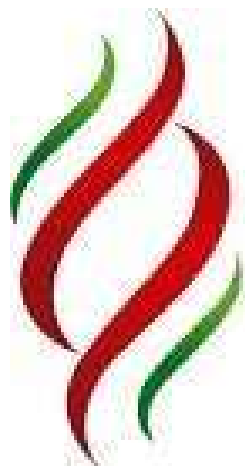


REGULAMENTO TÉCNICO
GINÁSTICA ARTÍSTICA
FEMININA



Fesporte

FUNDAÇÃO CATARINENSE DE ESPORTE

EDIÇÃO 2026

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Art. 1º. Poderão participar da modalidade, atletas nas faixas etárias estabelecidas para cada evento:

OLESC (8 a 12)	JOGUINHOS(11 a 15)	JASC (a partir de 12)
Nascidas de 2014 a 2018	Nascidos de 2011 a 2015	Nascidos Até 2014

Art. 2º. A competição por equipe será realizada de acordo com Os Regulamentos das respectivas categorias da Federação de Ginástica de Santa Catarina – OLESC (infantil); Joguinhos (Juvenil); JASC (adulto). O município que não se apresentar com o número mínimo de integrantes para composição da equipe não terá direito à pontuação por equipe.

Poderão participar da modalidade atletas nas faixas etárias estabelecidas para cada evento.

Art. 3º. Será de responsabilidade do município de trazer para a competição o pó de magnésio de uso de suas atletas.

Art. 4º. Para a solicitação de revisão da Nota D, um representante do município deverá protocolar o recurso junto à mesa central, diretamente ao Diretor de Arbitragem ou ao Diretor de Competição, no prazo **máximo de 5 (cinco) minutos** após a divulgação da nota.

Art. 5º. Cada equipe terá direito a **no máximo 6 (seis) recursos** nas competições classificatórias. Os recursos **deferidos não serão descontados** do total disponível. Em caso de **indeferimento**, o número de recursos disponíveis será reduzido, conforme quantidade de recursos indeferidos apresentados pela equipe.

Art. 6º. A ordem de apresentação deverá ser entregue ao término do treinamento escalonado. Caso não seja entregue, a ordem de apresentação seguirá a ordem de inscrição.

Art. 7º. O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto à ordem de apresentação da equipe em formulário padrão. (quando necessário).

Art. 8º A comissão técnica poderá ser composta por até 4 membros, sendo 2 pessoas com registro no CREF e outras 2 com registro nos demais conselhos citados (CREFITO, CRM, CRP, COREN).

Art. 9º Os casos omissos serão resolvidos pela coordenação da modalidade juntamente com a coordenação técnica do evento.

JASC

Art. 10º. As equipes femininas serão compostas por até, 6 (seis) ginastas, contando no máximo as (3) três melhores notas em cada aparelho.

Art. 11º. Constarão na programação do naípe feminino as seguintes provas:

- a) Salto sobre a mesa
- b) Paralelas assimétricas
- c) Trave
- d) Solo

§1º. As séries para as competições serão livres em todos os aparelhos:

- a) Competição I-FIG/ por equipe e individual geral.
- b) Competição III-FIG/ final por aparelho.

Art. 12º. Da Classificação:

- a) A classificação geral por equipe será obtida pela soma de no máximo 3 (três) maiores notas em cada aparelho nas provas da Competição I.
- b) A classificação individual geral e será obtida pela soma das notas das provas nos 4 aparelhos na Competição I;
- c) Farão parte das finais por aparelho CIII, as oito melhores classificadas em cada aparelho (Máximo 3 ginastas por município). Havendo empate na oitava colocação, as ginastas empatadas participam da Competição III;
- d) Havendo desistência, serão chamadas as subsequentes até completar o número de oito ginastas em cada aparelho;

§2º. A confirmação das finalistas deverá ser feita ao final da competição I, só serão aceitos os cancelamentos das finalistas até 1 hora antes da competição III mediante atestado médico.

JOGUINHOS ABERTOS

Art. 13º A competição por equipes será realizada de acordo com o Regulamento da categoria Juvenil da Federação de Ginástica de Santa Catarina.

Art. 14º As equipes serão compostas por até seis (6) ginastas, contando no máximo três (3) melhores notas em cada aparelho.

Art. 15º Constarão do programa os seguintes aparelhos:

- a) Mesa de salto;
- b) Paralelas Assimétricas;
- c) Trave;
- d) Solo.

