



REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA ARTÍSTICA

Capítulo I – Da Competição

Art.1º - O Circuito Escolar FEDEESP de Ginástica Artística é idealizado, produzido e executado pela Federação do Desporto Escolar do Estado de São Paulo (FEDEESP) com o apoio da Confederação Brasileira do Desporto Escolar (CBDE) através do Programa de Apoio as Federações (PAF).

Art. 2º - A competição do Circuito Escolar FEDEESP na modalidade de Ginástica Artística obedecerá às regras oficiais da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), observando-se as adaptações deste Regulamento.

Art. 3º - A competição terá número máximo de 1000 participantes por etapa, podendo estes serem masculinos e/ou feminino. As inscrições serão por ordem de chegada, feitas diretamente no sistema oficial do evento.

Parágrafo Primeiro: Haverá uma taxa de inscrição no valor de R\$ 80,00 (Oitenta Reais) por participante.

Parágrafo Segundo: A validação de participação será feita somente após o pagamento da taxa e o envio do comprovante de pagamento para o WhatsApp (11) 98483-1443.

Parágrafo Terceiro: **Não haverá devolução de taxa de inscrição em caso de desistência ou impossibilidade de participação.**

Parágrafo Quarto: **Proibida a participação de atletas que competem ou já competiram em algum momento no nível A do Troféu São Paulo, Jogos Regionais, Jogos Abertos.**

Art. 4º - O Circuito Fedeesp de Ginástica Artística será realizado nas seguintes etapas distintas, conforme tabela abaixo.

Data

Etapas do Circuito



13.09 – CIL	III Etapa
27.09 – STA MARIA	III Etapa
08.11 – STO ANTÔNIO	IV Etapa

Parágrafo Único: Os locais serão confirmados posteriormente. Estas datas poderão sofrer alterações, se ocorrerem serão avisadas com antecedência aos participantes.

Art. 5º - Poderão participar do evento estudantes-atletas nascidos de 2007 a 2021, Competição Escolar e Competição Associação por nível conforme distribuição abaixo.

Classe Idade Escolar	Anos de Nascimento
Mirim	2014 – 2017
Infantil	2007 – 2013

Nível Associação	
INICIANTE	2007 – 2021
INTERMEDIÁRIO	2007 – 2021
AVANÇADO	2007 – 2021

Parágrafo Único: Atletas do Mirim poderão subir para o Infantil, sendo proibido o contrário.

Art. 6º - As inscrições poderão ser confirmadas e realizadas através da entrega da súmula previamente preenchida com todos os dados dos(as) alunos(as) atletas.

Capítulo II – Das Normas Técnicas Gerais



Art. 7º - Os estudantes-atletas deverão apresentar-se ao local de competição com no mínimo 30 minutos de antecedência do horário previsto para a conferência de documentos.

Art. 8º - Os estudantes-atletas devem estar uniformizados até 30 minutos antes do início da competição.

Art. 9º - Todos os estudantes-atletas deverão se apresentar um documento oficial com foto antes do início da competição.

Art. 10º - Os rodízios serão por ordem de inscrição e serão informados 4 dias antes da competição via WhatsApp.

Capítulo III – Das Normas Técnicas da Categoria Kids

Art. 11 - Os estudantes-atletas deverão realizar os movimentos previstos que estão disponíveis na súmula do Kids.

Art. 12 - Os estudantes-atletas receberão notas através de conceitos: Bom, Ótimo e Excelente.

Capítulo IV – Das Normas Técnicas da Categoria Festival

Art. 13 - Os estudantes-atletas deverão realizar os elementos ginásticos obrigatórios, conforme mencionado abaixo.

a) Solo: Pista com 10 colchões sarneige. Série livre com elementos obrigatórios, sem música.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos

Valor de Execução – 9,00 pontos

Valor de Apresentação Artística: 1,00 ponto

Não haverá aquecimento no aparelho.

