



25
ANOS
Fedesp

REGULAMENTO G. RÍTMICA



CIRCUITO
ESCOLAR

REGULAMENTO ESPECÍFICO

Capítulo I – Da Competição

Art. 1º - O Circuito Escolar FEDEESP de Ginástica Rítmica tem como finalidade promover a integração entre estudantes-atletas por meio da modalidade, incentivando a prática esportiva e o desenvolvimento de valores como disciplina, respeito e competitividade saudável.

Art. 2º - A Ginástica Rítmica é um esporte que combina elementos de balé, ginástica e dança, utilizando aparelhos como corda, arco, bola, maçãs e fita. O regulamento para 2025 visa garantir a equidade, segurança e a promoção do esporte em todas as nossas competições.

Art. 3º - A competição de Ginástica Rítmica obedecerá às Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG), observando-se as adaptações deste regulamento.

Art. 4º - A competição poderá ser realizada em até 02 dias a depender da quantidade de inscritos. As inscrições serão por ordem de chegada, feitas através do sistema oficial do evento através do link [Inscrição GR](#) no período de 22 de abril a 28 de junho.

Parágrafo Primeiro: Haverá uma taxa de inscrição no valor de R\$90,00 por estudante-atleta.

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

Art. 5º - Poderão participar estudantes-atletas do estado de São Paulo que praticam a modalidade e estão matriculadas em escolas municipais, estaduais ou particulares, com idade mínima de 10 anos (nascidas em 2015).

Art. 6º - A competição será realizada no dia 05 e 06 de julho no Ginásio Elefantão Atibaia, localizado na Avenida Horário Netto, 1061, Lot Loanda. Atibaia – SP.

Capítulo II – Das Normas Gerais

Art. 7º - As ginastas competirão apenas em 01 aparelho e serão divididas em categorias e níveis conforme tabela abaixo:

Categoria	Idade	Níveis
Pré Infantil	10 e 11 anos	Nível 1, 2 e 3
Infantil	12 e 13 anos	Nível 1, 2 e 3
Juvenil	14 e 15 anos	Nível 1, 2 e 3
Adulto	16 anos e acima	Nível 1, 2 e 3

Parágrafo Primeiro: Nível 1: ginastas que nunca competiram Jogos Regionais, Copa SP (nível 1 e 2), Torneio Regional e Campeonato Brasileiro.

Parágrafo Segundo: Nível 2: ginastas que competiram ou competem Copa SP (nível 1 e 2), Jogos Regionais e Torneio Regional.

Parágrafo Terceiro: Nível 3: ginastas que competem Campeonato Brasileiro.

Capítulo III – Das Normas Específicas Nível 1

Art. 8º - As categorias no nível 1 seguirão as regras da Taça SP (cia GR Brasil).

Art. 9º - Categoria Pré Infantil:

- a) Idade: 10 e 11 anos
- b) Duração dos exercícios: 55" a 1'05" com música livre com ou sem palavras
- c) Exercícios à mãos livres: cada exercício deverá conter as dificuldades listadas abaixo:

Saltos e Saltitos	Equilíbrio	Dificuldade de Rotação
Salto tesoura – 0,10	Equilíbrio Arrabesque – 0,20	Em passe 360º - 0,10
Salto gazela – 0,20	Grand écart lateral com ajuda (bandeira) meia ponta – 0,30	Giro no spact 360º - 0,10
Salto ejambe – 0,30	Grand écart lateral com ajuda (bandeira) pé inteiro no chão – 0,20	Chenee 360º - 0,10

Parágrafo Primeiro: Saltos e saltitos: escolher e executar 02 saltos.

Parágrafo Segundo: Equilíbrio: os dois são obrigatórios, podendo o Grand écart ser com meia ponta ou pé inteiro.

Parágrafo Terceiro: Dificuldade de rotação: escolher e executar 02 rotações.

Além dessas dificuldades, será necessário que na série contenha 02 passos de dança com 08 segundos cada, conforme o código do ciclo 2025-2028. Caso não haja o passo de dança haverá uma penalidade de 0,50 por cada faltante na série.

01 onda completa livre – 0,10

01 acrobático no mínimo e no máximo 02 livres – 0,10 cada

Dificuldade – 1,50 pontos

Execução – 15,00 pontos

Art. 10º - Categoria Infantil:

a) Idade: 12 e 13 anos

b) Duração dos exercícios: 55" a 1'05" com música livre com ou sem palavras

c) Exercícios à mãos livres: cada exercício deverá conter as dificuldades listadas abaixo:

Saltos e Saltitos	Equilíbrio	Dificuldade de Rotação
Enjambée – 0,30	Perna livre a horizontal – 0,20	Em passe 360º - 0,10
De biche – 0,20	A boucle – 0,30	Perna horizontal à frente (90º) – 0,30
De biche a boucle – 0,30	Grand écart lateral com ajuda (bandeira) – 0,30	Pivot bandeira – 0,30
-----	Penchee com pé apoiado no solo – 0,40	-----

Parágrafo Primeiro: Saltos e saltitos: escolher e executar 02 saltos.

Parágrafo Segundo: Equilíbrio: escolher e executar 02. A dificuldade pode ser realizada com o pé inteiro apoiado no solo com a diminuição de 0,10 na nota da dificuldade.

Parágrafo Terceiro: Dificuldade de rotação: escolher e executar 01 rotação.

Além dessas dificuldades, será necessário que na série contenha 02 passos de dança com 08 segundos cada, conforme o código do ciclo 2025-2028. Caso não haja o passo de dança haverá uma penalidade de 0,50 por cada faltante na série.

