

# CIRCUITO FEDEESP DE GINÁSTICA RÍTMICA - 2025

1. **DATA:** 14 de Setembro de 2025 – Sábado - **Início:** 08:00

2. **LOCAL:** Clube Mesc – Av Robert Kennedy, 2113 – Jd Beatriz, SBC – SP

3. **FINALIDADE:** Divulgar e Incentivar a prática da Ginástica Rítmica, proporcionando maior visibilidade ao trabalho dos Professores, dessa modalidade nas escolas e principalmente promover as boas práticas de saúde e atividade física às nossas crianças.

4. **REALIZAÇÃO:** O CIRCUITO DE GINÁSTICA RÍTMICA dos JOGOS ESCOLARES GRANDE ABCD 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).

5. **INSCRIÇÕES:** As inscrições serão efetivadas mediante o preenchimento da ficha de inscrição da Entidade e dos Atletas juntamente com o pagamento da taxa única de participação individual no valor de **R\$ 80,00 (Oitenta Reais)** a ser depositado no Banco: **ASAAS I.P.S.A. - 461 Agência: 0001 Conta Corrente: 5529829-3 – FEDERAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR DO ESTADO DE SÃO PAULO**. E enviar para o e-mail: [cassio@esporteescolar.org.br](mailto:cassio@esporteescolar.org.br), ou wapp 11.98483-1443.

6. **PARTICIPAÇÃO:** Podem participar do CIRCUITO DE GINÁSTICA RÍTMICA todas as crianças de instituições de ensino regular, clubes, associações e Ong's, **que gozem de plena saúde física**.

**FESTIVAL:** Participação Livre;

**COMPETIÇÃO:** Proibida a participação de ginastas que competem ou já competiram na Copa SP, Estaduais, Torneio Regionais, pois o objetivo é incentivar a iniciação na modalidade.

**Temos Nível 1 e 2 conforme o regulamento específico abaixo.**

---

**7. PREMIAÇÃO: FESTIVAL:** Por se tratar de um evento de participação (pedagógico) **TODOS** os inscritos receberão uma linda medalha personalizada com fita sublimada da 2ª etapa, mais mascote do evento e um brinde pedagógico surpresa.

**DESTAQUE:** De acordo com a avaliação e comum acordo entre os árbitros terá no máximo até 3 destaques por nível, recebendo uma medalha extra pelo destaque.

**COMPETIÇÃO:** 1ª – 2ª – 3ª – 4ª Lugar em cada aparelho e categoria e nível

*Todos os participantes receberão mascote relacionado a etapa vigente do Circuito de Ginástica Rítmica. O kit lanche é de exclusividade dos atletas que estão participando. Ao final das suas apresentações todos receberão.*

**TROFÉU: 1ª – 2ª – 3ª para as Equipes que trouxerem o maior número de ginasta.**

## **REGULAMENTO TÉCNICO – FESTIVAL**

✓ **AS MÚSICAS SÃO OBRIGATÓRIAS. FAVOR SOLICITAR**

**CATEGORIAS:** Obrigatório a apresentação do RG ou RA na competição.

- ★ **KIDS e MIRIM** para atletas nascidos em **2018 - 2017 – 2016 – 2015 - 2014**  
**Mãos Livres - Nível A ou B**
- ★ **INFANTIL e JUVENIL** para atletas nascidos em **2013 – 2012 – 2011 – 2010 – 2009 - 2008.**  
**Mãos Livres – Nível B ou Aparelho de sua escolha: Corda, Bola, Arco, Maças ou Fita.**

✓ **MÃOS LIVRES - NIVEL A:**

**Dificuldades que deverão conter em cada série:**

- ★ Saltos: Tesoura e cabriole
  - ★ Giros: escolher passé 360º ou giro no espacate
  - ★ Equilíbrios: arabesque com pé no chão
  - ★ Mínimo 1 acrobático e no máximo 2;
  - ★ 1 onda livre;
  - ★ 2 passos de dança com 8 segundos (segundo as regras estabelecidos pelo Código de Pontuação de Ginástica Rítmica do ciclo 2022-2024)
-

✓ **MÃOS LIVRES - NIVEL B:**

**Dificuldades que deverão conter em cada série:**

- \* Saltos: enjambé (spagat) e de biche (corsa)
- \* Giros: escolher passé 360° ou perna à frente a 90°
- \* Equilíbrios: escolher bandeira lateral (grand écart) com meia ponta ou bouclé com meia ponta ou pé no chão
- \* Mínimo 1 acrobático e no máximo 3
- \* 2 ondas livres
- \* 2 passos de dança com 8 segundos (seguindo as regras estabelecidos pelo Código de Pontuação de Ginástica Rítmica do ciclo 2022-2024).

