

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

**REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

Artigo 1º – As competições serão regidas pelas regras oficiais da Federação Internacional de Ginástica, do ciclo vigente e suas atualizações, com as adaptações e alterações que seguem neste regulamento.

Artigo 2º – **Serão realizadas competições na Etapa III, em Seletiva Única, nas categorias Sub 12 (nascidas em 2014 e 2015), e Sub 15 (nascidas em 2011, 2012 e 2013).**

Artigo 3º – A aluna/atleta deverá comparecer ao local de competição devidamente uniformizada, conforme as regras da modalidade.

Artigo 4º – Para ter condição de participação:

- a) A aluna/atleta deverá estar inscrita nos Jogos Escolares do Estado de São Paulo, de acordo com o Regulamento Geral- JEESP/2026, dentro do período estipulado no Calendário Oficial da Secretaria de Esportes do Estado.
- b) As inscrições deverão ser realizadas até o dia **15 de abril de 2026**, em formulário próprio, através do Link .

Formulário de Inscrição - Ginástica Artística Feminina - JEESP/2026

<https://forms.gle/7VSnJSR6mDNuHzKL9>

- c) A aluna/atleta deverá estar regularmente matriculada até **30 de abril de 2026**, em uma Unidade Escolar da Rede de Ensino do Estado de São Paulo, e que tenha frequência comprovada.

Parágrafo Único – A Declaração de escolaridade (declaração de matrícula), do aluno/atleta, em papel timbrado da escola, com assinatura e carimbo da direção, e 01(um) dos documentos citados no Art. 5º, deverão ser anexados no momento da inscrição, em PDF.

Artigo 5º – Os alunos/atletas, deverão apresentar obrigatoriamente antes de sua participação nos jogos ou competições um dos **documentos originais** que o identifique, com foto a seguir:

- a) Cédula de Identidade expedida pela Secretaria de Segurança Pública, com data de emissão a partir de 2016, original ou aplicativo digital oficial (aberto o acesso na mesa de controle);
- b) CIN – Carteira de Identidade Nacional, original ou aplicativo oficial;
- c) Passaporte Original (válido), atualizado com CPF;
- d) Registro Nacional de Estrangeiro – RNE Original, válido com data vigente;
- e) Ministério da Relações Exteriores MRE;
- f) Carteira de Registro Migratório – (países do Mercosul) RNM;

Parágrafo 1º - Os Professores deverão apresentar obrigatoriamente antes de sua participação nos jogos ou competições um dos documentos citados no **artigo 10** do Regulamento Geral do JEESP, juntamente com um documento que comprove seu registro no Conselho Regional de Educação Física(CREF).

- a) A apresentação da carteira do CREF. Original, ou em formato digital aberto pelo aplicativo, exclui a necessidade de apresentação de qualquer outro documento.

Parágrafo 2º - Na ocasião dos Jogos Escolares Brasileiros – JEB 's (CBDE), o professor selecionado deverá apresentar o documento original com foto expedido pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF/CONFED), dentro do prazo de validade.

Parágrafo 3º - Na ocasião dos Jogos Escolares Brasileiros – JEB 's, o aluno/atleta deverá apresentar o RG original (com data de emissão a partir de 2016).

Artigo 6º – Nas Seletivas da Etapa III, as despesas com alimentação, transporte e hospedagem, são por conta do participante.

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

CATEGORIA SUB 12 – PROGRAMA COMPETITIVO

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO E PREMIAÇÃO - CATEGORIA SUB 12	
Premiação	Medalhas de ouro, prata e bronze para as 3 melhores notas por aparelho e individual geral Serão concedidas medalhas de bronze do 4º lugar do Individual Geral às demais colocações.
As 3 (três) alunas-atletas melhores classificadas no Individual Geral da Categoria Sub 12 integrarão a Delegação e representarão o Estado de São Paulo nos Jogos Escolares Brasileiros -JEB's/CBDE.	