Pose Inicial	Valor
--------------	-------



Equilíbrio – Avião ou Y (2’')	0,50
2 (Dois) Saltos Ginásticos Livres	1,00
1 (Um) Exercício de Flexibilidade (Espacate ou Ponte)	0,50
Rolamento para Frente com Finalização Livre	0,50
Parada de Mãos ou Tesourinha	0,50
Estrela	0,50
3 (Três) Elementos Livres (cada elemento valerá 0,50 ponto)	1,50
Coreografia no início, meio e final da apresentação	
Pose Final	

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado 3 poses durante a série, no início, meio e final.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

b) Salto: Trampolim de molas ou mini – trampolim, 4 ou 5 gavetas de plinto e 1 colchão com aproximadamente 30cm. Poderá ser executado 2 (dois) saltos iguais ou diferentes, valendo a melhor nota.

Terá direito a 1 (um) salto de aquecimento.

Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissagem no colchão gordo e rolamento para frente com finalização deitada	D – 1,00 E – 9,00 T – 10,00
Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissagem no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada	D – 2,00 E – 10,00 T – 12,00



Salto afastado com apoio dos pés no plinto com 4 ou 5 gavetas, trampolim ou mini	D – 1,00 E – 9,00 T – 10,00
Salto afastado sem apoio dos pés no plinto com 4 ou 5 gavetas, trampolim ou mini	D – 2,00 E – 10,00 T – 12,00
Salto Reversão – Plinto com 4 ou 5 gavetas, trampolim ou mini	D – 5,00 E – 10,00 T – 15,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

c) Trave de Equilíbrio: Trave baixa: 50cm de altura, 5m de comprimento e 1 colchão de aterrissagem na saída.

Valor de dificuldade - Mínimo 4,00 pontos e máximo 5,00 pontos

Valor de execução - 9,00 pontos

Valor de apresentação artística - 1,00

Não haverá aquecimento no aparelho.

Entrada livre	0,50
Equilíbrio em arabesque, avião, Y ou passé	1,00
1 Salto (estendido, grupado, galope ou troca-troca)	1,00
1 Elemento livre (panché ou meio giro sobre os dois pés)	0,50
Ou Parada de mãos	1,00
Andar 3 passos na meia ponta	0,50
Saída: salto grupado ou afastado	0,50
ou Rodante	1,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.



- Na apresentação artística será considerado 3 poses durante a série.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

Capítulo V – Das Normas Técnicas da Categoria Competição Escolar

Art. 14 - Os estudantes-atletas deverão realizar os elementos ginásticos obrigatórios, conforme mencionado abaixo.

a) Solo: Pista com 10 colchões sarneige. Série livre com elementos obrigatórios, música opcional.

Valor de Dificuldade – Mínimo 4,50 pontos e máximo 5,00 pontos

Valor de Execução – 9,00 pontos

Valor de Apresentação Artística – 1,00 ponto

Não haverá aquecimento no aparelho antes da apresentação.

Pose Inicial	Valor
Equilíbrio – Avião ou Y (2^o)	0,25
Rodante seguido de Salto Estendido	0,25
Rolamento para Trás finalizando na posição encaixada (prancha)	0,25
Parada de mãos 2^o finalizando no Afundo	0,25
Chassé Seguido de Salto Jeté e Salto Galope ou Tesoura	0,25
½ giro no Passé sobre um dos pés	0,25
Reversão lenta para frente ou Parada de Mãos finalizando na ponte e subir	1,00
Passagem Livre pelo solo usando elementos de Flexibilidade, Finalizando em pé usando elemento coreográfico	0,50
Reversão lenta para Trás ou Ponte iniciando de cima	1,00
2 Elementos acrobáticos livres (cada elemento valerá 0,50 ponto)	1,00
Pose Final	



- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado no mínimo 3 poses: inicial, meio e final.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota sinal.

b) Salto: 1 trampolim de molas ou mini - trampolim, 4 ou 5 gavetas de plinto e 1 colchão de chegada com aproximadamente 30cm.

Poderá ser executado 2 (dois) saltos iguais ou diferentes, valendo a melhor nota.

