



## **REGULAMENTO 2026** **(ATUALIZADO EM 27/04/2026)**

### **1. MISSÃO**

Criar um ambiente adequado para a prática esportiva, onde a competição entre equipes escolares se desenvolva de forma positiva, propiciando vivenciar valores como ética, determinação, participação, espírito de equipe e cidadania.

### **2. OBJETIVOS**

Incentivar a prática da Ginástica Artística proporcionando maior visibilidade da modalidade, que atualmente se destaca como um dos esportes mais praticados no âmbito escolar, além de proporcionar uma maior interação entre atletas, alunos, pais e escolas.

### **3. ORGANIZAÇÃO**

CIRCUITO ESCOLAR PROMOÇÕES DE EVENTOS

### **4. CALENDÁRIO**

O CALENDÁRIO PARA 2026 SEGUIRÁ AS DATAS CONFORME ABAIXO:

- 27 DE JANEIRO: REUNIÃO GERAL DE LANÇAMENTO DA TEMPORADA 2026

### **DATAS PARA REALIZAÇÃO DAS ETAPAS**

#### **PÓLO ABC**

- 1ª ETAPA –
- 2ª ETAPA –

#### **PÓLO S.P**

- 1ª ETAPA –
- 2ª ETAPA-



## 5. INSCRIÇÕES

A inscrição será feita mediante o preenchimento do Cadastro de Inscrição do Colégio. Cada aluno poderá participar de APENAS 01 (UMA) categoria. As inscrições serão feitas através do site, na data a ser divulgada pela organização, nenhuma inscrição fora desse prazo será aceita.

### 5.1 ATLETA

Deve estar regularmente matriculado no Colégio para o ano corrente.

## 6. CATEGORIAS E NIVEIS

O CIRCUITO ESCOLAR NA MODALIDADE GINÁSTICA ARTÍSTICA será disputado na temporada 2026, nas seguintes categorias:

- **SUB 07 Masculino e Feminino (Nascidos em 2021, 2020 e 2019)**
- **SUB 09 Masculino e Feminino (Nascidos em 2018 e 2017)**
- **SUB 11 Masculino e Feminino (Nascidos em 2016 e 2015)**
- **SUB 13 Masculino e Feminino (Nascidos em 2014 e 2013)**
- **SUB 15 Masculino e Feminino (Nascidos em 2012 e 2011)**
- **SUB 18 Masculino e Feminino (Nascidos até 2010, 2009 e 2008)**

|  |   |
|--|---|
| <b>SUB 07 – nascidos em 2021, 2020 e 2019</b>    | <b>NÍVEL 3 e NÍVEL 4 (masculino e feminino)</b>             |
| <b>NÍVEL 1 e NÍVEL 2 (masculino e feminino)</b>  | Nível 3- SUB 11 – <b>(Nascidos em 2017, 2016 e 2015)</b>    |
| SUB 09 – nascidos em <b>2018 e 2017</b>          | Nível 3-SUB 15 – <b>Nascidos em 2014, 2013 e 2012</b>       |
| SUB 11 – nascidos em <b>2016 e 2015</b>          | Nível 3- SUB 18- <b>Nascidos em 2011, 2010, 2009 e 2008</b> |
| SUB 13 – nascidos em <b>2014 e 2013</b>          | Nível 4- Sub 11- <b>Nascidos em 2017, 2016 e 2015)</b>      |
| SUB 15 – nascidos em <b>2012 e 2011</b>          | NÍVEL 4- Sub 15- <b>Nascidos em 2014, 2013 e 2012</b>       |
| SUB 18 – nascidos entre <b>2010, 2009 e 2008</b> | NÍVEL 4- Sub18- <b>Nascidos em 2011, 2010, 2009 e 2008</b>  |

PERMANECEM COMO APARELHOS, O SALTO E O SOLO E A PONTUAÇÃO DAS SÉRIES E DO SALTO PASSAM A CONTAR COM OS CRITÉRIOS F.I.G.



