



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TORNEIO ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA REGULAMENTO TÉCNICO FEMININO 2025

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 outras entidades.

CATEGORIAS:

- Baby: Até 05 anos (Nascidos em 2020 ou mais).
 - Pré-Mirim: 06 anos (Nascidos em 2019).
 - Mirim: 07 e 08 anos (Nascidos em 2017 e 2018).
 - Pré-Infantil: 09 e 10 anos (Nascidos em 2015 e 2016).
 - Infantil: 11 e 12 anos (Nascidos em 2013 e 2014).
 - Juvenil: 13 a 15 anos (Nascidos em 2012 a 2010).
 - ADULTA: 16 anos ou mais (Nascidos até 2009).
- 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 em qualquer categoria as ginastas federadas que não competiram nenhum campeonato estadual (FGSC e FESPORTE) no ano anterior e no ano vigente.
 - As ginastas da categoria Baby, terão apenas uma opção de nível (exclusivo para as crianças até 05 anos), e o Salto, será sem cavalo ou plinto, conforme regulamento.
 - O Salto para categoria Pré-mirim e todas as categorias dos níveis 1 e 2, serão realizados em plano alto de colchão com altura de 50 cm
 - Os níveis 3 e 4 saltarão em pilha de colchão com altura de 1m
 - O nível 5 irá Saltar em Pilha de colchão com altura de Colchão de 1,10m

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

GINASTAS INDIVIDUAIS: Número ilimitado.

Aparelhos: Solo e Salto

A utilização do trampolim e/ou mini trampolim é responsabilidade de cada entidade.

Uniforme: Os ginastas poderão usar collant, bermuda e top/camisa e bermuda da entidade participante.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

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

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 obtiveram notas diferentes de zero nos dois aparelhos da competição.**

PREMIAÇÃO: Medalhas até a 10 colocação em cada categoria e em cada nível. Aos demais participantes, receberão 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.

TAXA DE PARTICIPAÇÃO (Conforme código de taxas da FGSC 2025)

- Entidades Federadas: R\$ 55,00 (cinquenta e cinco reais) por ginasta
- Entidade não Federada: R\$ 88,00 (oitenta e oito reais) por ginasta.
- Taxa FGSC Não Filiados (POR EVENTO) – R\$ 110,00 (cento e dez reais) por clube.

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

No ato da inscrição é imprescindível o envio da identidade do participante digitalizada.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- 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.



NIVEL EXCLUSIVO PARA AS CATEGORIAS:

BABY – ATÉ 5 ANOS
CATEGORIA PRÉ MIRIM – 6 ANOS

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SALTO

A ginasta terá direito a um salto.

BABY (colchão 30cm)

Valor	Elementos
9.00	Salto grupado
10.00	Salto Afastado

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 2,00 pontos para Saltos executados com Mini Trampolim

Cat. Pré mirim (Colchão plano alto 50cm)

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé	8,00
2.	Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé + Parada mãos finalização em decúbito dorsal sob os colchões	10,00

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 2,00 pontos para Saltos executados com Mini Trampolim

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SOLO

Partes	Valor	Elementos
I	1.00	Salto Grupado
II	1.50	Rolamento frontal finalizando sentado na posição grupada
III	1.50	Vela (marcar) finalizando sentada na posição grupada + 1 balanço grupado finalizando em pé sem a ajuda das mãos
IV	1.00	Avião (marcar) - 90° amplitude
V	1.00	“Cachorrinho” - Flexão de tronco à frente pernas afastas ou unidas (flexibilidade no chão, manter 2”)
VI	1.00	Elefantinho
VII	2.00	Estrela
VIII	1.00	Equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 1 segundo (passé) – Não é obrigatório partir da posição inicial do giro.
Total	10.00	

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.



NIVEL I

SALTO FEMININO

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

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé	8,00
2.	Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé + Parada mãos finalização em decúbito dorsal sob os colchões	10,00

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 2,00 pontos para Saltos executados com Mini Trampolim

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SOLO

Partes	Valor	Elementos
I	1.00	Salto ginástico com 1/2 volta
II	1.50	Rolamento frontal finalizando sentado na posição grupada
III	1.50	Vela (marcar) finalizar em pé sem ajuda das mãos
IV	1.00	Avião (marcar) - 90° amplitude
V	1.00	“Cachorrinho” - Flexão de tronco à frente pernas afastas ou unidas (flexibilidade no chão, manter 2”)
VI	1.00	Elefantinho
VII	2.00	Estrela
VIII	1.00	Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 segundos (passé)
Total	10.00	

Obs: A ordem dos exercícios é livre sem música.

