



Regulamento Específico Ginástica Artística Feminino

11 e 12 Anos - 2026

CAPÍTULO I – Da Participação

Art.1 A competição de ginástica artística feminina do Campeonato Estudantil do RS – (CERGS) obedecerá às regras da Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do caderno de deduções específicas, disponível no site da Confederação Brasileira de Ginástica - CBG.

Art.2 Cada Instituição de Ensino poderá inscrever até 4 (quatro) estudantes-atletas do naipes feminino e 1 (um) professor/técnico.

Art.3 A competição será realizada para as estudantes-atletas nascidas, exclusivamente, nos anos de 2014 e 2015.

Art.4 A aluna-atleta deverá comparecer ao local de competição com antecedência, devidamente uniformizado e acompanhado de seu técnico, sendo obrigatório a apresentação do documento de identificação de ambos para o diretor de competição, conforme Regulamento Geral.

§1º A Reunião Técnica (**RT**) da modalidade, de participação obrigatória para os professores-técnicos, será realizada na data e local previamente estabelecidos, 30 minutos antes do horário de início da competição.

§2º Os representantes deverão apresentar na RT o documento de inscrição do atleta carimbado e assinado pela direção da Instituição de Ensino.

CAPÍTULO II – Do Sistema de Competição

Art.5 Na competição classificatória, participam todas as estudantes-atletas inscritas na competição, nos 4 (quatro) aparelhos. Nesta fase sairá o resultado individual geral.

Art.6 No Individual Geral, será considerado o somatório das notas dos 4 (quatro) aparelhos.

Parágrafo único - No caso de empate, será classificada para final a estudante/atleta que obtiver a maior pontuação na nota de execução no aparelho, exceto no salto sobre a mesa, que será considerada a nota de dificuldade.

Art.9 A ordem de apresentação será por meio de sorteio das estudantes/atletas inscritas.

CAPÍTULO III – Dos Aparelhos

Art.10 Aparelhos e informações gerais:

Aparelhos	Salto Sobre a Mesa, Paralela Assimétrica, Trave de Equilíbrio e Solo
Informações Gerais	Na competição classificatória, as séries serão do programa obrigatório da CBG do Torneio Nacional, nível iniciante e intermediário. Exceto Salto Sobre a Mesa. Na final por aparelhos as séries serão livres de acordo com o nível Avançado do Torneio Nacional da CBG. Não é permitido executar elementos D ou mais.
	Na competição classificatória, a participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante-atleta.
	Na competição classificatória, o professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que a estudante-atleta irá executar através de um formulário próprio assinado
	Na competição classificatória, quando a estudante-atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série, será penalizada em 0,50 ponto (omissão) + o valor da parte.
	Na competição classificatória, quando a estudante-atleta acrescentar qualquer exercício do código de pontuação será penalizada em 0,50 ponto + dedução de execução.
	Na competição classificatória, as partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, a estudante-atleta perderá o valor total da parte.
	Na Paralela Assimétrica o professor/técnico deverá se manter ao lado da estudante-atleta durante toda a apresentação. Caso não haja a permanência será penalizado 0,50 ponto na NF da estudante-atleta.
	Na Trave de equilíbrio o professor/técnico deverá se manter ao lado da estudante-atleta durante realização da saída. Caso não haja a permanência será penalizado 0,50 ponto na NF da estudante-atleta.

Deduções específicas	Na final por aparelho: EXERCÍCIO CURTO: Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo. Dedução Neutra por elemento faltante: • 5 elementos – 1,00 ponto • 4 elementos – 2,00 pontos • 3 elementos – 3,00 pontos • 2 elementos ou menos – 4,00 pontos
----------------------	---


Art.11 - Configurações dos Aparelhos:


Configuração dos aparelhos – Programa obrigatório	
Aparelhos	Medidas
Salto Sobre a Mesa	Mesa de salto 1,20m
Paralelas Assimétricas	Oficial Colchão de 5 cm opcional na saída
Trave de Equilíbrio	125cm de altura Tempo máximo 1:15 min Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * por estudante-atleta
Solo	Oficial Tempo máximo 1'15" min. Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * por estudante/ atleta.
A música poderá ser igual para toda equipe	


CAPÍTULO IV – Programa obrigatório**Art.12 - Programa obrigatório**


Séries obrigatórias; Apresentação na ordem conforme descrição do texto – no Salto Sobre a Mesa, Paralela Assimétrica, Trave de Equilíbrio e Solo - Coreografia livre.
Deduções específicas conforme caderno de deduções para Torneio Nacional e Campeonatos Brasileiros. Deduções de artístico na trave e solo conforme CP ou descrito no caderno de deduções.
Casos omissos não descritos nas tabelas, serão resolvidos pela direção da Competição.

§1 - Salto sobre a mesa.