01 onda completa livre – 0,10

01 acrobático no mínimo e no máximo 02 livres – 0,10 cada

Dificuldade – 2,20 pontos

Execução – 15,00 pontos

Art. 11º - Categoria Juvenil:

a) Idade: 14 e 15 anos

b) Duração dos exercícios: 55" a 1'05" com música livre com ou sem palavras

c) Exercícios à mãos livres: cada exercício deverá conter as dificuldades listadas abaixo:

Saltos e Saltitos	Equilíbrio	Dificuldade de Rotação
Biche com boucle – 0,30	Prancha facial – 0,30	Perna a horizontal à frente (90º) – 0,30
Rasgado com de biche – 0,20	A boucle – 0,30	Giro passe 02 voltas – 0,20
Enjambée – 0,30	Grand écart lateral com ajuda (bandeira) – 0,30	-----

Parágrafo Primeiro: Saltos e saltitos: escolher e executar 01 salto.

Parágrafo Segundo: Equilíbrio: escolher e executar 01. A dificuldade pode ser realizada com o pé inteiro apoiado no solo com a diminuição de 0,10 na nota da dificuldade.

Parágrafo Terceiro: Dificuldade de rotação: escolher e executar 01 rotação.

Além dessas dificuldades, será necessário que na série contenha 02 passos de dança com 08 segundos cada, conforme o código do ciclo 2025-2028. Caso não haja o passo de dança haverá uma penalidade de 0,50 por cada faltante na série.

01 onda completa livre – 0,10

01 acrobático no mínimo e no máximo 02 livres – 0,10 cada

Dificuldade – 2,00 pontos

Execução – 15,00 pontos

Art. 12º - Categoria Adulto:

a) Idade: a partir de 16 anos

b) Duração dos exercícios: 55” a 1’05” com música livre com ou sem palavras

c) Exercícios à mãos livres: cada exercício deverá conter as dificuldades listadas abaixo:

Salto e Saltitos	Equilíbrio	Dificuldade de Rotação
Rasgado com de biche – 0,20	Prancha facial – 0,30	Perna horizontal à frente (90º) – 0,30
Enjambée – 0,30	A boucle – 0,30	Giro passe 02 voltas – 0,20
Maneje com de biche – 0,30	Grand écart lateral com ajuda (bandeira) – 0,30	Giro em altitude 01 volta – 0,30

Parágrafo Primeiro: Saltos e saltitos: escolher e executar 01 salto.

Parágrafo Segundo: Equilíbrio: escolher e executar 01. A dificuldade pode ser realizada com o pé inteiro apoiado no solo com a diminuição de 0,10 na nota da dificuldade.

Parágrafo Terceiro: Dificuldade de rotação: escolher e executar 01 rotação.

A série poderá conter até mais 02 dificuldades livres no valor de até 0,50 pontos.

Além dessas dificuldades, será necessário que na série contenha 02 passos de dança com 08 segundos cada, conforme o código do ciclo 2025-2028. Caso não haja o passo de dança haverá uma penalidade de 0,50 por cada faltante na série.

01 onda completa livre – 0,10

01 acrobático no mínimo e no máximo 02 livres – 0,10 cada

Dificuldade – 2,20 pontos

Execução – 15,00 pontos

Art. 13º - Em todas as categorias haverá a penalidade de 0,30 por cada elemento obrigatório faltante na nota de DB.

Capítulo IV – Das Normas Específicas Nível 2

Art. 14º - As categorias no nível 2 seguirão as regras do Torneio Regional da Confederação Brasileira de Ginástica.

Art. 15º - A competição terá apenas 01 aparelho por categoria:

- a) Pré Infantil: corda
- b) Infantil: bola
- c) Juvenil: bola
- d) Adulto: fita

Capítulo V – Das Normas Específicas Nível 3

Art. 16º - As categorias no nível 3 seguirão as regras do Campeonato Brasileiro.

Art. 17º - A competição terá apenas 01 aparelho por categoria:

- a) Pré Infantil: corda
- b) Infantil: bola
- c) Juvenil: bola
- d) Adulto: fita

Capítulo VI – Da Premiação

Art. 18º - Nas categorias pré infantil e infantil serão premiadas com medalhas, em bloco, de acordo com a quantidade de inscritas para cada categoria e nível, sendo 10% para o primeiro lugar, 30% para o segundo lugar e 60% para o terceiro lugar.

Art. 19º - Nas categorias juvenil e adulto, serão premiadas as estudantes-atletas do primeiro ao terceiro lugar, por categoria e nível.

Art. 20º - Serão premiados com troféus as equipes campeãs do Circuito por níveis.

Parágrafo Primeiro: A equipe será formada pela soma da maior nota de uma ginasta de cada categoria por nível. Ex: Nível 1 – maior nota da categoria pré infantil + maior nota da categoria infantil + maior nota da categoria juvenil + maior nota da categoria adulto. Soma-se as 4 notas para o ranking de campeão.

Parágrafo Segundo: Só participarão do ranking de campeão por equipes, escolas que entrarem com as 4 categorias no Circuito.

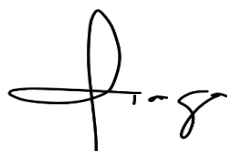
Capítulo VII – Dos Uniformes

Art. 21º - Todas as estudantes-atletas deverão se apresentar ao local de competição devidamente uniformizadas conforme a regra oficial da modalidade.

Capítulo VIII – 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.



Luana Fraga

Diretora Técnica FEDEESP