➤ **Informações Gerais**

- As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3>) e o Regulamento Específico do Torneio Nacional de 2026 (Disponível em: <https://cbginastica.com.br/regulamentos-tecnicos/119/gaf>) do ciclo vigente e suas atualizações; e com acréscimo das adaptações presentes neste regulamento. É de responsabilidade dos treinadores acessarem o referido site para ter acesso ao Caderno de Deduções de 2026, disponibilizado no site da CBG.
- Na competição será aplicado o Regulamento do Torneio Nacional da CBG – níveis 3, 4, 5 e 6, correspondentes às séries dos níveis Iniciante e Intermediário, nos seguintes aparelhos:
- Paralelas Assimétricas
- Trave de Equilíbrio
- Solo

No aparelho Salto, será adotado o modelo Obrigatório, com altura da mesa em 120cm, conforme segue:

1º salto: Reversão

2º Salto: Rodante

- A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. O professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado.
- As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do Código de Pontuação que não esteja previsto na descrição das séries, haverá uma dedução neutra de 0,50 ponto (da nota final) para cada vez que for realizado (exceto elementos de ginástica de valor A no SOLO que façam parte da composição coreográfica). Em caso de omissão de qualquer elemento das séries, haverá uma dedução neutra de 0,50 ponto cada vez (da nota final), além da perda do valor da parte não apresentada. Importante: não pode haver desconto duplo pela mesma situação. Por exemplo, se a ginasta troca um elemento por outro, não será descontado por omissão de um e adição do outro. Desconta-se uma coisa ou outra, mas não ambas.
- Na competição, as partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte. Se um elemento não atingir as especificações descritas, não será considerado, perdendo seu valor total. Contudo, não acarretará Dedução Neutra por omissão de elemento. Para

JEESP SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

essa validação, deve-se observar atentamente o que está previsto no Caderno de Deduções Específicas supracitado.

- Nas Paralelas Assimétricas o professor/técnico deverá se manter ao lado da ginasta durante toda a apresentação. Caso não haja a permanência, será penalizado 0,50 pontos na Nota Final (dedução neutra).
- Na Trave de Equilíbrio o professor/técnico deverá se manter ao lado da ginasta somente durante a realização da saída. Caso não haja a permanência, será penalizado 0,50 pontos na Nota Final (dedução neutra).

Dos Aparelhos

Configuração dos aparelhos	
Aparelhos	Medidas
Salto Sobre a Mesa	Mesa de salto 120 cm
Paralelas assimétricas	Oficial Colchão de 10 cm opcional na saída
Trave de Equilíbrio	125 cm de altura Tempo máximo 1:30" min.
Solo	Oficial Tempo máximo 1'30" min.

SALTO SOBRE A MESA

Para a prova de salto sobre a mesa, deverão ser apresentados:

Dois saltos diferentes listados neste regulamento, com suas respectivas Notas D (Nota E: 10,00) e a Nota final será a média dos dois saltos.

INTERMEDIÁRIO	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO
Aparelho: MESA DE SALTO OFICIAL A altura da mesa de salto é obrigatória: 1,20 metros.	1º SALTO – COM UM TRAMPOLIM Salto reversão (1.00) Nota de Dificuldade: 6,00 Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 14,00.	As ginastas deverão obrigatoriamente apresentar dois saltos diferentes. A Nota Final será a média dos dois saltos. Sendo considerada para a nota do aparelho, para a somatória do individual geral
	2º SALTO – COM UM TRAMPOLIM Salto rodante (1.20) Nota de Dificuldade: 7,00 Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 15,00.	

Os saltos devem ser apresentados obrigatoriamente nesta ordem (Reversão e Rodante). Caso a ordem de apresentação seja invertida, **haverá uma dedução neutra de 0,50 ponto**. No caso de saltos repetidos, **o 2º salto será inválido** (receberá nota zero) e a nota final será a nota do primeiro salto dividida por dois.

JEESP SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

As medidas do aparelho serão oficiais, sendo permitida (quando disponível) a utilização de um colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo.