✓ **APARELHOS = CORDA, BOLA, ARCO OU MAÇAS:**

**Dificuldades que deverão conter em cada série:**

- \* Saltos: enjambé (spagat) e de biche (corsa)
- \* Giros: escolher passé 360° ou perna à frente a 90°
- \* Equilíbrios: escolher bandeira lateral (grand écart) com meia ponta ou bouclé com meia ponta ou pé no chão
- \* Mínimo 1 acrobático e no máximo 3
- \* 2 ondas livres
- \* 2 passos de dança com 8 segundos (seguindo as regras estabelecidos pelo Código de Pontuação de Ginástica Rítmica do ciclo 2022-2024).
- \* 1 Risco simples
- \* Mínimo 01 , no máximo 02 AD – dificuldade do Aparelho

## REGULAMENTO TÉCNICO – COMPETIÇÃO

### CATEGORIAS:

✓ **Obrigatório a apresentação do RG ou RA na competição.**

- \* **MIRIM (8 e 9 anos) (SOMENTE NIVEL 1) para ginastas nascidos em 2016 e 2017**

**APARELHO: CORDA**

- \* **PRÉ INFANTIL (10 e 11 anos) para ginastas nascidos em 2015 e 2014**

**APARELHO: CORDA**

- \* **INFANTIL (12 e 13 anos) para ginastas nascidos em 2013 e 2012**

**APARELHO: BOLA**

- \* **JUVENIL (14 a 15 anos) para ginastas nascidos em 2011 a 2010**

**APARELHO: MAÇAS**

- \* **ADULTO (a partir de 16 anos) nascidos acima de 2009**

**APARELHO: FITA**

✓ **TEMPO PARA TODAS AS CATEGORIAS: 0'55 até 1'05**

## ESPECIFICAÇÕES DE CADA CATEGORIA / APARELHO

### Nível 1 – Avançado MIRIM

MIRIM - aparelho CORDA																																																			
	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">DB 3 + 1</td> <td></td> <td>Salto corsa. Valor: 0.20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Equilíbrio passet com pé no chão (manter 2 segundos); Valor 0.10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1 Pivot passet Valor 0.10</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1 DB livre</td> <td>Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha; Valor até 0.30 pts.</td> </tr> <tr> <td>W</td> <td colspan="2">1 onda total à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático) Valor: 0.10</td> </tr> <tr> <td>DA</td> <td colspan="2">1 DA livre (sem lançamento/recuperação).</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">1 lançamento simples: lançar a corda com preparação em pliê e releve para lançar, braços esticados e recuperar. Pode ser com ou sem nó. Valor: 0.20</td> </tr> <tr> <td>Elementos Fundamentais do Aparelho</td> <td colspan="2">1 série de 3 saltitos por dentro da corda (qualquer plano e direção); 1 escapada; 1 rotação ou movimento em oito com a corda segura pelos nós (1 nó em cada mão). Valor: 0.10 cada (0.30 total)</td> </tr> <tr> <th colspan="2">Penalidades DB</th> </tr> <tr> <td colspan="2">Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Elemento de onda (W) ausente</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Dificuldade com base maior que 0.30</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Presença de Risco</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <th colspan="2">Penalidades DA</th> </tr> <tr> <td colspan="2">Menos de 2 elemento pré-acrobático (mãos livres)</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Menos de 1 chaine (mãos livres)</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Elementos fundamentais do aparelho ausentes (corda)</td> <td>0.30</td> </tr> </table>	DB 3 + 1		Salto corsa. Valor: 0.20		Equilíbrio passet com pé no chão (manter 2 segundos); Valor 0.10		1 Pivot passet Valor 0.10	1 DB livre		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha; Valor até 0.30 pts.	W	1 onda total à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático) Valor: 0.10		DA	1 DA livre (sem lançamento/recuperação).			1 lançamento simples: lançar a corda com preparação em pliê e releve para lançar, braços esticados e recuperar. Pode ser com ou sem nó. Valor: 0.20		Elementos Fundamentais do Aparelho	1 série de 3 saltitos por dentro da corda (qualquer plano e direção); 1 escapada; 1 rotação ou movimento em oito com a corda segura pelos nós (1 nó em cada mão). Valor: 0.10 cada (0.30 total)		Penalidades DB		Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal		0.30	Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente		0.30	Elemento de onda (W) ausente		0.30	Dificuldade com base maior que 0.30		0.30	Presença de Risco		0.30	Penalidades DA		Menos de 2 elemento pré-acrobático (mãos livres)		0.30	Menos de 1 chaine (mãos livres)		0.30	Elementos fundamentais do aparelho ausentes (corda)		0.30