Terá direito a 1 salto de aquecimento no aparelho antes da apresentação.

Salto Afastado – Plinto com 4 ou 5 gavetas, trampolim ou mini	D= 1,00 E=10,00 T=11,00
Salto Rodante – Plinto com 4 ou 5 gavetas , trampolim ou mini	D= 5,00 E=10,00 T=15,00
Salto Reversão – Plinto com 4 ou 5 gavetas, trampolim ou min	D=5,00 E=10,00 T=15,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

c) Trave de Equilíbrio: Trave baixa – 50cm de altura, 5m de comprimento e 1 colchão de aterrissagem na saída.

Série livre com elementos obrigatórios

Valor de Dificuldade – Mínimo 3,50 pontos e máximo 5,00 pontos

Valor de Execução – 9,00 pontos

Valor de Apresentação Artística – 1,00 ponto

Não haverá aquecimento no aparelho antes da apresentação.



Entrada livre	0,50
Equilíbrio em arabesque	1,00
Salto estendido	0,50
ou Salto grupado	1,00
Educativo de parada de mãos (panché)	0,50
ou parada de mãos	1,00
Meio giro sobre os dois pés em relevé	0,50
Saida: salto grupado ou afastado	0,50
ou rodante	1,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado 3 poses durante a série.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

Capítulo VI – Das Normas Técnicas da Categoria Competição Associação

Art. 15º - Os estudantes-atletas deverão realizar os elementos ginásticos obrigatórios, conforme mencionado abaixo.

Nível Iniciante

a) Salto: 1 trampolim de molas, 1 colchão de chegada com aproximadamente 30cm. Poderá ser executado 2 (dois) saltos, valendo a melhor nota.

Terá direito a 1 (um) salto de aquecimento no aparelho antes da apresentação.

ELEMENTOS	NOTA D	NOTA E
Salto estendido com chegada no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada.	5,00	10,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor de exercício.



- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

b) Paralela: Barra escolar de 1,50m à 1,70m de altura, 4 colchões sarneige e 1 tampa de plinto ou step.

Nota D – 5,00

Nota E – 10,00

Total – 15,00

Não haverá aquecimento no aparelho.

ELEMENTOS	NOTA D
Subida em oitava ao apoio facial OU	3,00
Oitava ao apoio facial com ajuda*	2,00
Sub-lançamento para trás com apoio dos pés no solo	1,00
Saída em sub-lançamento para frente com pernas unidas (arco)	1,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado na mínimo 3 poses: inicial, meio e final.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

c) Trave: 1m de altura, 5m de comprimento, colchão gordo embaixo da trave com 30cm, 1 colchão de aterrissagem na saída e 1 tampa de plinto ou step para a entrada.

Série livre com elementos obrigatórios

Nota D – 5,00

Nota E – 9,00

Apresentação Artística – 1,00

Total – 15,00

Não haverá aquecimento no aparelho.



ELEMENTOS	NOTA D
Entrada grupada na lateral da trave	0,50
Equilíbrio facial: Avião 2" finalizando no afundo	1,00
Salto galope seguido de salto estendido (ligados diretamente ou com pausa)	0,50+0,50
Preparação de giro + passagem pelo passé na meia ponta e finalização com a perna do passé a frente	0,50
Panché 2" (educativo de parada de mãos)	1,00
Saída na ponta da trave: salto afastado Ou Salto grupado	1,00 0,50

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado no mínimo 3 poses: inicial, meio e final.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

d) Solo: Pista com 10 colchões sarneige, série livre com elementos obrigatórios, sem música.

Nota D – 4,00

Nota E – 10,00

Apresentação Artística – 1,00

Total – 15,00

Não haverá aquecimento no aparelho.