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 3 Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.	
	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 impulso simultâneo à suspensão na BS	1,00
6.	Balanço a frente – balanço atrás	0,50
7.	Oitavão – ½ giro gigante para trás ao apoio facial na BS	0,80
8.	Impulso para trás com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,70

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 4 Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1,00
	OU Oitava ao apoio facial	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 impulso simultâneo à suspensão na BS	1,00
5.	Kipe BS (1.104)	1,00
	OU Oitavão BS	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 com pernas unidas + Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0,70

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 5 Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.	
	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 (1,00 + 0,50)	1,50 (1,00+0,50)
	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

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 6 Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.	
	Elemento	Valor
	1. Kipe ao apoio facial BI + Impulso para trás com pernas unidas + Kipe (1.101)	0,90
	2. Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
	3. 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 no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas	0,80
	7. Giro Gigante para trás (3.201)	2,00
	8. Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO

OBSERVAÇÕES:

- 1) As deduções por artísticos são de acordo com o Código de Pontuação e Caderno de Deduções da CBG.
- 2) As partes sem valor na Nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios, será penalizado como inclusão.
- 3) Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.
- 4) A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis abaixo.
- 5) A altura do aparelho será oficial. O tempo máximo de série será de 1 '30 " (ao exceder o tempo serão aplicadas as deduções previstas no código de pontuação).
- 6) Não há tempo mínimo para a série (não havendo deduções por série muito rápida).
- 7) A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis abaixo.



JEESP

SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 3	
	Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada livre (exceto passagem da perna sobre a trave à posição cavalgada) + 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	0,50
3.	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

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 4	
	Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada: esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à 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 (180º) (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

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 5	
	Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo à 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 com saltos Leaps: 2 Saltos iguais em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180º (2.101)	1,00
6.	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 estendido na ponta da trave	1,00

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 6 Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.	
	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: com saltos Leap = Salto em grande afastamento Anteroposterior das pernas 180º (2.101) + um salto leap, Jump ou hop	1,00
6.	Leap: Salto com grande afastamento Anteroposterior das pernas em 180º (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

SOLO

OBSERVAÇÕES:

- 1) As deduções por artísticos são de acordo com o CP e caderno de deduções.
- 2) As partes sem valor na nota D, caso não estejam inseridas nas séries, não perderão com omissão, mas sim como dedução específica, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora os obrigatórios, será penalizado como inclusão.
- 3) Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.
- 4) O tempo máximo de série será de 1’30” (ao exceder o tempo serão aplicadas as deduções previstas no código de pontuação).
- 5) Não há tempo mínimo para a série (não havendo deduções por série muito rápida).
- 6) A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios, de acordo com a descrição dos níveis.

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 3 Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.	
	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1,00
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem alternada (3.105)	1,00
3.	Passagem de dança com saltos Leaps: 2 Saltos com grande afastamento Anteroposterior das pernas em 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

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL INICIANTE – SÉRIE 4 Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.	
	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 em 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 pernas unidas + salto estendido (3.105)	1,00
7.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1,40

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 5 Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.	
	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 Ântero Posterior das pernas (1.107) ou (1.109)	1,00
3.	Passagem de dança com saltos Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas (em 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 (1.112)	1,00

	NÍVEL INTERMEDIÁRIO – SÉRIE 6 Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota E: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.	
	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 Antero Posterior	1,20
3.	Passagem de dança com saltos Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Anteroposterior das pernas (em 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

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

CATEGORIA SUB 15 – PROGRAMA COMPETITIVO

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO E PREMIAÇÃO CATEGORIA SUB 15	
Premiação	Medalhas de ouro, prata e bronze para as 3 melhores notas por aparelho e individual geral Serão concedidas medalhas de bronze do 4º lugar do Individual Geral às demais colocações.
As 2 (duas) alunas-atletas melhores classificadas no Individual Geral, da Categoria sub 15, farão parte da Delegação e representarão o Estado de São Paulo nos Jogos Brasileiros Da Juventude- COB.	

As competições serão avaliadas tendo como base o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica; o REGULAMENTOS ESPECÍFICOS - CAMPEONATO BRASILEIRO – 2026 e o REGULAMENTOS ESPECÍFICOS - CADERNO DE DEDUÇÕES – 2026 elaborado pela CBG do ciclo vigente e suas atualizações; e as adaptações presentes neste regulamento.

SITES DE REFERÊNCIA:

- Código de Pontuação 2025-2028 – FIG: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3>
- Regulamentos Técnicos Específicos da CBG: <https://cbginastica.com.br/regulamentos-tecnicos/119/gaf>
- É de responsabilidade dos treinadores acessarem o referido site para ter acesso ao caderno de deduções disponibilizado pela CBG junto ao seu regulamento referente ao ano de 2026.