## 6.1 NIVEIS

- NIVEL I- GINASTAS /ALUNOS QUE SOMENTE TREINAM EM SUAS ESCOLAS.
- NIVEL II- GINASTAS /ALUNOS QUE TREINAM EM SUAS ESCOLAS E TAMBÉM EM CLUBES E QUE TENHAM PARTICIPADO DE EVENTOS DA FPG (OBS: ALUNOS QUE JÁ TENHAM PARTICIPADO DO TROFÉU SÃO PAULO "B" SÓ PODERÃO PARTICIPAR À PARTIR DO NÍVEL II)
- NIVEL III- GINASTAS /ALUNOS DAS SELEÇÕES DESTES CLUBES, QUE JÁ TENHAM PARTICIPADO DO TROFÉU SÃO PAULO "A", COPA SÃO PAULO A PARTIR DO NIVEL INICIANTE, LIGA INTERMUNICIPAL, COPA ESTADUAL DA COORDENADORIA DO ESTADO, SÓ PODERÃO PARTICIPAR DO NIVEL 3. ALUNOS QUE OBTIVERAM A NOTA OBRIGATÓRIA DE PASSAGEM EM ETAPAS ANTERIORES.
- NIVEL IV - GINASTAS /ALUNOS QUE PARTICIPAM DE JOGOS REGIONAIS, TROFÉU DESTAQUE DA LIGA INTERMUNICIPAL, CAMPEONATOS DA C.B.G., BEM COMO CAMPEONATOS ESTADUAIS, COPA SÃO PAULO E FEDERADOS.

## 6.2 CRITÉRIOS PARA PASSAGEM DE NIVEL (PROMOÇÃO)

- **A CATEGORIA SUB 7 NÃO É SEPARADA POR NÍVEIS E A MESMA SÓ SERÁ PERMITIDA COMPETIR NA SÉRIE OBRIGATORIA DESCRITA NESTE REGULAMENTO. O ALUNO SUB 7 QUE NÃO FIZER A SÉRIE OBRIGATÓRIA SERÁ DESCLASSIFICADO.**
- PARA OS ALUNOS NOVATOS NO CIRCUITO (2026), A PARTIR DO SUB 9, SÓ SERÁ PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NOS NIVEIS 1 OU 2; SE O ALUNO PARTICIPOU DO CIRCUITO EM 2025, SERÁ CRITÉRIO DO PROFESSOR O NIVEL DE PARTICIPAÇÃO DESTE (A) ALUNO (A) EM 2026.
- SEGUE ABAIXO O CRITÉRIO DE PROMOÇÃO PARA A TEMPORADA 2026:

|   |   |
|---|---|
| 30,9 ATÉ 32 pontos (SOMA DE 2 ETAPAS DO MESMO ANO)    | OBRIGATÓRIO SUBIR DE NÍVEL PARA A PRÓXIMA ETAPA                             |
| 30,1 ATÉ 31,99 pontos (SOMA DE 2 ETAPAS DO MESMO ANO) | TEM A OPÇÃO DE SUBIR DE NÍVEL OU PERMANECER NO MESMO NÍVEL NA PRÓXIMA ETAPA |
| MENOS QUE 30,1 pontos                                 | CONTINUA NO MESMO NÍVEL PARA A PRÓXIMA ETAPA                                |

- NÃO SERÁ PERMITIDO AO ALUNO VOLTAR PARA O NÍVEL ANTERIOR.



## 7. SISTEMA DE DISPUTA

Serão realizadas 02 (DUAS) etapas durante o ano de 2026, onde serão consagrados os campeões da temporada 2026. Todas as etapas serão disputadas no sistema individual, onde seguiremos o seguinte procedimento:

### APARELHOS:

- SOLO
- SALTO

Para o SALTO cada escola é responsável em levar seu trampolim para a competição.

Não é permitido mudar o número mínimo e máximo de gavetas de plinto para os saltos descrito no regulamento.

O não cumprimento dessa regra gera penalidade de 2,00 pontos na nota final.

### SÉRIES:

#### **DISPUTADO NO SISTEMA INDIVIDUAL - A DESCRIÇÃO DAS SÉRIES ESTARÁ DISPONÍVEL NESTE REGULAMENTO.**

Os professores ou responsáveis autorizados a acompanhar os alunos deverão estar trajados apropriadamente, sendo proibido o uso de camisetas regatas, tops, shorts, chinelos ou *papetes*. O uso de bermudas será permitido desde que seja a do uniforme da escola. Não será permitida a permanência dos responsáveis pelos atletas na área de competição, nem a contestação das decisões dos árbitros.

