,00
TOTAL		10,00

O mesmo elemento não poderá ser usado para cumprir duas exigências da prova obrigatória.

DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

As deduções serão conforme caderno de deduções do Torneio Nacional – CBG

As séries devem ser compostas apenas pelos elementos descritos em cada nível. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1,00 ponto de Dedução Neutra.**
- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.