INFORMAÇÕES GERAIS

1. Séries obrigatórias do Regulamento Técnico Específico do Campeonato Brasileiro de 2026 e adaptações presentes neste regulamento nas Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
2. Salto sobre a mesa - livre conforme REGULAMENTO TÉCNICO do CAMPEONATO BRASILEIRO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA (CBGAF) – Categoria Juvenil.
3. A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
4. O treinador(a) deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado.
5. A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta. O professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado.
6. As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento do Código de Pontuação que não esteja previsto na descrição das séries, haverá uma dedução neutra de 0,50 ponto (da nota final) para cada vez que for realizado (exceto elementos de ginástica de valor A no SOLO que façam parte da composição coreográfica).
7. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries, haverá uma dedução neutra de 0,50 ponto cada vez (da nota final), além da perda do valor da parte não apresentada. Importante: não pode haver desconto duplo pela mesma situação. Por exemplo, se a ginasta troca um elemento por outro, não será descontado por omissão de um e adição do outro. Desconta-se uma coisa ou outra, mas não ambas.
8. Na competição, as partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte. Se um elemento não atingir as especificações descritas, não será considerado, perdendo seu valor total. Contudo, não acarretará Dedução Neutra por omissão de elemento. Para essa validação, deve-se observar atentamente o que está previsto no Caderno de Deduções Específicas supracitado.

JEESP SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

9. Todas as informações estão descritas no programa específico.
10. Penalizações de acordo com Caderno de Deduções da CBG e Código de Pontuação da FIG.

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Salto	FIG	FIG (opcional colchão extra de 5 cm)
Paralelas Assimétricas		FIG (opcional colchão extra de 5 cm)
Trave de Equilíbrio		FIG (opcional colchão extra de 5 cm)
Solo		FIG

SALTO SOBRE A MESA

	Mesa de Salto Oficial Altura: 1,25 m	2 Saltos Diferentes Podem ser do mesmo grupo, mas com números diferentes.	Nota Final = Média dos dois saltos
		Nota de Dificuldade = Código de Pontuação	Nota de Execução = 10.00p
		Dois saltos diferentes do Código de Pontuação. NF = Média dos dois saltos Bonificação: <u>+ 0.10p.</u> Saltos cravados, com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo. No salto executado. <u>+0.20p</u> Saltos de grupos diferentes ambos com mortal e no mínimo 180° de giro sobre eixo longitudinal no segundo voo em um dos saltos, sendo os mortais em diferentes direções. (frente e trás) Na média dos saltos.	
		OS BÔNUS SÃO CUMULATIVOS, SOMENTE SERÃO ATRIBUÍDOS SEM QUEDA.	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

- As medidas do aparelho serão oficiais, sendo permitida (quando disponível) a utilização de um colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo. Devem ser consideradas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente e LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO AS OBSERVAÇÕES do Caderno de Deduções Específicas da CBG.
- Como medida de segurança, é fortemente recomendada a presença do treinador durante toda a série nas paralelas assimétricas (podendo se posicionar dentro do aparelho e na saída) e durante a saída de trave. Contudo, é importante que o treinador não obstrua a visão da arbitragem.
- **Observação:** BI = Barra Inferior / BS = Barra Superior.

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 1 Nota de Dificuldade: 3,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 11,00 pontos
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,60
2	Impulso para trás com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,60
3	Impulso para trás com pernas unidas = 0,20
4	Giro de quadril para trás (2.105) = 0,20
5	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS = 0,60
6	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão) = 0,40
7	Impulso para trás com pernas unidas = 0,20
8	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral) = 0,20

	NÍVEL 2 Nota de Dificuldade: 4,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 12,00 pontos.
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,40
2	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,60
3	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas + Giro Facial Livre para trás = 0,60
4	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,60
5	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS = 0,20
6	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,60 OU ½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão) = 0,40
7	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas + Saída de Mortal para trás grupado (6.104) = 1,00

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 3 Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,40
2	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas = 0,50
3	Giro Facial Livre para trás a 90°+ kipe ao apoio facial (1.101) = 0,60
4	Impulso para trás com pernas unidas + Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso à suspensão na BS = 0,40
5	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,60
6	Impulso para trás no mínimo a 45° (de 45° à vertical) com pernas unidas ou afastadas = 0,50
7	Giro Gigante para trás (3.201) = 1,00
8	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) = 1,00