	Salto sobre a mesa		
	Saltos obrigatórios		
	1,20m Usar 2 (dois) trampolins	Reversão (100) D = 5,00 pontos E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 13,00 pontos

	Série 02		
	1,20m 01 trampolim	Reversão (100) Nota D= 6,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 14,00 pontos


	Série 03		
	1,20m 01 trampolim	Rodante (1.20) Nota D= 7,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 15,00 pontos

	Série 04		
	1,20m 01 trampolim	Rodante Flic (1.40) Nota D= 8,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 16,00 pontos



§2 - Paralelas assimétricas.

Série 01			
	Nota de partida – 13,00 pontos		Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1.	Iniciando sobre o trampolim sem o apoio das mãos na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento. do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	0,50 ponto
	2.	Oitava ao apoio facial	0,50 ponto
	3	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50 ponto
	4	Giro de quadril para trás (2.105)	1,00 pontos
	5	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00 pontos
	6	Balanço a frente-balanço atrás	0,50 pontos
	7	Balanço a frente-balanço atrás	0,50 pontos
	8	Balanço a frente e solta atrás, entre as barras	0,50 pontos


Série 02

	Nota de partida 14,00 pontos		Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	1,00 ponto 0,30 ponto
	2	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50 ponto
	3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30 ponto
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00 ponto
	5	Kipe BS (1.104) Oitavão BS	1,00 ponto 0,30 ponto
	6	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50 ponto
	7	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	1,00 ponto
8	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	(0,50+0,20) 0,70 ponto	

Obs.: Impulsos para trás do item 8, se não atingirem a altura mínima, perderá somente de execução.


Série 03			
 	Nota de partida – 15,00 pontos		Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1,00 ponto
	2	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0,50 ponto
	3	Giro Facial Livre para trás + kipe	(1,0+0,50) 1,50 ponto
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50 ponto
	5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	1,00 ponto
	6	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão	1,00 ponto
	7	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0,50 ponto
8	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00 ponto	

Obs.: Caso o impulso para trás não atinja a altura mínima exigida, perderá somente execução.



Série 04			
	Nota de partida – 16,00 pontos		Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) Impulso para trás (na horizontal) 90° com pernas unidas+kipe (1.101)	0,90 ponto
	2	Impulso para trás 45° com pernas unidas. ou afastadas	0,80 ponto
	3	Giro Facial Livre para trás na horizontal + kipe	(1,0+0,50) 1,50 pontos
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50 ponto
	5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50 ponto
	6	Impulso para trás 45° com pernas unidas ou afastadas	0,80 ponto
	7	Giro Gigante para trás (3.201)	2,00 pontos
	8	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00 ponto


Obs.: Caso o impulso para trás ou o giro facial livre não atinjam a altura mínima exigida, perderão somente em execução. Itens 2, 3 e 6.

§3 - Trave de equilíbrio


Série 01			
	Nota de partida – 13,00 pontos		Valor de Dificuldade – 5,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada livre (<u>exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada</u>) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	Sem valor
	2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ Ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	1,00 ponto
	3	Equilíbrio facial: - Avião 2": (4.102)	1,00 ponto
	4	Parada de mãos 1" (4.103)	1,00 ponto
	5	Leap: Salto Tesoura (2.110)	0,50 ponto
	6	Jump: Salto Grupado	1,00 ponto
	7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,50 ponto

Série 02


	Nota de partida – 14,00 pontos		Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 ponto
	2	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50 ponto
	3	Reversão lenta para trás (4.109)	1,00 ponto
	4	Estrela/Roda (4.107)	1,00 ponto
	5	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) – 2.101	1,00 ponto
	6	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/Sissone (2.108)	1,00 ponto
	7	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	1,00 ponto

Série 03			
	Nota de partida – 15,00 pontos		Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave	0,50 ponto
	2	Giro de 360° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50 ponto
	3	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) ou reversão lenta para frente (4.108)	1,50 pontos
	4	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50 pontos
	5	Ligação de dança: Leap: - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)	1,00 ponto
	6	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone (2.108)	1,00 ponto
7	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + Salto estendido para trás	1,00 ponto	


Série 04



	Nota de partida – 16,00 pontos		Valor de Dificuldade – 8,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Entrada livre mínimo "A" do CP	0,50 ponto
	2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1,00 ponto
	3	Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50 pontos
	4	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + reversão lenta para frente (4.108)	1,00 ponto
	5	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + salto leap, Jump ou hop	1,00 ponto
	6	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas -180° (Salto longo com troca de pernas (2.305))	1,50 pontos
7	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + mortal de costas grupado (6.104)	1,50 pontos	

§4 – Solo


Série 01			
	Nota de partida – 13,00 pontos		Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos.
	Parte	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00 ponto
	2	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00 ponto
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,80 ponto
	4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20 ponto
	5	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50 ponto
	6	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	0,50 ponto
7	Mortal para frente grupado (4.101)	1,00 ponto	

Série 02

	Nota de partida – 14,00 pontos		Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,20 pontos
	2	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50 ponto
	3	Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento anteroposterior das pernas 180° (1.101) + chassê + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00 ponto
	4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,20 ponto
	5	Mortal para frente grupado (4.101)	0,70 ponto
	6	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com as pernas unidas (3.105)	1,00 ponto
7	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,40 pontos	