ELEMENTOS	NOTA D
Pose inicial livre	
Equilíbrio: Avião 2"	0,50
1 salto (galope, tesoura ou grupado)	0,25
Rolamento para frente com finalização grupada	0,50
Parada de mãos mínimo 45°	0,50
Rolamento para trás com finalização grupada ou afastada	0,75
Ponte (do chão ou descer na ponte)	0,50



Estrela com finalização no afundo	0,75
Vela 2"	0,25
Pose final livre	

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado no mínimo 3 poses: inicial, meio e final.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

Nível Intermediário

- a) Salto:** 1 trampolim de molas ou mini – trampolim, 4 ou 5 gavetas de plinto, 2 ou 3 colchões de chegada com aproximadamente 30cm (ou um colchão em cima do outro). Poderá ser executado 2 (dois) saltos iguais, valendo a melhor nota.

Terá direito a 1 salto de aquecimento no aparelho antes da apresentação.

ELEMENTOS	NOTA D	NOTA E
Salto reversão finalizando em decúbito dorsal sobre os colchões	5,00	10,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.



b) Paralela: Barra escolar de 1,50m à 1,70m de altura, 4 colchões sarneige e 1 tampa de plinto ou step.

Nota D – 5,00

Nota E – 10,00

Total – 15,00

Será permitido 1 passagem de aquecimento no aparelho antes da apresentação.

ELEMENTOS	NOTA D
Subida em oitava ao apoio facial OU	2,00
Oitava ao apoio facial com ajuda*	1,00
Impulso para trás + giro de quadril OU	1,00
Com ajuda*	0,50
Sub-lançamento para trás 90° com apoio dos pés no solo	1,00
Saída em sub-lançamento para frente com pernas unidas (arco)	1,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota fiscal.

c) Trave: 1m de altura, 5m de comprimento, colchão gordo embaixo da trave com 30cm, 1 colchão de aterrissagem na saída e 1 tampa de plinto ou step para a entrada. Série livre com elementos obrigatórios.

Nota D – 5,00

Nota E – 9,00

Apresentação Artística – 1,00

Total – 15,00

Será permitido 1 passagem de aquecimento no aparelho antes da apresentação.

ELEMENTOS	NOTA D
Entrada na lateral da trave à posição cavalgada + esquadro em afastamento lateral das pernas	2,00
	1,00



Equilíbrio facial (avião 2") finalizado no afundo	1,00 0,50
Salto galope seguido de salto agrupado	1,00
Preparação de giro + passagem pelo passé na meia ponta e finalização com perna do passé a frente + meio giro sobre os dois pés	1,00
Parada de mãos finalizando no afundo	1,00
Saída rodante na ponta da trave	1,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado no mínimo 4 e no máximo 8 poses durante a série, sendo uma delas lateral e outra com deslocamento para frente ou para trás.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota fiscal.

d) Solo: Pista com 10 colchões sarneige. Série livre com elementos obrigatórios, sem música.

Nota D – 4,00

Nota E – 10,00

Apresentação Artística – 1,00

Total – 15,00

Não haverá aquecimento no aparelho.

ELEMENTOS	NOTA D
Pose inicial livre	
Equilíbrio: Avião 2" ou "Y" 2"	0,25
Sequência de 2 saltos: galope + grupado ou tesoura + grupado	0,25 + 0,25
Rolamento para frente com finalização afastada	0,30



Parada de mãos com finalização no afundo	0,70
$\frac{1}{2}$ giro sobre 1 pé no releve	0,25
Rolamento para trás com finalização em prancha	0,50
Sequência acrobática: estrela + estrela com finalização em afundo Ou Rodante + $\frac{1}{2}$ pirueta seguido de estrela	0,25 + 0,25
Reversão lenta para frente ou para trás	1,00
Pose final livre	

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado uma parte coreográfica próxima ao solo.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

Nível Avançado

- a) **Salto:** Plinto no sentido transversal com 4 ou 5 gavetas e trampolim de molas ou mini – trampolim e 1 colchão de chegada com aproximadamente 30cm. Poderá ser executado 2 saltos iguais ou diferentes, valendo a melhor nota.

Haverá 5 minutos de aquecimento por equipe.