	DB 3 + 1			Salto corsa. Valor: 0.20																																															
				Equilíbrio passet com pé no chão (manter 2 segundos); Valor 0.10																																															
			1 Pivot passet Valor 0.10																																																
	1 DB livre		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha; Valor até 0.30 pts.																																																
	W	1 onda total à livre escolha. Com movimento do aparelho (não estático) Valor: 0.10																																																	
	DA	1 DA livre (sem lançamento/recuperação).																																																	
	1 lançamento simples: lançar a corda com preparação em pliê e releve para lançar, braços esticados e recuperar. Pode ser com ou sem nó. Valor: 0.20																																																		
Elementos Fundamentais do Aparelho	1 série de 3 saltitos por dentro da corda (qualquer plano e direção); 1 escapada; 1 rotação ou movimento em oito com a corda segura pelos nós (1 nó em cada mão). Valor: 0.10 cada (0.30 total)																																																		
Penalidades DB																																																			
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal		0.30																																																	
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente		0.30																																																	
Elemento de onda (W) ausente		0.30																																																	
Dificuldade com base maior que 0.30		0.30																																																	
Presença de Risco		0.30																																																	
Penalidades DA																																																			
Menos de 2 elemento pré-acrobático (mãos livres)		0.30																																																	
Menos de 1 chaine (mãos livres)		0.30																																																	
Elementos fundamentais do aparelho ausentes (corda)		0.30																																																	

#### Observações:

- Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.
- Nota DB: dificuldades corporais, ondas; Nota DA: dificuldade de aparelho e elemento pré-acrobático.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- Elementos de DA realizados com lançamento não serão avaliados (sem penalidade)
- Dificuldades com valor maior que o permitido em cada categoria não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30.
- Ondas totais são elementos que envolvem a contração e a descontração de todo corpo.

## PRÉ INFANTIL

REQUERIMENTOS: CORDA			
		1 Salto (livre escolha), até 0.30 <b>Com passagem por dentro da Corda.</b>	
		1 Equilíbrio (livre escolha), até 0.30	
		1 Pivot em ½ ponta (livre escolha), até 0.30	
	<b>1 DB livre</b>		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.30 pts.
	<b>W</b>		<b>1 onda total à livre escolha.</b> Com movimento do aparelho (não estático), pode ser com DA.
	<b>R</b>		<b>Máximo 1 risco:</b> lançamento alto do aparelho, com 1 ou 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.1 ou 0.2 + critérios.
	<b>DA</b>		<b>Máximo 2 elementos de DA (dificuldade de aparelho) sem lançamento ou recuperação.</b>
 <b>Elementos Fundamentais do Aparelho</b>		<b>1 lançamento simples:</b> com pliê na preparação, pernas juntas em 6ª posição e releve para lançar o aparelho, com os braços e punhos esticados para cima. Recuperar com uma mão (se estiver com o nó) ou com um nó em cada mão (se a corda estiver aberta). <b>Valor: 0.10.</b>	
		<b>1 recuperação pelos nós (pequeno ou grande lançamento; pode ser o “lançamento simples”); 1 série de 3 saltitos por dentro da corda; 1 escapada. Valor: 0.10 cada, 0.30 máximo</b>	
Penalidades DB			
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal		0.30	
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente		0.30	
Elemento de onda (W) ausente		0.30	
Dificuldade de mais de 0.30 pontos		0.30	
Penalidades DA			
Menos de 1 elemento de lançamento simples		0.30	
Menos de 1 elemento pré-acrobático (mãos livres)		0.30	
Menos de 2 chaines em sequência (mãos livres)		0.30	

### Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, ondas e risco; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição e de acordo com o COP vigente.
- Dificuldades de mais de 0.30 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Caso seja realizada uma DA de lançamento ou recuperação, essa não será avaliada (sem penalidade).
- A recuperação do lançamento simples pode ser utilizada para o grupo fundamental recuperar pelos nós (sem travar a corda ao recuperar).
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- **Execução:** segue o Código de Pontuação;
- **Artístico:** são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de

## INFANTIL

REQUERIMENTOS: BOLA			
	<b>DB 3+1</b>		<b>Salto livre</b> – até 0.30 pts.
			<b>Equilíbrio livre</b> – até 0.30 pts.
			<b>Pivot livre</b> – até 0.30 pts.
		<b>1 DB livre</b>	
	<b>W</b>	<b>1 onda total à livre escolha.</b> Com movimento do aparelho (não estático), pode ser com DA	
	<b>R</b>	<b>Máximo 1 risco:</b> lançamento alto do aparelho, com 1 ou 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.1 (1 rotação) + critérios ou 0.2 (com 2 rotações) + critérios.	
<b>DA</b>	<b>Máximo 4 elementos de DA (dificuldade de aparelho) à livre escolha.</b>		
<b>Elementos Fundamentais do Aparelho</b>	<b>1 rolamento de dois segmentos; 1 série de quicadas, 1 movimento em oito; recuperação com uma mão (lançamento médio ou alto)</b> Valor: 0.10 cada, máximo 0.30		

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de dificuldade obrigatória ausente	0.30
Elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.30 pontos	0.30
Penalidades DA	
Menos de 2 elementos pré-acrobáticos (mãos livres)	0.30
Menos de 2 chaines seguidos (mãos livres)	0.30

Observações:

- **Penalidade de 0.30 para cada componente em falta, na nota de dificuldade correspondente.**
- Nota DB: dificuldades corporais, ondas e risco; Nota DA: dificuldade de aparelho, lançamento simples e presença de elementos fundamentais do aparelho.
- As DB (dificuldades corporais) com o aparelho somente serão validadas com 1 manejo do aparelho, sem repetição.
- Dificuldades de mais de 0.30 pts não serão avaliadas e terão uma penalidade de 0.30 pts na nota de DB.
- Caso seja realizada uma DA de lançamento ou recuperação, essa não será avaliada (sem penalidade).
- Recomenda-se a leitura do Código de Pontuação da modalidade.
- **Execução:** segue o Código de Pontuação;
- **Artístico:** são exigidos 2 passos de dança com 8 segundos cada (penalidade de 0.3 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada

## JUVENIL

REQUERIMENTOS: BOLA E MAÇAS			
	DB 3+1	 Salto – Até 0.50 pts.	
		 Equilíbrio - Até 0.50 pts.	
		 Pivot - Até 0.50 pts.	
	1 DB livre		Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.50 pts;
	W	1 onda total à livre escolha. Valor: 0.10	
R	Máximo 2 riscos: lançamento alto do aparelho, 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.2 + critérios.		

DA	Máximo 5 elementos de DA (dificuldade de aparelho), de livre escolha.
Elementos Fundamentais do Aparelho (Bola)	1 recuperação com uma mão (lançamento médio ou alto); 1 movimento em oito; 1 rolamento de dois segmentos. Valor: 0.10 cada, máximo 0.30
Elementos Fundamentais do Aparelho (Maças)	1 pequeno lançamento com as duas maças com 360° em cada; 1 molinete; 1 pequeno círculo com uma maça em cada mão. Valor: 0.10 cada, máximo 0.30

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.50 pontos	0.30
Penalidades DA	
Cada elemento fundamental do aparelho ausente	0.30