Art. 16º Classificação

- a) A classificação geral por equipe será obtida pela soma de no máximo 3 (três) maiores notas em cada aparelho nas provas da Competição I.
- b) A classificação individual geral e será obtida pela soma das notas das provas nos 4 aparelhos na Competição I;
- c) Farão parte das finais por aparelho CIII, as oito melhores classificadas em cada aparelho (Máximo 3 ginastas por município). Havendo empate na oitava colocação, as ginastas empatadas participam da Competição III;
- d) Havendo desistência, serão chamadas as subsequentes até completar o número de oito ginastas em cada aparelho;

§2º. As séries para as competições serão livres em todos os aparelhos:

OLESC

Art. 17º A competição por equipes será realizada de acordo com o Regulamento **adaptado** da categoria Infantil da Federação de Ginástica de Santa Catarina.

Art. 18º As equipes serão compostas por até seis (6) ginastas, contando no máximo três (3) melhores notas em cada aparelho.

Art. 19º Constarão do programa os seguintes aparelhos:

- a) Mesa de salto – Plano alto;
- b) Barra – barrote de paralelas;
- c) Paralelas Assimétricas;
- d) Trave;
- e) Solo

Art. 20º Classificação

- a) A classificação geral por equipe será obtida pela soma de no máximo 3 (três) maiores notas em cada aparelho nas provas da Competição I.
- b) A classificação individual geral e será obtida pela soma das notas das provas nos 4 aparelhos na Competição I;
- c) Farão parte das finais por aparelho CIII, as oito melhores classificadas em cada aparelho (Máximo 3 ginastas por município). Havendo empate na oitava colocação, as ginastas empatadas participam da Competição III;
- d) Havendo desistência, serão chamadas as subsequentes até completar o número de oito ginastas em cada aparelho;

§ 3º. As séries para as competições serão dispostas da seguinte forma:

- a) Programa Obrigatório – por equipe, classificatória por aparelhos e individual geral.
- b) Programa Livre – Final por aparelho

OLESC / FESPORTE
(8 a 12 anos)

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA -INFANTIL Séries Obrigatórias níveis 1 ao 8 + séries livres		
Sistema de Competição		
1º dia – 6/6/3	Séries obrigatórias 4 aparelhos	Todas participam
2º dia – finais	Séries Livres 4 aparelhos	Participam as 8 finalistas (Máx 3 por município)
OBS: Competição classificatória, por Equipes, individual geral Programa Obrigatório. Competição por aparelhos. Programa Livre		
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	1.25 m do chão. <u>Para o obrigatório</u> , plano alto da altura da mesa. Livre oficial, colchão 5 cm adicional OPCIONAL	
Barra Obrigatório	Altura: 2.20m medidos do colchão. Séries Obrigatórias. Colchão 5 ou 20cm adicional OPCIONAL para saída.	
Paralelas Assimétricas Livre	Medidas oficiais. Séries livres. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída	
Trave de equilíbrio	Altura Oficial. Tempo máximo de 1'30" Ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
Solo	Tablado oficial. Série Obrigatória, música livre, Tempo máximo de 1'30" ordem de apresentação dos elementos de forma livre	
Premiação		
Equipes	Troféu do 1º ao 3º lugar para a entidade Medalhas do 1º ao 3º lugar para ginastas e treinadores	
Individual Geral e aparelhos	Medalhas do 1º ao 3º lugar	
1º dia 2º dia	Programa obrigatório. Todas participam. Finais. Programa livre, participam as 8 melhores classificadas por aparelho (máximo 3 por equipe)	

PROGRAMA OBRIGATÓRIO DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIES

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

Será permitida a execução finalizando deitada, com dedução de – 4 pontos em cada salto

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

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 Kipe	0,60 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

BARRA

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

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

BARRA

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

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	0,50

	das pernas – sissone (2.108)	
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 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 costas grupado (6.104) OU Reversão (5.501) + mortal pra frente grupado (6.102)	

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)	1,50

	Pode ser feito em qualquer ordem	
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

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° e 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

FINAIS

SÉRIES LIVRES - FINAIS	
APARELHOS	SALTO, PARALELAS ASSIMÉTRICAS, TRAVE, SOLO.
CONFIGURAÇÕES	
SALTO SOBRE A MESA 	MESA DE SALTO 125cm para toda equipe Colchão de 10 cm opcional
PARALELAS ASSIMÉTRICAS 	Oficial Colchão de 10 cm opcional para saída
TRAVE DE EQUILIBRIO 	125cm de altura Tempo máximo 1'30" Colchão de 5 cm opcional para saída
SOLO 	Oficial Tempo máximo 1'30" Música Livre
COMPOSIÇÃO DA NOTA D	
Valor de dificuldade	06 elementos de maior dificuldade + Saída
Requisito de Composição	4 x 0.50 cd (Paralelas Assimétricas, Trave, Solo)
Construção da séries	Trave e Solo Mínimo: 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional
Deduções específicas	SÉRIE CURTA: Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo Dedução Neutra por elemento faltante: 5 elementos – 1.00p / 4 elementos – 2.00p 3 elementos – 3.00p / 2 elementos ou menos – 4.00p