ELEMENTOS	NOTA D	NOTA E
Reversão	5,00	10,00
Rodante	5,00	10,00



- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.

b) Trave: 1m de altura, 5 de comprimento, colchão gordo embaixo da trave com 30cm, 1 colchão de aterrissagem na saída e 1 tampa de plinto ou step para a entrada. Série livre com elementos obrigatórios.

Nota D – 5,00

Nota E – 9,00

Apresentação Artística – 1,00

Total – 15,00

Haverá 5 minutos de aquecimento por equipe.

ELEMENTOS	NOTA D
Entrada em esquadro afastado com impulso dos dois pés (transversal ou longitudinal)	0,50
Equilíbrio facial (avião 2" ou Y 2")	0,50
Salto espacate antero-posterior + salto grupado (podendo ser realizado diretamente ou indiretamente)	0,25 + 0,25
½ giro sobre um dos pés no passé + meio giro sobre os dois pés	0,50 + 0,50
Parada de mãos finalizando no afundo	0,50
Estrela finalizando no afundo	1,00
Saída reversão na ponta da trave	1,00

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício.
- Na apresentação artística será considerado no mínimo 4 e no máximo 8 poses durante a série, sendo uma delas com tronco próximo da trave e 1 delas sendo com deslocamento para frente ou para trás.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.



- c) Solo: Pista com 10 colchões sarneige e no final da pista 1 trampolim de molas + 1 colchão na chegada de aproximadamente 30cm. Série livre com elementos obrigatórios, com ou sem música (entre 1'10 e 1'30). A música deverá ser igual para toda a equipe.

Nota D – 4,00

Nota E – 10,00

Apresentação Artística – 1,00

Total – 15,00

Haverá 5 minutos de aquecimento por equipe.

ELEMENTOS	NOTA D
Giro 360° sobre um dos pés no releve	0,25
Salto com grande afastamento antero-posterior (leap ou jump)	0,50
Rolamento para trás com cotovelos estendidos com finalização na prancha	0,50
Rodante flic ou	1,00
Reversão para frente alternada + estrela ou	0,80
Rodante + ½ pirueta seguido de estrela	0,80
Sequência mista: ponte para trás + salto grupado ou salto gato ou Rodante + salto afastado	0,50 + 0,25
No trampolim:	
Mortal para frente grupado ou estrela sem mãos	1,00
Flic para frente	0,80

- Na omissão de algum elemento será descontado o valor do exercício
- Na apresentação artística será considerado uma parte coreográfica próxima ao solo.
- Não é obrigatório o uso do trampolim de molas durante a série.
- Caso haja ajuda do professor, será descontado 0,50 ponto na nota final.



Capítulo VII – Da premiação

Art. 16º - Todos os estudantes-atletas inscritos nas categorias Kids e Festival receberão uma medalha personalizada por etapa.

Art. 17º - Os estudantes-atletas inscritos nas categorias Competição Escolar e Competição Associação serão premiados com medalhas de 1º, 2º e 3º (ouro, prata e bronze).

Parágrafo Primeiro: Por equipe serão premiadas com troféu as 3 (três) primeiras colocadas por rodízio, sendo que serão somadas as 8 (oito) melhores notas do individual.

Art. 18º - Todos os inscritos receberão uma mascote do evento e uma surpresa pedagógica. O kit lanche será entregue a todos os inscritos ao final de suas apresentações.

Capítulo VIII – Dos Materiais de Competição

Art. 19º - A Comissão Organizadora irá dispor de água no cooler para os professores e colaboradores do evento.

Capítulo IX – Arbitragem

Art. 20º - Kids e Festival: Árbitros de nível Estadual.

Art. 21º - Competição: Árbitros de nível Nacional e Internacional.

Capítulo X – Das Considerações Finais

Art. 22º - Todas as decisões técnicas e administrativas durante o evento serão de responsabilidade da Comissão Organizadora e está reserva-se o direito de realizar ajustes para o bom andamento da competição.

Art. 23º - Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Técnica, não podendo essas resoluções contrariar o Regulamento Geral.