	NÍVEL 4 Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,40
2	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas = 0,50
3	Giro de sola para trás carpado (5.108) /sem tirar o pé da barra = 0,60
4	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS = 0,40
5	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,60
6	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas = 0,50
7	Giro Gigante para trás (3.201) = 1,00
8	Giro Gigante para trás (3.201) = 1,00
9	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) = 1,00

Observação: Tendo em vista que, de acordo com o regulamento da CBG de 2026, apenas as séries de paralelas do nível 1 ao 4 serão realizadas no aparelho completo, enquanto do nível 5 ao 8 serão executadas exclusivamente no barrote superior, no Campeonato Brasileiro essas séries (5 a 8) são realizadas em barra fixa, sem o barrote de baixo. No entanto, neste evento utiliza-se somente o aparelho oficial. Para os níveis 5 a 8, serão utilizadas as séries de paralelas assimétricas conforme o Regulamento Técnico 2024 do Campeonato Brasileiro de Ginástica Artística Feminina (CBGAF), com as adaptações previstas neste regulamento.



JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 5 Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,30
2	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas (2.201) = 0,80
3	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 1,20
4	Impulso para trás com pernas unidas ou afastadas + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão para BS = 0,70
5	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,30
6	Impulso para trás no mínimo a 30° (de 30° à vertical) com pernas unidas ou afastadas (2.201) = 0,80
7	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do Item 3, no mínimo a 45° (de 45° à vertical) = 0,90
8	Giro Gigante para trás (3.201) = 1,00
9	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) = 1,00

Observação 1: Impulsos para trás do item 4 se não atingirem a altura mínima perderá somente em execução.

Observação 2: O elemento do item 3 – 4.304/5.308 – e o elemento do item 4 – 5.108 – poderão ser diretamente ligados sem o kipe.



JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 6 Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,20
2	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) = 0,80
3	Giro circular próximo a barra no mínimo a 30° (de 30° à vertical) (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,90
4	Impulso para trás com pernas unidas ou afastadas no mínimo a 45° (de 45° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS = 0,50
5	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,20
6	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) = 0,80
7	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, no mínimo a 30° (de 30° à vertical) = 0,70
8	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal = 1,00
9	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° (de 30° à vertical) a tomada dorsal = 1,00
10	Giro Gigante para trás (3.201) = 1,00
11	Saída de Mortal para trás estendido (6.104) = 0,90

Observação: O elemento do item 3 – 4.304/5.308 – e o elemento do item 4 – 5.108 – poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 7 Nota de Dificuldade: 9,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 17,00 pontos.
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 0,20
2	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) = 0,60
3	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101) = 1,20
4	Impulso para trás com pernas unidas ou afastadas no mínimo a 30° (de 30° à vertical) + Giro de sola para trás carpado (5.108) e impulso a suspensão na BS = 0,50
5	Kipe ao apoio facial BS (1.104) = 0,50
6	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) = 0,60
7	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do Item 3 no mínimo a 30° (de 30° à vertical) = 0,70
8	Giro Gigante para trás (3.201) = 0,70
9	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201) = 1,50
10	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) OU Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206) = 1,50
11	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104) = 1,00

Observação: O elemento do item 3 – 4.304/5.308 – e o elemento do item 4 – 5.108 – poderão ser diretamente ligados sem o kipe.

	NÍVEL 8 Nota de Dificuldade: 10,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 18,00 pontos.
1	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) = 1,00
2	Kipe ao apoio facial BI (1.101) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) = 1,00
3	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (5.108) (*) e impulso a suspensão na BS = 1,50
4	Kipe ao apoio facial BS (1.104) + impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas (2.201) ou afastadas (2.101) = 1,00
5	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, a parada de mãos = 1,00
6	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201) = 1,50
7	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) OU Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206) = 2,00
8	Saída de Mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de Mortal para trás estendido (6.104) = 1,00

(*) Observação 1: Caso seja inserido um kipe no Item 3 será aplicada uma dedução neutra de 0,50 – inclusão de elemento adicional.

Observação 2: Se for executado impulso à parada de mãos (2.201) nos itens (1, 2 e 4 – EM TODOS ELES), a ginasta receberá uma bonificação de + 0,20 na Nota D.

