



FEDERAÇÃO BRASILIENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Ginástica Artística Feminina 2026

REGULAMENTO TÉCNICO TORNEIO BRASILIENSE

NÍVEL BASE - Torneio Soraya Carvalho

NÍVEL INICIANTE, INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO

PARTICIPANTES

É aberta a participação no Torneio Brasiliense de Ginástica Artística Feminina a qualquer entidade filiada ou não à Federação Brasileira.

CATEGORIAS

Estrelinha 06 e 07 anos, completos no ano da competição

Pré-Infantil B 08 anos, completos no ano da competição

Pré-Infantil A 09 a 10 anos, completos no ano da competição

Infantil 11 e 12 anos, completos no ano da competição

Juvenil 13 a 15 anos, completos no ano da competição

Adulto a partir de 16 anos, completos no ano da competição

NÍVEIS

Estrelinha - Ginastas da categoria estrelinha

Nível Base 1 - Ginastas a partir da categoria pré-infantil B em diante

Nível Base 2 - Ginastas a partir da categoria pré-infantil B em diante

Nível Iniciante - vide as regras oficiais do Regulamento Técnico do Torneio Nacional da CBG

Nível Intermediário - vide as regras oficiais do Regulamento Técnico do Torneio Nacional da CBG

Nível Avançado - vide as regras oficiais do Regulamento Técnico do Torneio Nacional da CBG

Obs: A participação nos eventos dependerá também do completo cumprimento das normativas regulamentadoras da Confederação Brasileira de Ginástica.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

PREMIAÇÃO

- **Estrelinha** - Todas as ginastas irão receber medalha, sendo que a premiação será de acordo com a média obtida nos 4 aparelhos:
 - o 1º lugar - medalha de ouro para os ginastas que obtiverem média de 11,00 a 9,70 o 2º lugar - medalha de prata para os ginastas que obtiverem média de 9,69 a 8,90 pts.
 - o 3º lugar - medalha de bronze para os ginastas que obtiverem média até 8,89 pts.

- **Nível Base 1, 2, Iniciante, Intermediário e Avançado**

Serão premiados as 10 primeiras colocadas em cada categoria e em cada nível.

Na categoria Pré-infantil e Infantil, havendo mais de 30 participantes, a premiação será separada por idade, 9, 10, 11 e 12 anos.

Nas categorias onde houver menos de 10 participantes, haverá premiação individual geral até a 6ª colocada.

Os demais ginastas receberão medalha de participação, sendo chamados para receber a premiação em ordem de classificação.

- **Premiação por equipe**

Serão premiados COM MEDALHAS os treinadores das três (03) melhores equipes POR NÍVEL independente da categoria.

A premiação por equipes será definida pelo somatório das 4 melhores notas das ginastas por aparelho, por nível.

Composição das equipes: De quatro a número ilimitado de ginastas.

- **Premiação massificação**

A entidade que participar com o maior número de participantes em todos os níveis no evento, no masculino e/ou feminino, receberá o Troféu SORAYA CARVALHO

AVALIAÇÃO

Em todos os aparelhos:

- A série deverá ser composta somente pelos elementos abaixo descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente, exceto nos elementos que fazem parte do mesmo requisito de composição e devem ser executados na mesma ordem em que aparecem descritos no regulamento.
- Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.
 - **Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. cada vez e o elemento será avaliado conforme execução. (reescrito)**
- Deduzir 1,00p do painel E por elemento realizado com ajuda - não descontar o valor do elemento
- Se um elemento não atingir as especificações descritas, ele não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por omissão de



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

elemento.

- **Caso não haja a devida permanência, do treinador durante a apresentação da ginasta, conforme o RT, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.**
- **Paralelas assimétricas:** obrigatório a presença do treinador ao lado da ginasta em toda a apresentação.
- **Trave de equilíbrio:** obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas somente durante a saída

Caso não haja a permanência, será penalizada com 0,50p.

Permanência não autorizada no aparelho será penalizada com 0,50p

INFORMAÇÕES GERAIS.

- A ordem de apresentação deverá ser entregue dentro do prazo estipulado em Congresso Técnico.
- O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto à ordem de apresentação da equipe em formulário padrão fornecido pela FBG.
- A escolha das séries nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.
- A participação das ginastas no TB está vinculada às regras de participação por nível e às regras de “exceção”, caso existam dos regulamentos do TN da CBG, exceto a seguinte regra que será exclusiva para os Torneios Brasileiros:
 - Ginastas pré-infantil que competirem em Brasileiro no ano de 2024 e 2025 devem competir no nível intermediário.
 - Ginastas da categoria pré-infantil que competiram em Brasileiro 2024 na categoria Infantil devem competir no nível avançado
 - Ginastas da categoria infantil que competirem em Brasileiro no ano de 2024 e 2025, podem participar no nível avançado.
- Após finalizado o congresso técnico, as ginastas não poderão alterar seus níveis.
- A ginasta que competiu em um nível superior, NÃO poderá retornar ao nível inferior. Salvo se a mesma permanecer 2 anos completos sem competir, em TB, TN e ou CB.
- Ginastas da categoria pré-infantil não poderão participar do nível Avançado.

