



REGULAMENTO 2026 **(atualizado em 05/02/2026)**

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 de Cheerleading proporcionando maior visibilidade da modalidade, que atualmente se destaca como um dos esportes dentro do âmbito escolar, além de proporcionar uma maior interação entre atletas, alunos, pais e escolas.

3. ORGANIZAÇÃO

CIRCUITO ESCOLAR PROMOÇÕES DE EVENTOS

4. CALENDÁRIO 2026

DATA PARA REALIZAÇÃO DA ETAPA

- **1ª ETAPA – 04/10**

5. INSCRIÇÕES

Cada colégio poderá inscrever quantas equipes de *cheerleading* desejar por categoria, com o mínimo de 08 (OITO) e o máximo de 30 (TRINTA)

As inscrições serão feitas através do site do circuito escolar (www.circuitoescolar.com.br), na data a ser divulgada pela organização, nenhuma inscrição fora desse prazo será aceita.



5.1 ATLETAS

Devem estar regularmente matriculados no Colégio para o ano corrente.

6. CATEGORIAS

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

- **SUB 12 (Nascidos entre 2017 a 2014)**
- **SUB 15 (Nascidos entre 2013 e 2011)**
- **SUB 18 (Nascidos entre 2010 e 2008)**

É PERMITIDO QUE ALUNOS SUBAM DE CATEGORIA PARA COMPLETAR A EQUIPE. O CONTRÁRIO NÃO É PERMITIDO GERANDO DESCLASSIFICAÇÃO DO GRUPO.

CADA ALUNO PODERÁ PARTICIPAR DE APENAS 1 APRESENTAÇÃO. O NÃO CUMPRIMENTO DESSA REGRA GERA DESCLASSIFICAÇÃO DA EQUIPE.

CATEGORIAS FEMININO E MISTO

Pode-se participar meninos e meninas na mesma equipe ou uma equipe apenas de meninas, independente da formação, a avaliação será a mesma para todos.

7. SISTEMA DE DISPUTA

Será realizada 01 etapa durante o ano de 2026, onde serão consagrados os campeões da temporada 2026. Todas as etapas serão disputadas EM GRUPO, onde seguiremos o seguinte procedimento.

8. TEMPO

Cada equipe terá no máximo 3 minutos de apresentação com música + cheer section - 30 segundos (grito de guerra). O mínimo permitido com música são 2 minutos.

O não cumprimento do tempo previsto implica na perda de 2,00 pontos na nota final.

OBS: A música é de livre escolha da escola, porém deve ser apropriada para a faixa etária;



9. ELABORAÇÃO DA COREOGRAFIA

Toda a apresentação, incluindo coreografia e música, deve ser própria para a apreciação de todos (family friendly);

A ROTINA DEVERÁ CONTER:

A. **Stunts:** (MINIMO 2 vezes na coreografia) Elevação de 2 até 5 pessoas sendo obrigatório 1 flyer (atleta que sobe nas bases);

-Proporção do número de stunts que devem subir ao mesmo tempo para receber a nota do quadro: Número de atletas dividido por 5 (cinco). Obs.: caso não seja número exato, ele deve ser arredondado para baixo;

Exemplos:

- Equipe com 15 atletas: $15:5 = 3$; necessário subir pelo menos três (3) stunts para receber a nota desse quadro;
- Equipe com 29 atletas: $29:5 = 5,8 \Rightarrow 5$; necessário subir pelo menos cinco (5) stunts para receber a nota desse quadro;

- Cada elevação deve apresentar o mínimo de 2 skills (habilidades) que podem se repetir ao longo da coreografia e sua nota varia de acordo com o grau de dificuldade.

- EXEMPLOS DE SKILLS/HABILIDADES EM STUNTS:

- **Thigh Stand:** Flyer em pé sobre as coxas das bases.
- **Shoulder Sit/Stand:** Flyer sentada ou em pé nos ombros da base.
- **Prep (ou Elevator):** Flyer segurada na altura dos ombros das bases.
- **Extension:** Stunt com os braços das bases totalmente estendidos acima da cabeça
- **Liberty (Lib):** Flyer em uma perna com a outra dobrada (joelho na altura do quadril).
- **Arabesque:** Perna livre esticada para trás.
- **Heel Stretch:** Flyer segura o calcanhar da perna livre ao lado da cabeça.
- **Scorpion:** Flyer puxa o pé por trás da cabeça, formando um arco.
- **Scale/Bow and Arrow:** Variações avançadas de extensão de perna lateral ou frontal

Formas seguras de finalizar a acrobacia:

- **Straight Cradle:** A flyer é lançada levemente e capturada nos braços das bases em posição de berço.
- **Full Down:** Desmonte com um giro de 360° antes da captura no cradle.