JEESP SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

TRAVE DE EQUILÍBRIO

- As medidas do aparelho serão oficiais, sendo permitida (quando disponível) a utilização de um colchão adicional de 10 cm OPCIONAL para a saída, EM CIMA DOS OFICIAIS. As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo, a ordem de apresentação dos elementos é livre. Devem ser consideradas todas as deduções presentes no Código de Pontuação vigente e também as observações do Caderno de Deduções Específicas da CBG.
- Observação:** O tempo máximo permitido para a série é de 1 minuto e 30 segundos. Caso esse limite seja ultrapassado, será aplicada a dedução neutra conforme previsto no código de pontuação. Não há tempo mínimo estabelecido para a série, e nenhuma dedução será aplicada por curta duração.

	NÍVEL 1 Nota de Dificuldade: 3,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 11,00 pontos.
1	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções = 0,20
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 = 0,30
3	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2" = 0,50
4	Parada de mãos 1" (4.103) (É necessário unir as pernas na linha vertical) = 0,60
5	Sequência de dança: Salto Estendido + Salto Grupado = 0,30
6	Estrela/Roda (4.107) = 0,80
7	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) = 0,30

Não é permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a série ou saída

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 2 Nota de Dificuldade: 4,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 12,00 pontos.
1	Entrada livre (menos passagem de perna sobre a trave) + movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções = 0,20
2	Giro de 180° sobre um dos pés + giro de 180° sobre os dois pés = 0,40
3	Equilíbrio facial: Grand rond de jambe todo movimento a 90° - Iniciando com perna a frente, seguindo para lateral e finalizando no avião – é necessário marcar 2" em cada posição = 0,50
4	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109) = 1,00
5	Sequência de dança: Salto Estendido + Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas = sissone (2.108) = 0,50
6	Estrela/Roda (4.107) = 0,60
7	Saída: Mortal para frente grupado (6.102) 0,80
OBS:	<u>É permitido a presença do treinador sobre os colchões durante a saída</u>

	NÍVEL 3 Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.
1	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés+ movimento próximo a trave, conforme descrição no caderno de deduções = 0,40
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
3	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em afastamento antero posterior de pernas 180° - manter 1" = 0,50
4	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109). Iniciando com perna alta da trave e finalizando no avião – manter 2" = 0,80
5	Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° = Salto Longo (2.101) = 0,50
6	Flic Flac (5.204) OU (5.202) = 1,00
7	Jump: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) = 0,50

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

8	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido = 0,80
OBS:	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>

	NÍVEL 4 Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.
1	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" e na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) = 0,80
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
3	Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108). Na parada de mãos, manter 1" em afastamento anteroposterior de pernas de 180°. Não é necessário finalizar com sustentação da perna = 1,00
4	Sequência Acrobática: Iniciando com perna alta da trave, ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) OU (5.202) = 1,50
5	Ligação de dança: 1 Salto Leap em grande afastamento anteroposterior das pernas de 180º salto longo (2.101) + 1 Salto Sissone (2.108) = 0,60
6	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamento, com envolvimento de todas as partes do corpo = 0,20
7	Jump: Salto Estendido na posição transversal da trave = 0,40
8	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104) = 1,00
OBS:	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 5 Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.
1	Entrada: Elevação à parada de mãos na força (marcar 1" na parada de mãos), com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) = 1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
3	Reversão lenta para frente (4.108) – Marcar 2" na parada de mãos com split de 180° - Não é necessário finalizar com sustentação da perna = 1,00
4	Sequência Acrobática: Iniciando e sustentando perna alta da trave 2' reversão Lenta para trás/Ponte para trás + Flic Flac (5.204) OU (5.202) = 1,50
5	Ligação de dança com saltos leaps – 2 saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° - Salto Longo (2.101) = 1,00
6	Salto Jump: com início e fim na posição transversal ao aparelho – o salto deve estar presente do Código de Pontuação (Observando a regra de repetição do CP – tem que ser diferente dos saltos já apresentados) = 1,00
7	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104) = 1,00
OBS:	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>

	NÍVEL 6 Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.
1	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2" na parada de mãos) com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) = 1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
3	Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) finalizar com perna na horizontal 1' no mínimo = 1,00
4	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) OU (5.202) + Flic Flac (5.204) OU (5.202) = 2,00
5	Salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho – salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.202) OU lateral (2.203) = 1,00
6	Ligação de dança com saltos leaps – 2 saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° - Salto Longo (2.101) = 1,00
7	Saída: Rodante (5.208) OU reversão (5.501) + salto estendido = 1,50