**Uniformes:** Será obrigatório o uso do uniforme da escola.

**Arbitragem:** A banca de arbitragem será composta por árbitros da Federação Paulista de Ginástica e Associações.

**PARA CADA ETAPA DA MODALIDADE, A ESCOLA RECEBERÁ 02 (DUAS) CREDENCIAIS DE ACESSO A COMPETIÇÃO. ESCOLAS COM MAIS DE 30 (TRINTA) ATLETAS INSCRITOS SERÁ DADA 03 (TRÊS) CREDENCIAIS E ACIMA DE 50 (CINQUENTA) ATLETAS INSCRITOS SERÁ DADA 04 (QUATRO) CREDENCIAIS.**

## 8. CLASSIFICAÇÃO

**Para efeito de classificação dos alunos/atletas, segue abaixo a pontuação de cada etapa:**

| CLASSIFICAÇÃO   | PONTUAÇÃO  |
|-----------------|------------|
| CAMPEÃO         | 400 PONTOS |
| VICE-CAMPEÃO    | 340 PONTOS |
| 3º LUGAR        | 300 PONTOS |
| 4º LUGAR        | 280 PONTOS |
| 5º LUGAR        | 270 PONTOS |
| 6º LUGAR        | 260 PONTOS |
| 7º LUGAR        | 250 PONTOS |
| 8º LUGAR        | 240 PONTOS |
| 9º AO 16º LUGAR | 200 PONTOS |



*OBS: Para efeito de ranking individual dos atletas, a partir do 17º lugar os mesmos receberão 50pts, esses pontos não entrarão na somatória das escolas.*

**Para efeito de classificação das escolas, segue abaixo a pontuação de cada etapa POR CATEGORIA:**

| <b>CLASSIFICAÇÃO</b> | <b>PONTUAÇÃO</b> |
|----------------------|------------------|
| CAMPEÃO              | 1000 PONTOS      |
| VICE-CAMPEÃO         | 800 PONTOS       |
| 3º LUGAR             | 700 PONTOS       |
| 4º LUGAR             | 600 PONTOS       |
| 5º LUGAR             | 500 PONTOS       |
| 6º LUGAR             | 400 PONTOS       |
| 7º LUGAR             | 300 PONTOS       |
| 8º LUGAR             | 200 PONTOS       |
| 9º LUGAR             | 100 PONTOS       |
| 10º LUGAR            | 50 PONTOS        |
| DEMAIS LUGARES       | 25 PONTOS        |

**A pontuação para as modalidades individuais serão da seguinte forma:**

**Categoria com pelo menos 03 atletas de escolas diferentes ou 05 atletas de 02 escolas diferentes terão pontuação completa. Abaixo desses números a pontuação será pela metade.**

## **9. PREMIAÇÃO**

Serão entregues medalhas para os 10 (DEZ) primeiros colocados de cada categoria e sexo, em cada uma das 02 (DUAS) etapas classificatórias. Serão premiados com medalhas os 10 (DEZ) primeiros colocados na classificação final do individual geral.

Em cada etapa teremos a entrega do Troféu Eficiência para o 1º colocado na colocação geral das ESCOLAS EM CADA CATEGORIA.

TODOS OS PARTICIPANTES, INDEPENDENTE DA SUA COLOCAÇÃO, RECEBERÃO MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO.

Para o prêmio de troféu destaque dos atletas na temporada 2026 será somada as duas notas (primeira e segunda etapa) independente do nível que o atleta tenha competido e em caso de empate na pontuação geral, a colocação da última etapa será considerado como critério de desempate.

**Regras:** As regras de arbitragem serão as da Federação Ginástica Artística, e os casos omissos, solucionados pela Comissão Organizadora.



## 10. REGRAS GERAIS

### Art. 1º

#### SALTO SUB 7

##### (Masculino e Feminino)

*Obs.: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto.*

Poderá ser utilizado trampolim de molas (jacaré).

