



REGULAMENTO ESPECÍFICO

(11 A 12 ANOS)

GINÁSTICA ARTÍSTICA



JOGOS ESCOLARES MARANHENSES 2025

REGULAMENTO ESPECÍFICO

CAPÍTULO I – Da Participação

Art. 1º - A competição de ginástica artística feminina dos Jem's/Parajems 2025 obedecerá às Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do Caderno de deduções específicas do mesmo que se encontra no site www.cbginastica.com.br

Art. 2º - Cada município poderá inscrever até mínimo 01 (um) máximo 8 (oito) atletas do naipe feminino da mesma escola e 1 (um) professor/ técnico e um assistente técnico, podendo esse ser acadêmico de Educação Física com comprovação da faculdade.

Art. 3º - A competição será realizada para as atletas nascidas, exclusivamente, nos anos de 2013 e 2014.

Art. 4º - É obrigatória a participação de um representante de cada ESCOLA inscrita, na reunião técnica da modalidade, que será realizada em data e local previamente estabelecidos pela Comissão Organizadora.

CAPÍTULO II – Do Sistema de Competição

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

Art. 6º - Na Competição por Equipe, participam todas as ginastas inscritas na competição. Considera-se uma equipe, todas as ginastas inscritas pela mesma ESCOLA, mínimo 2 (dois).

Parágrafo único: Até 2 (dois) atletas competem em cada aparelho, sendo contabilizadas as 2 (duas) melhores notas por aparelho para o resultado da equipe.

Art. 7º - No Individual Geral, será considerado o somatório das notas dos 4 (quatro) aparelhos.

Art. 8º - A ordem de apresentação será por meio de sorteio das estudantes- atletas inscritas.

CAPÍTULO III – Dos Aparelhos

Art. 9º - Aparelhos e informações gerais:

Aparelhos	Salto Sobre a Mesa, Paralela Assimétrica, Trave de Equilíbrio e Solo
Informações Gerais	Na competição, as séries serão do programa obrigatório da CBG do Torneio Nacional, nível iniciante e intermediário. Exceto Salto Sobre a Mesa.
Informações Gerais	Na competição, a participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de
	cada atleta. Na competição, o professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que a atleta irá executar através de um formulário próprio assinado.
	Na competição, quando a atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série, será penalizada em 0,50 ponto (omissão) + o valor da parte.
	Na competição, quando a atleta acrescentar qualquer exercício do código de pontuação será penalizada em 0,50 ponto + dedução de execução.
	Na competição, as partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, a atleta perderá o valor total da parte.
	Na Paralela Assimétrica, o professor/técnico deverá se manter ao lado da atleta durante toda a apresentação. Caso não haja a permanência será penalizado 0,50 ponto na NF da
	atleta. Na Trave de equilíbrio o professor/técnico deverá se manter ao lado da atleta durante realização da saída. Caso não haja a permanência será penalizado 0,50 ponto na NF da atleta.
Deduções específicas	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. 10 - 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 atleta
Solo - A música poderá ser igual para toda equipe	Oficial - Tempo máximo 1 '15" min. Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 * por estudante / atleta.

CAPÍTULO IV – Programa obrigatório

Art. 11 - Programa obrigatório.

Séries obrigatórias: Na Paralela Assimétrica a apresentação da série deverá ser na ordem conforme descrição do texto. Na Trave de Equilíbrio e Solo a coreografia é 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		
	Série 1		
	1,20m Com 2 (dois) trampolins	Reversão (1.00) Nota D = 5,00 pontos Nota E = 8,00 pontos	1 salto Nota de partida – 13,00 pontos
	Série 2		
	1,20m 01 trampolim	Reversão (1.00) Nota D= 6,00 pontos Nota E = 8,00	1 salto Nota de partida – 14,00 pontos
pontos			
	Série 3		

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

Pontos

Série 4		
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 1			
	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.	0,30
	2	Oitava ao apoio facial	0,70
	3	Impulso para trás com pernas unidas na horizontal	0,50
	4	Giro de quadril para trás (2.105)	0,50
	5	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00
	6	Balanço a frente-balanço atrás	0,50
	7	Oitavão	0,80
	8	Impulso para trás com as pernas unidas + Saída em sub lamçamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,70
Série 2			
	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 0,30

2	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50
3	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30
4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	1,00
5	Kipe BS (1.104) Oitavão BS	1,00 0,30
6	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,50
7	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	1,00
8	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra.	0,70

Série 3			
	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
	2	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0,50
	3	Giro Facial Livre para trás + kipe	1,50
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50
	5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	1,00
	6	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + oitavão	1,00