É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 7 Nota de Dificuldade: 9,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 17,00 pontos.
1	Entrada: Esquadro a parada de mãos na força (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), com finalização no esquadro (1.210) – posição transversal ao aparelho = 1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
3	Tic-tac (reversão lenta para frente e volta na reversão lenta para trás) = 1,00
4	Sequência Acrobática: Iniciar com a perna no mínimo na horizontal – manter 2" – Ponte para trás (4.109) + Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.204) OU (5.202) = 2,00
5	Ligação de dança de Leaps: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180º- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101) = 1,50 OBS: Pode ser feito em qualquer ordem OU Dois saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° - Salto Longo (2.101) = 1,00
6	Salto Jump com grande afastamento anteroposterior (2.202) ou lateral (2.203) de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho = 1,00
7	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104) = 2,00 OU Reversão (5.501) + mortal para frente grupado (6.102) = 2,00
OBS:	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 8 Nota de Dificuldade: 10,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 18,00 pontos.
1	Entrada: Esquadro a parada de mãos (marcar 2" no esquadro e na parada de mãos), finalização livre. Posição longitudinal ao aparelho = 1,00
2	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101) = 0,50
3	TIC-TAC: Avião 2" (4.102) + parada de mãos com split de 180° - manter 2", mostrar ponte com a perna alta e retorna na reversão lenta para trás, finalizando com passagem pelo avião = 1,50
4	Sequência Acrobática = 2,50 <u>Opção 1:</u> dois elementos acrobáticos com voo (ambos: iniciando e finalizando sobre o aparelho; para frente ou para trás) – um deles sem o apoio das mãos. <u>Opção 2:</u> três flics (5.202 ou 5.204) seguidos iniciando e finalizando sobre a trave.
5	Ligação de dança de Leaps: Dois saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101) = 1,50 OBS: Pode ser feito em qualquer ordem
6	Um salto Jump com grande afastamento anteroposterior (2.202) ou lateral (2.203) de pernas com início e fim na posição transversal ao aparelho = 1,00
7	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104) = 2,00 OU Reversão (5.501) + mortal para frente carpado (6.102) = 2,00 Atenção: Observar a regra de repetição de elementos do Código de Pontuação.
OBS:	<u>É obrigatória a presença do treinador sobre os colchões durante a saída.</u>

SOLO

- As séries serão obrigatórias de acordo com os níveis descritos abaixo, a ordem de apresentação dos elementos é livre. Devem ser consideradas todas as Deduções presentes no Código de Pontuação vigente e também as observações do Caderno de Deduções Específicas da CBG.
- Observação:** O tempo máximo permitido para a série é de 1 minuto e 30 segundos. Caso esse limite seja ultrapassado, será aplicada a dedução neutra conforme previsto no código de pontuação. Não há tempo mínimo estabelecido para a série, e nenhuma dedução será aplicada por curta duração.



JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 1 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre Nota de Dificuldade: 3,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 11,00 pontos.
1	Rodante (3.106) + UM Flic Flac (3.107) + salto estendido = 0,50
2	Mortal para frente grupado (4.101) = 0,50
3	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés simultaneamente (3.105) + salto estendido = 0,50
4	Passagem de dança de Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180º (1.101 + 1.101) = 0,50
5	Salto Jump livre do Código de Pontuação = 0,30
6	Giro de 180º sobre um dos pés (2.101) = 0,20
7	Parada de mãos + rolamento para frente com braços estendidos + flexão de tronco a frente + rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado = 0,50
Obs.	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

	NÍVEL 2 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre Nota de Dificuldade: 4,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 12,00 pontos.
1	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido = 0,80
2	Flic para frente (3.105) + salto estendido (4.101) = 0,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés simultaneamente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) = 1,00
4	Passagem de dança de Leaps: 2 Saltos com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180º (1.101 + 1.101) = 0,60
5	Salto Jump livre do Código de Pontuação – com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas = 0,30
6	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101) = 0,20
7	Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com finalização livre = 0,60

Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos. OBS: Poderão ser ligados os itens 2 e 3.