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

*Obs.: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.*

|   |   |
|---|---|
| 1 | Saltar no trampolim de molas para o colchão gordo e executar um salto estendido e um salto grupado<br><br>Nota D = 5,00 p. Nota E = 10,00 p.                    |
| 2 | Saltar no trampolim de molas para o colchão gordo e executar um rolamento para frente terminando na posição de canoinha<br><br>Nota D = 6,00 p. Nota E=10,00 p. |

#### DESCRIÇÃO DA SÉRIE DE SOLO SUB 7 (Masculino e Feminino)

SOLO: Série obrigatória

| SUB 07 - Feminino e Masculino |  |      |
|-------------------------------|--|------|
| D- 6,00 p. E- 10,00 p.        |  |      |
| 1                             | Pose inicial livre (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).   |      |
| 2                             | Avião 2"   | 0,50 |
| 3                             | <b>Feminino:</b> Passé 2" (preparação de giro) finalizar com a perna do passé a frente<br><br><b>Masculino:</b><br>salto estendido com ½ giro à posição fundamental para a direita, seguido de salto estendido com ½ giro à posição fundamental para a esquerda ou vice-versa. | 0,50 |



|    |  |               |
|----|--|---------------|
| 4  | <b>Feminino:</b> Salto galope + salto grupado<br><b>Masculino:</b> salto tesoura + salto grupado   | 0,50+<br>0,50 |
| 5  | <b>Feminino:</b> Rolamento para frente + passagem pelo sapinho.<br><b>Masculino:</b> Rolamento para frente finalizando com as pernas unidas  | 1,00          |
| 6  | <b>Feminino:</b> Da posição "Superman" Canoinha em decúbito ventral rolar 180 graus na posição de canoinha em decúbito dorsal<br><b>Masculino:</b> Sentar e realizar canoinha decúbito dorsal 2" | 0,50          |
| 7  | Vela 2" subida livre   | 0,50          |
| 8  | Parada de mãos ou burrinho   | 1,00          |
| 9  | Estrela com finalização  | 1,00          |
| 10 | Pose final livre (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).   |               |

**O professor poderá auxiliar seus alunos.**

**Com pouco auxílio penalidade de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação. A utilização da rampa no solo desconto de 0,30 p. Nessa categoria a comunicação verbal não excessiva é permitida.**

**Art. 2º**

**NÍVEL 1**

**SALTO (Feminino e Masculino)**

*Obs.: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto.*

SALTO: Plinto com 4 ou 5 gavetas, poderá ser utilizado trampolim de molas (jacaré) ou mini trampolim.

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

*Obs.: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.*



|   |   |
|---|---|
| 1 | Salto ao apoio dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas, salto estendido.<br><br>Nota D = 5,00 p. Nota E = 10,00 p. |
| 2 | Salto em afastamento lateral das pernas (passagem direta).<br><br>Nota D = 6,00 p. Nota E = 10,00 p.  |

## DESCRIÇÃO DAS SÉRIES DE SOLO

### NÍVEL 1 (Feminino e Masculino)

| Nível 1- Feminino e Masculino |   |      |
|-------------------------------|---|------|
| D- 6,00 p. E- 10,00 p.        |   |      |
| 1                             | Pose inicial livre (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).  |      |
| 2                             | Avião 2"  | 0,50 |
| 3                             | <b>Feminino</b> – Realizar na posição de afundo preparação para giro em posição de passé, em eleve, e finalização<br><b>Masculino</b> - salto estendido com ½ giro à posição fundamental para a direita, seguido de salto estendido com ½ giro à posição fundamental para a esquerda ou vice-versa. | 0,50 |
| 4                             | <b>Feminino</b> - Salto ginástico - galope ou tesoura<br><b>Masculino</b> – escolher um salto: salto grupado, carpado ou tesoura.   | 0,50 |
| 5                             | Rolamento para frente subida grupada + salto estendido com ½ volta  | 0,50 |
| 6                             | Rolamento para trás finalizando na mesinha  | 1,00 |
| 7                             | Flexibilidade MMII: Espacate 2" ou passagem pelo sapinho  | 0,50 |
| 8                             | <b>Feminino</b> - Pose livre para subir<br><b>Masculino</b> - subida livre.   |      |
| 9                             | Parada de mãos  | 1,00 |
| 10                            | Salto ginástico jump (Ex: grupado, gato)  | 0,50 |
| 11                            | Estrela + estrela com finalização livre   | 1,00 |



|    |  |  |
|----|--|--|
| 12 | Pose final no solo (feminino) e posição fundamental em pé (masculino). |  |
|----|--|--|

**O professor poderá auxiliar seus alunos.**

**Com pouco auxílio ou comunicação verbal haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio ou excesso de comunicação verbal haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação. A utilização da rampa no solo desconto de 0,30 p.**

**Art. 3º  
NÍVEL 2**

**SALTO (Feminino e Masculino)**

*Obs.: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto*

SALTO: Plinto com 4 ou 5 gavetas, poderá ser utilizado trampolim de molas (jacaré) ou mini trampolim.