- B. **Pirâmides:** (MINIMO 1) Conexão de no mínimo 2 stunts que se dá pelas flyers (flyers devem estar conectadas pela mão de uma flyer e alguma parte do corpo das outras executando o movimento; cabelo e uniforme não são válidos).
- C. **Jumps:** Saltos que devem ser feitos por no mínimo metade do número total de atletas ao mesmo tempo durante a apresentação:
Cada equipe deverá realizar no mínimo duas sequencias (02) jumps, podendo repeti-los entre si;
Os jumps devem ser realizados em sequência.
Jumps válidos: afastado, carpado, hurdler, grupado ou palito
- D. **Dance:** (MINIMO 2 SEQUENCIAS) sequência de dança que deve ser realizada pela equipe inteira com, em média, quatro oitavas (contagem de oito) da música escolhida;
Deve haver mudanças de formações e variedade de movimentos para acrescentar dificuldade a este quadro;
A dança deverá ser realizada como um quadro completo e que a sequência não seja quebrada. (8 segundos diretos e seguidos)
- E. **Tumbling :** (aparecer no mínimo 1 vez na coreografia) movimentos acrobáticos executados pelos atletas, onde PELO MENOS 4 (QUATRO) ALUNOS DEVEM REALIZAR esses movimentos. Cada categoria possui elementos obrigatórios para esse quesito e estão descritos a seguir:
- SUB 12 – ROLAMENTO PARA FRENTE OU PARA TRAS, ESTRELA COM AS DUAS MÃOS E RODANTE
 - SUB 15 – ESTRELA COM UMA MAO, REVERSÃO PARA FRENTE OU PARA TRÁS E RODANTE
 - SUB 18 – RODANTE OU REVERSÃO PARA FRENTE OU TRAS, ESTRELA SEM MÃO, RODANTE+FLIC
- F. **Cheer section:** grito de guerra de até 30 segundos, sem acompanhamento musical. É permitido nesse momento o uso de placas e pompons

10. MÚSICA

As musicas devem ser levadas no dia do evento em Pen drive , no formato MP3, ou, de acordo com o que for solicitado pela escola sede.

11. AVALIAÇÃO

A comissão julgadora será composta por atletas de cheerleading e profissionais de educação física que tenham ligação com o esporte, para uma avaliação justa;



12. SISTEMA DE PONTUAÇÃO:

- A. A composição da nota será dividida em execução e dificuldade de cada exigência da rotina, bem como acréscimos dos pontos bônus e deduções das quedas e ilegalidades;
- B. Quadros a serem avaliados:
- a. 2 STUNTS: até 60 pontos. De 0-30 pontos cada (divididos entre 15 de execução e 15 de dificuldade);
 - b. 1 PIRÂMIDE: até 30 pontos. de 0-30 pontos (divididos entre 15 de execução e 15 de dificuldade);
 - c. 2 seq. de JUMPS: até 20 pontos. De 0-10 pontos cada (divididos entre 5 de execução e 5 de dificuldade);
 - d. TUMBLING : até 25 pontos. De 0-5 pontos para cada item apresentado (cada categoria possui até 3 acrobáticos)
 - e. 2 seq. de DANÇA: até 40 pontos. De 0-20 pontos para cada (divididos entre 10 de execução e 10 de dificuldade);
 - f. CHEER SECTION: de 0-5 pontos
 - g. OVER-ALL: de 0-10 pontos de impressão geral.

TOTAL: Até 190 pontos

- C. QUEDAS E ILEGALIDADES: são descontadas da nota final após a soma dos quadros avaliados na rotina; os jurados que avaliam a gravidade do desconto de acordo com cada execução:
- a. Quedas de atletas (-1 ponto): quando um atleta realiza alguma habilidade de forma individual (tumbling, jump e dança) e sofre uma queda não prevista ao chão;
 - b. Quedas de construção (-2 pontos): quando a flyer cai de uma construção (stunts e pirâmide) mas é amortecida pelas bases e não chega a tocar o chão diretamente na queda;
 - c. Queda ilegal (-5 pontos): quando a flyer sofre uma queda direto ao chão, ou gera perigo para os atletas envolvidos.
 - d. Caso a equipe não apresente o mínimo solicitado em cada quadro a nota será 0,00 p.

Obs: Em caso de empate na nota final, o critério de desempate seguirá a seguinte ordem: menor nota de deduções, maior nota de execução e maior nota de dificuldade.

13. ÁREA DE COMPETIÇÃO

A área de competição corresponde à superfície compreendida pelos tatames, cujo tamanho total será de 12 x 16 painéis quadrados, cada um medindo 1 metro de lado. As apresentações precisam começar e terminar dentro dos limites do tatame. Todos os elementos devem começar e terminar dentro dos limites do tatame. Nenhum movimento será permitido fora do tatame. Elementos realizados fora dos tatames não serão avaliados.

14. UNIFORME

O uniforme deve cobrir apropriadamente o corpo do atleta de modo que torne sua apresentação segura. Saias devem ser usadas com um short por baixo e ambos devem cobrir pelo menos todo o quadril. Tênis.



15. 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:

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
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

16. PREMIAÇÃO

Serão entregues medalhas para os 03 (TRÊS) primeiros colocados de cada categoria. 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.

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

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

PROF. WALTER ROCHA

COORDENADOR CIRCUITO ESCOLAR