Série 03			
	Nota de partida – 15,00 pontos		Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00 ponto	
2	Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109)	1,00 ponto	
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00 ponto
	4	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	1,00 ponto
	5	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00 ponto
	6	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00 ponto
	7	Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00 ponto




Série 04


	Nota de partida – 16,00 pontos		Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos
	Parte	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1,50 pontos
	2	Jump: Sequência 02 Saltos diferentes com grande afastamento: 1° - (1.107) afastamento lateral e 2° (1.109) afastamento Antero posterior	1,20 pontos
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Antero posterior das pernas (180°) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00 ponto
	4	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0,80 pontos
	5	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101)	1,00 ponto
	6	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal para frente estendido (4.202)	1,50 pontos
	7	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento Antero posterior (1.202), recepção em uma ou duas pernas	1,00 ponto

Art.13 Final por aparelhos

CONFIGURAÇÕES DOS APARELHOS	
APARELHOS	Medidas
Salto Sobre a Mesa	Mesa de salto 125cm para toda equipe Colchão de 10 cm opcional
Paralelas Assimétricas	Oficial Colchão de 10 cm opcional para saída
Trave de Equilíbrio	125cm de altura Tempo máximo 1'30"
Solo Música livre	Oficial Tempo máximo 1'30"

APARELHOS	RC	BONIFICAÇÃO
-----------	----	-------------

	<p>Dois saltos diferentes CP. Média dos dois saltos</p>	<p>Saltos do mesmo grupo, sendo um com no mínimo 180 ° sobre o EL, ambos com mortal. <u>+0,10 ponto na média final.</u> Saltos de grupos diferentes ambos com mortal. E mortais em diferentes direções (frente e trás) +0,20 ponto na média final Salto com mortal Cravado <u>+0,10 ponto no salto executado.</u></p>
	<p>1. Um elemento de voo. 0,50 ponto 2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B. 0,50 ponto 3. Empunhaduras diferentes (Excluindo impulsos, elementos de entrada e saída). 0,50 ponto 4. Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada) 0,50 ponto</p>	<p>Saídas cravadas valor de dificuldade “B” ou “C” <u>+0,10 ponto.</u> Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada) <u>+0,20 ponto.</u> Um segundo elemento circular próximo a barra de valor C <u>+0,10 ponto</u> Saída de duplo mortal para trás <u>+0,10 ponto</u></p>
	<p>1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, um deles (leap ou jump) com 180° de grande afastamento Anteroposterior ou lateral das pernas. 0,50 ponto 2. Giro do Grupo 3, rolamentos ou flair 0,50 ponto (de acordo com CP) 3. Uma seq. acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo, iguais ou diferentes, com ou sem o apoio das mãos (rebote). 0,50 ponto 4. Elem. Acrobático em diferentes direções (F/L e T). 0,50 ponto</p>	<p>Saídas cravadas, valor de dificuldade “B” ou “C” <u>+0,10 ponto</u> Sequência acrobática com 3 elementos, sendo no mínimo dois de voo, iguais ou diferentes <u>+0,10 ponto</u> Sequência acrobática com dois elementos de voo, sendo um deles mortal <u>+0,20 ponto</u></p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento Anteroposterior 180° ou em afastamento lateral das pernas. 0.50p 2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal 0,20 ponto Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal 0.50p 3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente 0,50 ponto 4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais 0,50 ponto 	<p>Passagem de dança dois saltos, sendo um de valor C <u>+0,10 ponto</u></p> <p>Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um deles no mínimo B <u>0,10 ponto</u></p> <p>Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um deles no mínimo C <u>+0,20 ponto</u></p> <p>Mortal de valor C +0,10 ponto cravado</p> <p>Última linha acrobática valor mínimo B cravada <u>+0,10 ponto</u></p>
---	--	---

CAPÍTULO V – Dos Equipamentos

Art.14 A Comissão Organizadora deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

Art.15 Os equipamentos devem cumprir com as Regras Oficiais da *Fédération Internationale de Gymnastique* - FIG.

CAPÍTULO VI – Da Premiação

Art.16 A premiação ocorrerá das seguintes maneiras:

§1º Premiação Individual geral – somatório das notas obtidas nos 4 (quatro) aparelhos. Serão premiadas com medalhas as estudantes-atletas 1º, 2º e 3º lugares.

§2º Premiação Final por aparelho – No Salto Sobre a Mesa, Paralela Assimétrica, Trave de Equilíbrio e Solo - Coreografia livre. serão consideradas as melhores notas obtidas por cada estudante-atleta, sendo premiadas com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares, em sua respectiva Série (Ouro, Prata e Bronze),

CAPÍTULO VII – Das Condições Gerais

Art.17 Os casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora ou coordenação técnica da modalidade

ANEXO I – Ficha de Ordem de Apresentação.



GERGS/ 2026



Ginástica Artística Feminina

Programa Obrigatório e Livre

Ordem de Apresentação

Estado: Professor/técnico:

					
	Ginasta	N		Ginasta	N
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		

					
	Ginasta	N		Ginasta	N
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		

.....