	7	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas.	0,50
	8	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00
Série 4			
	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 com pernas unidas + kipe (1.101)	0,90
	2	Impulso para trás 45° com pernas unidas. ou	0,80
	3	afastadas Giro Facial Livre para trás a 90° + kipe ao apoio facial (1.101)	1,50
	4	Subida grupada ao apoio dos pés com simultâneo impulso à suspensão na BS	0,50
	5	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
	6	Impulso para trás a 45° com pernas unidas	0,80
	7	Giro Gigante para trás (3.201)	2,00
	8	Saída de Mortal para trás (6.104)	1,00

§3 - Trave de equilíbrio

Série 1			
	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	0,50
	3	estendidos Equilíbrio facial: - Avião 2°: (4.102)	1,00
	4	Parada de mãos 1° (4.103)	1,00
	5	Leap: Salto Tesoura (2.110)	1,00

	6	Jump: Salto Grupado	1,00
	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 2			
	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
	2	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50
	3	Reversão lenta para trás (4.109)	1,00
	4	Estrela/Roda (4.107)	1,00
	5	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (180°) – 2.101	1,00
	6	Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/Sissone (2.108)	1,00
	7	Saída: Mortal para frente grupado (6.102)	1,00

Série 3			
	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
	2	Giro de 360° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé	0,50
	3	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) ou reversão lenta para frente (4.108)	1,50
	4	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50
	5	Ligação de dança: Leap: - 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas	1,00
	6	180° (2.101) Jump: Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas/ Sissone (2.108)	1,00
	7	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + Salto estendido para trás	1,00
Série 4			

	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	
	2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1,00	
	3	Sequência Acrobática: Reversão lenta para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1,50	
	4	Equilíbrio facial: - Avião 2” (4.102) + reversão lenta para frente (4.108)	1,00	
	5	Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + salto leap, Jump ou hop	1,00	
	6	Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas -180° (Salto longo com troca de pernas (2.305))	1,50	
	7	Saída: Acrobático no mínimo A (diferente dos demais) + mortal de costas grupado (6.104)	1,50	

§4 – Solo.

Série 1			
	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	1,00
	2	estendido Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas 180º (1.101 + 1.101)	0,80
	4	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0,20
	5	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,50
	6	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	0,50
	7	Mortal para frente grupado (4.101)	1,00
Série 2			
	Nota de partida – 14,00 pontos	Valor de Dificuldade – 6,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos	

	Par te	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,20
	2	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,40
	3	Passagem de dança 2 Saltos diferentes: Salto longo com afastamento anteroposterior das pernas 180º (1.101) + chassê + Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112)	1,00
	4	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	0,30
	5	Mortal para frente grupado (4.101)	0,70
	6	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem com as pernas unidas (3.105)	1,00
	7	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,40
Série 3			
	Nota de partida – 15,00 pontos		Valor de Dificuldade – 7,00 pontos Valor de Execução – 8,00 pontos
	Par te	Elemento	Valor
	1	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,00
	2	Jump: Sequência 02 Saltos iguais com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107) ou (1.109)	1,00
	3	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas (180º) - Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	1,00
	4	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	1,00
	5	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
	6	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,00
	7	Hop: Salto Fouetté com recepção em uma perna	1,00
(1.112)			
Série 4			
	Nota de partida – 16,00 pontos		Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Execução – 8,00 pontos



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

Observações:

- As deduções por artísticos são de acordo com o CP e caderno de deduções.
- Na competição, as partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica,
- Na competição, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora dos obrigatórios será penalizado como inclusão e execução.
- Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

CAPÍTULO V – Da Premiação

Art. 13 - A premiação da competição ocorrerá da seguinte maneira:

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

§2º - Premiação por equipe - somatório das 2 (duas) melhores notas de cada aparelho por escola, sendo premiadas as atletas e seus treinadores com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares e troféus para as ESCOLAS.

Parágrafo único - Em caso de empate, será considerado a maior nota de Execução. Se persistir o empate, permanecerão empatados.

CAPÍTULO VI – Do Programa de competição

Art. 15 - O programa de competição da Ginástica Artística Feminina segue apresentado no quadro abaixo:

Período	Dia 30/05	Dia 01/06
Manhã	Treino livre	Competição
Tarde	Treinamento livre	Competição

CAPÍTULO VII – Dos Equipamentos

Art. 16 – O Comitê Organizador deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

Art. 17 - Os equipamentos devem cumprir com as regras da FIG.

CAPÍTULO VIII – Das Condições Gerais

Art. 18 - Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Técnica-Geral e Direção-Geral.

Direção Técnica
Jogos Escolares Maranhenses - JEM's/2025.