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

*Obs.: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.*

|   |  |
|---|--|
| 1 | Salto em afastamento lateral das pernas (passagem direta)<br>Nota D = 5,00 p.                      Nota E = 10,00 p. |
| 2 | Salto Reversão<br>Nota D = 6,00 p.                      Nota E = 10,00 p.  |

**DESCRIÇÃO DAS SÉRIES DE SOLO**

**NÍVEL 2 (Feminino e Masculino)**

SOLO: Série obrigatória com opções de escolha em alguns itens para o feminino e masculino.



## Nível 2 - Feminino e Masculino

D- 6,00 p. E- 10,00 p.

|    |  |                    |
|----|--|--------------------|
| 1  | Pose inicial livre   |                    |
| 2  | <b>Feminino:</b> 1 giro de 360° sobre um dos pés<br><b>Masculino:</b> salto estendido com 1/1 giro de 360°.  | 0,50               |
| 3  | <b>Feminino:</b> Sequência de 2 saltos (com ou sem chassés ou passos entre os saltos) 1 hop + 1 jump.<br><b>Masculino:</b> Salto tesoura + Salto tesoura   | 0,50               |
| 4  | <b>Feminino:</b> Rolamento para frente finalizando na mesinha + rolamento para frente com as pernas unidas subida grupada finalizando em pé.<br><b>Masculino:</b> Rolamento para frente subida grupada                           | 1,00               |
| 5  | Estrela com finalização livre  | 0,50               |
| 6  | Rolamento para trás finalização pernas afastadas + mesinha   | 0,50               |
| 7  | <b>Feminino:</b> Passagem no esquadro + vela 2"<br><b>Masculino:</b> sentar unir as pernas e realizar um esquadro + vela 2 "   | 0,50               |
| 8  | <b>Feminino:</b> Flexibilidade MMII<br>+passagem coreográfica no solo livre para subir<br><b>Masculino:</b> Flexibilidade MMII<br>+subida livre  | 0,50               |
| 9  | Sobrepasso rodante + salto estendido   | 1,00               |
| 10 | Elemento acrobático a escolher:<br>Descida na ponte unir a pernas no final ou<br>Reversão para trás (feminino) ou<br>Reversão para frente finalizando com pernas unidas ou em afastamento ântero-posterior, com ou sem repulsão. | 0,50<br>1,0<br>1,0 |
| 11 | Pose final livre (feminino) e posição fundamental em pé (masculino).   |                    |

**O professor poderá auxiliar seus alunos.**

**Com pouco auxílio ou comunicação verbal haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio ou excesso de comunicação verbal haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação. A utilização da rampa no solo desconto de 0,30 P.**



**Art. 4**  
**NÍVEL 3**

**SALTO (Feminino e Masculino)**

*Obs.: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto*

SALTO: Plinto com 4,5 ou 6 gavetas, poderá ser utilizado trampolim de molas (jacaré) ou mini trampolim.

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

*Obs.: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.*

|   |   |
|---|---|
| 1 | Salto Reversão<br>Nota D = 5,00 p.      Nota E = 10,00 p. |
| 2 | Salto Rodante<br>Nota D = 6,00 p.      Nota E = 10,00 p.  |

**DESCRIÇÃO DAS SÉRIES DE SOLO**

**NÍVEL 3 (Solo Feminino)**

Nota D = ATÉ 6,00 p.      Nota E = 10,00 p. (Execução e Apresentação Artística)

*Obs.: Série livre, com música OBRIGATÓRIA, com elementos obrigatórios (alguns itens da composição com opções de escolha)*



### Nível 3- Feminino e Masculino

D- 6,00 p. E- 10,00 p. Nota D = ATÉ 6,00 p.