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.



NIVEL II

SALTO FEMININO

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

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
2.	Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé + Parada mãos finalização em decúbito dorsal sob os colchões	9.0
3.	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	10.0

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 2,00 pontos para Saltos executados com Mini Trampolim

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SOLO

Partes	Valor	Elementos
I	1.00	Sequência de 2 Saltos ginásticos (Ex. Salto extensão + Salto Grupado)
II	1.00	Rolamento de costas finalizando grupado, carpado ou Afastado
III	1.00	Spacat (2 segundos)
IV	0.50	Avião (marcar 2 segundos) - 90° amplitude
V	1.00	Estrela ou Estrela com uma mão
VI	1.00	Parada de mãos (marcar)
VII	1.00	Giro sobre 1 pé 180°
VIII	1.00	Salto ginástico c/ 1/2 volta
IX	0.50	Rolamento de frente finalizando grupado, carpado ou Afastado
X	1.00	Ponte vinda de baixo ou de cima, manutenção de 2 segundos e finalização livre
XI	1.00	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida livre
Total	10.00	

Obs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre e sem música.

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.



NIVEL III

SALTO FEMININO

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

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	8,0
2.	Flic para a frente sob os colchões	10.0

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 2,00 pontos para Saltos executados com Mini Trampolim

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO

Partes	Valor	Elementos
I	0.50	Avião (marcar 2s) - 135° amplitude
II	1.00	Reversão lenta para trás
III	1.00	Parada de mãos (marcar 1s)
IV	0.50	Giro sobre um pé 360°
V	1.00	Rodante
VI	1.00	Sequência dois saltos ginásticos do Código de Pontuação
VII	1.00	Reversão para frente com pernas alternadas (apresentar fase de voo)
VIII	1.00	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida carpada
IX	1.00	Salto ginástico c/ 360° do C.P.
X	1.00	1 Elemento livre do Código de Pontuação
XI	1.00	1 Elemento de força (marcar 2 segundos)
Total	10.00	

Obs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

Execução Técnica: 10.00 pontos.

Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.



NIVEL IV

SALTO FEMININO

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

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Entrada de parada de mãos. Finalização em decúbito dorsal sob os colchões.	8,0
2.	Flic para a frente sob os colchões	10.0

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 2,00 pontos para Saltos executados com Mini Trampolim

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO

Partes	Valor	Elementos
I	0.50	Giro 360°
II	1.00	Salto ginástico com 360° do C.P.
III	0.50	Avião (marcar 2s) - 180° amplitude
IV	1.50	Sequência de dois saltos ginásticos, sendo um deles com afastamento anteroposterior ou Lateral das pernas
V	1.00	Ponte para trás (Reversão lenta para trás)
VI	1.50	Reversão com pernas alternadas (apresentar fase de vôo) + estrela
VII	1.50	Árabe + Flic-flac
VIII	1.50	1 Elemento Livre do CP
IX	1.00	1 Elemento de força (marcar 2 segundos)
Total	10.00	

Obs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

Execução Técnica: 10.00 pontos.

Painel D deduzir -1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.



NIVEL V

SALTO FEMININO

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

Nº	Descrição Elementos	Pontuação
1.	Flic pra frente no plano alto	10.0

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 2,00 pontos para Saltos executados com Mini Trampolim

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO

Partes	Valor	Elementos
I	0.50	Giro 360°
II	1.00	Sequência de dois saltos ginásticos, sendo um deles com afastamento anteroposterior ou Lateral das pernas.
III	1.50	Equilíbrio facial: Avião 1" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior 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" (4.109) + equilíbrio facial: avião 1" (4.102)
IV	1.00	Reversão com pernas alternadas + reversão com pernas alternadas ou unidas (apresentar fase de voo nos dois elementos)
V	2.00	Rodante + Flic-flac + Flic-Flac
VI	0.50	Um elemento de força (esquadro carpado ou afastado) mantendo 2 "
VII	0.50	Um elemento de flexibilidade (Spacats) mantendo 2"
VIII	1.00	Estrela sem mãos
IX	2.00	2 Elementos Livres do CP
Total	10.00	

bs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

Execução Técnica: 10.00 pontos.

Painel D deduzir -1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.

DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

- **Equilíbrio Facial: Avião**

Painel D: atribuir o valor do elemento de acordo com a exigência que se pede no nível da prova.

Painel E:

- Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50
- Falha na manutenção – 0.10