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 3 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre Nota de Dificuldade: 5,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 13,00 pontos.
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) = 1,00
2	Rodante (3.106) + DOIS Flic Flac (3.107) + salto estendido = 1,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés simultaneamente (3.105) + flic para frente (3.105) + salto estendido = 1,00
4	Passagem de dança com Leaps: 2 Saltos diferentes – sendo um salto com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180º (1.101) + um salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) – não é necessário parar no arabesque = 0,60
5	Salto jump com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) = 0,60
6	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101) = 0,20
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos = 0,60
Obs.	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

	NÍVEL 4 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre Nota de Dificuldade: 6,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 14,00 pontos.
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado ABRINDO (5.101) = 1,20
2	Rodante (3.106) + TRÊS Flic Flac (3.107) + salto estendido = 1,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés simultaneamente (3.105) + flic para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) = 1,20
4	Passagem de dança de Leaps: 2 Saltos diferentes – um salto com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180º – salto longo com troca de pernas (1.205) + um salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) – não é necessário parar no arabesque = 0,80
5	Dois Saltos jumps iguais ou diferentes diretamente ligados – sendo um com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) = 0,60
6	Giro de mínimo 540º sobre um dos pés (2.101) = 0,60
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro com finalização livre = 0,60
Obs.	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 5 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre Nota de Dificuldade: 7,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 15,00 pontos.
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado ABRINDO (5.101) = 1,00
2	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto Estendido = 1,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés simultaneamente (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) = 1,00
4	Passagem de dança de Leaps: 2 Saltos diferentes – um salto com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180º – salto longo com troca de pernas (1.205) + Salto Fouetté com recepção em uma perna (1.112) – não é necessário parar no arabesque = 1,00
5	Dois Saltos iguais ou diferentes diretamente ligados ambos com grande afastamento lateral ou anteroposterior das pernas (1.107/1.109) = 0,80
6	Giro sobre um dos pés com valor mínimo B = 0,70
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com ½ giro = 1,00
Obs.	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>
	NÍVEL 6 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre Nota de Dificuldade: 8,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 16,00 pontos.
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás estendido (5.101) = 1,50
2	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás grupado (5.101) = 1,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés simultaneamente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101) = 1,50
4	Passagem de dança de Leaps: 2 Saltos diferentes – um salto com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180º – salto longo com troca de pernas (1.205) + um salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento anteroposterior (1.202) – com recepção em uma ou duas pernas = 1,00
5	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) com valor mínimo B = 0,80 Atenção: Observar a regra de repetição de elementos do Código de Pontuação.
6	Giro sobre um dos pés com valor mínimo B = 0,70
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/2 giro = 1,00
Obs.	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

JEESP
SELETIVA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2026

	NÍVEL 7 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre Nota de Dificuldade: 9,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 17,00 pontos.
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás estendido com ½ giro (5.201) = 2,00
2	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + salto estendido = 1,50
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés simultaneamente (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101) = 2,00
4	Passagem de dança de Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um deles com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180° - e AMBOS com valor mínimo B = 1,00
5	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) com valor mínimo B = 0,80 Atenção: Observar a regra de repetição de elementos do Código de Pontuação.
6	Giro sobre um dos pés valor mínimo B = 0,50
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro = 1,20
Obs.	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>

	NÍVEL 8 Elementos obrigatórios, música e coreografia livre Nota de Dificuldade: 10,00 pontos / Nota de Execução: 8,00 Nota Máxima: 18,00 pontos.
1	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + mortal para trás estendido com 360° giro (5.201) = 2,00
2	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101) = 2,00
3	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés simultaneamente (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal estendido para frente (4.202) = 2,00
4	Passagem de dança de Leaps: 2 Saltos diferentes – sendo um deles com grande afastamento anteroposterior das pernas de 180°. Um deles com valor mínimo B e o outro com valor mínimo C = 1,50
5	Salto de dança livre (jump, leap ou hop) com valor mínimo B = 0,80 Atenção: Observar a regra de repetição de elementos do Código de Pontuação.
6	Giro sobre um dos pés valor mínimo B = 0,50
7	Rolo para trás com braços estendidos finalizando carpado + Rolo para trás com braços estendidos a parada de mãos com 1/1 giro = 1,20
Obs.	<i>Todas as paradas de mãos rolamento a frente e todos os rolamentos para trás, deverão ser executados com braços estendidos.</i>