Nota E = 10,00 p. (Execução e Apresentação Artística)

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| 1 | 1/1 giro de 360° no passe.  | 0,50              |
| 2 | Reversão de costas.   | 0,50              |
| 3 | Reversão para frente com repulsão finalizando com as pernas afastadas ou unidas.  | 0,50              |
| 4 | Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade de pernas ântero-posterior (Espacate - 2").   | 0,50              |
| 5 | <p>Sequência acrobática ou elemento de livre escolha: (ESCOLHER UM DOS ITENS)</p> <p>5.1 Rodante + salto em afastamento lateral das pernas (180°) 1,00</p> <p>5.2 Estrela sem mãos ou reversão sem mãos. 1,50</p> <p>5.3 Rodante + flic flac e salto estendido. 2,00</p> <p>5.4 Rodante + mortal para trás grupado. 2,00</p>  |                   |
| 6 | Sequência mista contendo dois (2) elementos ligados diretamente (elemento acrobático + salto ginástico ou vice-versa).  | 0,50<br>+<br>0,50 |
| 7 | <p>Ligação de saltos ginásticos com ou sem chassés e passos entre eles. Um dos saltos deverá ser com grande afastamento ântero-posterior das pernas (180°). Exemplos: grupado + sissone, galope + grand jetê, etc.</p> <p>7.1 O salto gazela não poderá ser utilizado para cumprir a exigência do salto com grande afastamento ântero-posterior, mas poderá estar contido na sequência. Exemplo: gazela + sissone, gazela + grand jetê.</p> <p>7.2 Os saltos ginásticos não poderão se repetir na ligação, bem como na sequência mista.</p> <p>Na sequência mista poderá ser utilizado, se preferir, os elementos dos itens 2 ou 3.</p> | 0,50<br>+<br>0,50 |

**O professor poderá auxiliar seus alunos.**

**Com pouco auxílio ou comunicação verbal haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio ou excesso de comunicação verbal haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação. A utilização da rampa no solo desconto de 0,30 p.**

### NÍVEL 3 (Solo Masculino)



CIRCUITO  
ESCOLAR

SOLO: Série obrigatória com opções de escolha em alguns itens. Nota D = 6,00 pontos. Nota E = 10,00 pontos.

| Nível 3 – masculino                         |  |                             |
|---|--|-----------------------------|
| Nota D = 6,00 p.          Nota E = 10,00 p. |  |                             |
| 1   | Posição fundamental, um ou dois passos e salto tesoura   | 0,50                        |
| 2   | Corrida Peixe + Salto carpado afastado.  | 0,50<br>+ 0,50              |
| 3   | Salto estendido com ½ giro, Rolamento para trás à parada de mãos, descida lenta com pernas afastadas ao apoio dos pés.   | 0,50                        |
| 4   | Apoio das mãos e esquadro afastado (2") + Vela 2" + Flexão do quadril à frente (sapinho), segurar a posição 2".  | 0,50<br>+<br>0,50<br>+ 0,50 |
| 5   | Subida livre, elevação de uma das pernas e Avião (2") ou Y (2").   | 0,50                        |
| 6   | Parada de mãos ao rolamento grupado.   | 0,50                        |
| 7   | Sequência acrobática ou elemento de livre escolha: (ESCOLHER 1 DOS ITENS A BAIXO)<br><br>7.1 Reversão para frente de pernas unidas ou afastadas. 0,50 p.<br>7.2 Mortal para frente ou estrela sem mãos. 1,00 p.<br>7.3 Rodante + flic flac e salto estendido. 1,50 p.<br>Rodante + mortal para trás grupado. 1,50 p. |                             |

**No item 7, o professor poderá auxiliar o ginasta.**

**Com pouco auxílio haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação. Comunicação verbal não é permitida. Penalidade 1,00p.**

**Art. 5º  
NÍVEL 4**

### **SALTO (Feminino e Masculino)**

*Obs: cada escola é responsável por levar seu trampolim para o salto*

SALTO: Plinto com 5 ou 6 gavetas, podendo usar APENAS o trampolim de molas.

O (a) ginasta poderá apresentar até dois (2) saltos, iguais ou diferentes, valendo a nota do melhor salto.

*Obs: Haverá um salto de aquecimento antes do início da prova.*



|   |  |
|---|--|
| 1 | Salto Reversão com trampolim de molas<br>Nota D = 5,00 p.      Nota E = 10,00 p. |
| 2 | Salto Rodante com trampolim de molas<br>Nota D = 6,00 p.      Nota E = 10,00 p.  |

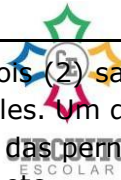
#### **NÍVEL 4 (Solo Feminino)**

Nota D = 6,00 p.      Nota E = 10,00 p. (Execução e Apresentação Artística).