REQUISITOS DE COMPOSIÇÃO PARA SÉRIES LIVRES

SALTO SOBRE A MESA	Dois saltos diferentes CP. Média dos dois saltos Bonificação: 0,10 saltos com mortal cravados (cada salto) 0,20 Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais de diferentes direções. Na média dos saltos. 0,20 Saltos com mortal e no mínimo 180° EL no segundo voo OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	1. Um elemento de voo. 0.50p 2. Um elemento circular próximo a barra, de valor A ou B 0,20 - C - 0.50p 3. Empunhaduras diferentes (Excluindo impulsos, elementos de entrada e saída). 0.50p 4. Elemento sem voo com 180° de giro 0,20 – 360° de giro 0,50 (Excluindo elementos de entrada)
TRAVE DE EQUILIBRIO	1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com 180° de grande afastamento anteroposterior ou lateral das pernas. 0.50p 2. Giro do Grupo 3, rolamentos ou flair 0.50p (de acordo com CP) 3. Uma seq. acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, iguais ou diferentes, com ou sem o apoio das mãos (rebote). 0.50p 4. Elem. Acrobático em diferentes direções (F/L e T). 0.50p

SOLO	1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento Anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas. 0.50p 2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal 0.20p/ Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal 0.50p 3. Uma linha acrobática com 2 mortais diferentes, ligados indiretamente, sendo um deles mortal para frente ao passo 0.50p 4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais 0.50p
-------------	--

JOGUINHOS / FESPORTE

(11 a 15 anos)

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA - JUVENIL Séries livres – Regulamento FGSC Juvenil		
Sistema de Competição		
1° dia – 6/6/3	Classificatória, Equipes e Individual Geral	Todas participam
2° dia	Finais	Participam as 8 finalistas (Máx 3 por município)
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	
Premiação		
Equipes TRÊS MELHORES NOTAS POR APARELHO	Troféu do 1° ao 3° lugar para a entidade Medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e treinadores	
Individual Geral	Medalhas do 1° ao 3° lugar	
Por aparelho	Medalhas do 1° ao 3° lugar	

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 – 1° Salto Classificatórias e Finais – média dos dois saltos
VD	De acordo com CP 2025 – 2028

Bonificações	<p>+ 0,10 Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo – No salto Executado</p> <p>+ 0,20 Saltos de Grupos diferentes – ambos com mortal e mortais em diferentes direções – Na média dos saltos</p> <p>Demais bonificações de acordo com CP.</p> <p>OS BONUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.</p>
---------------------	--

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	<p>+0,20 Para elementos de voo na mesma barra</p> <p>+0,10 Para saídas cravadas a partir de D</p> <p>+0,20 Para saídas a partir de D</p> <p>+0,10 Para elementos tipo “Shapo” com balanço vazio + elemento de voo ou elemento de valor mínimo C executado na barra alta</p> <p>Demais bonificações de acordo com CP.</p> <p>OS BONUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUIDOS SEM QUEDA.</p>		

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			

JASC / FESPORTE

(a partir de 12 anos)

Bases Técnicas		
Programa Competitivo		
CATEGORIA - ADULTA Séries livres – Regulamento FIG		
Sistema de Competição		
1° dia – 6/6/3	Classificatória, Equipes e Individual Geral	Todas participam
2° dia	Finais	Participam as 8 finalistas (Máx 3 por município)
Configuração dos Aparelhos		
Salto sobre a mesa	Medidas oficiais – FIG	Colchão de segurança conforme FIG
Paralelas Assimétricas	Medidas oficiais – FIG	Colchão de segurança conforme FIG
Trave de equilíbrio	Medidas oficiais – FIG	Colchão de segurança conforme FIG
Solo	Medidas oficiais – FIG	Colchão de segurança conforme FIG
Deduções Específicas	Aplicam-se regras FIG para provas curtas	
Premiação		
Equipes TRÊS MELHORES NOTAS POR APARELHO	Troféu do 1° ao 3° lugar para a entidade Medalhas do 1° ao 3° lugar para ginastas e treinadores	
Individual Geral	Medalhas do 1° ao 3° lugar	
Por aparelho	Medalhas do 1° ao 3° lugar	

REQUISITOS ESPECÍFICOS

SALTO SOBRE A MESA	
VD	De acordo com CP 2025 – 2028
Requisitos	Conforme FIG
Nota Final	Equipe e Individual Geral – 1° 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			