## ADULTO

REQUERIMENTOS: ARCO E FITA				
		^	Salto – Até 0.50 pts.	
 	<b>DB</b> <b>3 + 2</b>	T	Equilíbrio - Até 0.50 pts.	
		o	Pivot - Até 0.50 pts.	
		2 DB livres		Dificuldades corporal (opcional) de livre escolha, com o valor máximo de 0.50 pts;
	W		1 onda total à livre escolha. Valor: 0.10	
	R		Máximo 2 riscos: lançamento alto do aparelho, 2 rotações em seu voo. Critérios livres. Valor: 0.2 + critérios.	
	DA		Máximo 5 elementos de DA (dificuldade de aparelho), à livre escolha.	
	Elementos Fundamentais do Aparelho (Arco)		1 rotação no eixo; 1 rotação na mão ou outra parte do corpo; 1 rolamento de dois segmentos. Valor 0.10 cada, máximo 0.30	
Elementos Fundamentais do Aparelho (Fita)		1 Boomerang; 1 escapada; 1 serpentina (4-5 desenhos); 1 espiral (4-5 desenhos). Valor 0.10 cada, máximo 0.30		

Penalidades DB	
Menos de 1 dificuldade de cada grupo corporal	0.30
Cada elemento de onda (W) ausente	0.30
Dificuldade de mais de 0.50 pontos	0.30
Penalidades DA	
Cada elemento fundamental do aparelho ausente	0.30

## Nível 2 – Avançado

PRÉ INFANTIL - APARELHOS				
				
EXIGÊNCIAS DB				
EXIGÊNCIAS DB				PENALIDADE - 0,30
Dificuldades Corporais	5 DB de valor mais alto Mín. 1 de cada Grupo Corporal valor de base: 0,50 pts máx			Menos de 3 dificuldades corporais executadas Para cada grupo corporal ausente
R	1 R com 1 <i>chainé</i> + <i>critérios livres</i> 1 R livre (opcional)			Menos de 1 R com 1 <i>chainé</i> Mais de 2 R
Elementos Específicos	Corda	 <i>Salto espacato (impulso de um pé)</i> OU 	Salto com passagem por dentro da corda	Para a ausência do elemento específico

- Execução: segue o Código de Pontuação;

Artístico: é exigido 2 passos de dança com 8 segundos (penalidade de 0.30 por cada ausência ou não conformidade com as regras); não será realizada a penalização por uso insuficiente do espaço.

EXIGÊNCIAS DA		
EXIGÊNCIAS DA		PENALIDADE - 0,30
DA	Mínimo 1 - Máximo 08 Em ordem de execução	Menos de 1
	Máximo 2 DAs coordenadas com pré-acrobático	Sem penalidade, apenas não serão avaliadas mais de 2 DAs com pré-acrobático
	corda  Elementos Fundamentais do aparelho obrigatórios: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 escapadas</li> <li>• 2 séries de saltitos por dentro da corda, sendo uma delas com pelo menos um giro duplo da corda</li> <li>• Uma recuperação dos 2 nós da corda ao mesmo tempo (a corda deve dar no mínimo uma volta completa antes da recuperação)</li> </ul>	Ausência de cada um dos GF obrigatórios

## INFANTIL



EXIGÊNCIAS DAS DIFICULDADES CORPORAIS		
EXIGÊNCIAS DB		PENALIDADE - 0,30
Dificuldades Corporais	6 DB de valor mais alto mín 1 de cada Grupo Corporal valor de base 0,60 pts max	Menos de 3 dificuldades corporais executadas
		Para cada grupo corporal ausente
		Utilização excessiva de DBs - 0,50 pts
		Utilização extrema de DBs - 1,0 pts
R	1 R com 2 chainé + critérios livres 1 R com 2 rotações diferentes do chainé + critérios livres	Ausência do R com chainé Ausência do R com 2 rotações diferentes do chainé

EXIGÊNCIAS DA		
EXIGÊNCIAS DA		PENALIDADE - 0,30
DA	Mínimo 1 - Máximo 10 Em ordem de execução	Menos de 1
	Máximo 2 DAs coordenadas com pré-acrobático	Sem penalidade, apenas não serão avaliadas mais de 2 DA com pré-acrobático
	Bola  Elementos Fundamentais do aparelho obrigatórios: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rolamentos em 2 segmentos</li> <li>• 1 movimento em oito</li> <li>• 1 série de quicadas rítmicas</li> </ul>	Ausência de cada um dos GF obrigatórios

# **CATEGORIA JUVENIL E ADULTO SEGUE CÓDIGO FIG**