*Obs.: Série livre com música e elementos OBRIGATÓRIOS (alguns itens da composição com opções*

*de escolha).*

| <b>Composição da Série (Nota D)</b> |   |             |
|-------------------------------------|---|-------------|
| 1                                   | 1/1 giro de 360° no passé.  | 0,50        |
| 2                                   | Reversão de costas.   | 0,50        |
| 3                                   | Reversão para frente com repulsão finalizando com as pernas afastadas ou unidas.  | 0,50        |
| 4                                   | Passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade de pernas ântero-posterior (ESPACATE – 2").   | 0,50        |
| 5                                   | Sequência acrobática de livre escolha:<br><br>5.1 Estrela sem mãos. 0,50<br>5.2 Rodante + flic flac + flic flac. 1,50<br>5.3 Rodante + flic flac + mortal para trás carpado. 2,00<br>5.4 Rodante + mortal para trás grupado. 2,00 |             |
| 6                                   | Sequência mista contendo dois (2) elementos ligados diretamente (elemento acrobático + salto ginástico ou vice-versa).  | 0,50 + 0,50 |



|   |   |             |
|---|---|-------------|
| 7 | <p>Ligação de dança contendo dois (2) saltos ligados diretamente com ou sem chassés e passos entre eles. Um dos saltos deverá ser com grande afastamento ântero-posterior das pernas (180°). Exemplos: grupado + sissone, galope + grand jetê, etc.</p> <p>7.1 O salto gazela não poderá ser utilizado como grande afastamento ântero-posterior, mas poderá estar contido na sequência. Exemplo: gazela + sissone, gazela + grand jetê...</p> <p>7.2 Os elementos e saltos não poderão se repetir na ligação de dança, bem como na sequência mista.</p> | 0,50 + 0,50 |
|---|---|-------------|

#### **NÍVEL 4**

##### **(Solo Masculino)**

Nota D = 6,00 pontos. Nota E = 10,00 pontos.

| <b>Nível 4 – masculino</b>                   |  |                                |
|--|--|--------------------------------|
| Nota D = 6,00 pontos. Nota E = 10,00 pontos. |  |                                |
| 1  | Posição fundamental, um ou dois passos e salto tesoura   | 0,30                           |
| 2  | Corrida Peixe + Salto carpado afastado.  | 0,50<br>+<br>0,50              |
| 3  | Salto estendido com ½ giro, Rolamento para trás à parada de mãos, descida lenta com pernas afastadas ao apoio dos pés. | 0,50                           |
| 4  | Apoio das mãos e esquadro afastado (2") +<br>Vela 2" +<br>Flexão do quadril à frente (sapinho), segurar a posição 2".  | 0,30<br>+<br>0,30<br>+<br>0,30 |



|   |   |                |
|---|---|----------------|
| 5 | Subida livre, elevação de uma das pernas e Avião (2") ou Y (2").  | 0,30           |
| 6 | Parada de mãos passageira ao rolamento grupado e imediato<br>Sobrepasso Reversão para frente de pernas afastadas ou unidas  | 0,50 +<br>0,50 |
| 7 | 7. Sequencia acrobática ou elemento de livre escolha:<br><br>7.1 Mortal para frente ou estrela sem mãos. 0,50 p.<br>7.2 Rodante + flic flac. 1,00 p.<br>7.3 Rodante + mortal para trás grupado. 1,00 p.<br>7.4 Rodante + flic flac + flic flac . 1,50 p.<br>7.5 Rodante + flic flac + mortal para trás grupado. 2,00 p. |                |

**No item 7, o professor poderá auxiliar o ginasta.**

**Com pouco auxílio haverá um desconto de 0,30 p., além dos erros normais de execução do código de pontuação. Com grande auxílio haverá um desconto de 0,50 p. além dos erros normais de execução do código de pontuação. Comunicação verbal não é permitida. Penalidade 1,00p.**

*Disposições Gerais: Casos omissos nesse Regulamento serão decididos pela Comissão Organizadora. A Comissão Organizadora se reserva ao direito modificar, a qualquer momento, a forma de disputa estabelecida neste Regulamento, em razão do número de participantes inscritos em cada categoria, na forma da tabela indicada abaixo:*

PROF. WALTER ROCHA

COORDENADOR CIRCUITO ESCOLAR