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE TÉCNICA

A regra para quantidade de treinadores, auxiliares e equipe multidisciplinar fica estabelecida conforme tabela abaixo:

Função	Quantitativo GAM e GAF
Chefe de delegação (por entidade)	1
Treinador	
- 1 a 6 ginastas por grupo	1
- 7 ou mais ginastas por grupo	2



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Auxiliar Técnico - 3 a 8 ginastas por grupo - 9 ou mais ginastas por grupo	1 2
Equipe multidisciplinar	2

Dentro da área de competição e aquecimento fica autorizada a entrada somente das seguintes pessoas com funções de:

- Treinador: profissional de Educação Física bacharelado ou licenciatura plena portador de CREF
- Auxiliar Técnico: estudante de Educação Física bacharelado com comprovante de matrícula em instituição de ensino superior
- Chefe de Delegação: 1 membro da entidade indicado para representar a entidade que deverá estar presente no dia durante as competições da sua entidade. Não precisa ser profissional de Educação Física
- Equipe multidisciplinar: Fisioterapeuta, psicólogos e médicos mediante apresentação de documento profissional

Todos os profissionais que forem atuar durante a competição deverão estar cadastrados na Intranet, e com cadastro ativo, e obrigatoriamente deverão se credenciar para entrar na área de aquecimento e/ou competição.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICA

NÍVEL ESTRELINHA

Obrigatório	
Aparelhos	Salto, Paralela, Trave e Solo
Categorias	Estrelinha
Configurações	
SALTO	PILHA DE COLCHÕES 60 cm com 1 ou 2 trampolins Corrida distância máxima 12m
PARALELA	Barrote inferior altura oficial com plano alto de 60 a 70 cm* Colchão de 10 cm obrigatório na saída Trampolim embaixo do barrote é opcional e poderá ser utilizado



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

TRAVE	100 cm de altura. Tempo máximo 1:10 min Tempo excedido – 0,10.
SOLO	Pista de 14 metros (lateral do tablado) Tempo mínimo 00:45 seg e máximo 1:00 min. Tempo excedido – 0,10. Música Obrigatória (FBG)

4

NÍVEL BASE 1 e 2

Obrigatório	
Aparelhos	Salto, Paralela, Trave e Solo
Séries	1 e 2
Categorias	Pré-Infantil B, Pré-Infantil A, Infantil, Juvenil e Adulto
Configurações	
SALTO	PILHA DE COLCHÕES 90 cm Corrida distância máxima 12m
PARALELA	Barrote inferior altura oficial Colchão de 10 cm obrigatório na saída Trampolim embaixo do barrote é opcional e poderá ser utilizado
TRAVE	100 cm de altura. Tempo máximo 1:10 min Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 (por ginasta)
SOLO	Pista de 14 metros (lateral do tablado) Tempo máximo 1:10 min. Tempo excedido em até 2" – 0,10. Maior que 2" – 0,50 (por ginasta) Música Obrigatória (CBG)

NÍVEL INICIANTE/INTERMEDIÁRIO/AVANÇADO

Conforme Tabela Técnica da CBG



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Aparelhos	Vide regulamento Torneio Nacional
Séries	Vide regulamento Torneio Nacional
Categorias	Vide regulamento Torneio Nacional
Configurações	
SALTO	Vide regulamento Torneio Nacional
PARALELA	Vide regulamento Torneio Nacional
TRAVE	Vide regulamento Torneio Nacional
SOLO	Vide regulamento Torneio Nacional

5

REGULAMENTO TÉCNICO

NÍVEL ESTRELINHA

SALTO

SALTO 1 ou 2 trampolins 60 cm	Da corrida: Salto de extensão para cima dos colchões finalização em pé + Parada caindo em posição de decúbito dorsal Nota D = 2.00 Nota E = 8.00
	Salta Parada caindo na posição de decúbito dorsal Nota D = 3.00 Nota E = 8.00
	2 saltos, nota do melhor salto Nota de partida máxima = 11.00 pts

PARALELA

Série Obrigatória Nota D Máx. = 3,00 p. Nota E	Nota de partida: 11,00 pontos	
	1. Oitava com auxílio do PA (60 a 70 cm)	1.50



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Máx. = 8,00 p.	2. Saída em Lançamento para trás	1.50
----------------	----------------------------------	------

Painel D:

- No item 1 a ginasta poderá utilizar um colchão alto à sua frente para apoiar os pés e chutando uma perna de cada vez fazer a oitava para receber o RC.
- Caso a ginasta consiga fazer a oitava sozinha, sem uso de PA, ela irá ganhar uma bonificação de 0.50

TRAVE

Série Obrigatória Nota D Máx. = 3,00 p. Nota E Máx. = 8,00 p.	Nota de partida: 11,00 pontos	
	1. Entrada na lateral da trave subindo ao apoio passando a perna estendida lateralmente até a posição cavalgada	0.50
	2. Salto estendido	0.50
	3. Salto galope	0.50
	4. Deslocamento com as mãos na cintura, 3x frente em relevê, 2x lado, 2 passés (segurando 2" no final)	0.50
	5. Manutenção em releve 2", seguido de giro de 180° com os dois pés unidos	0.50
	6. Saída de Parada lateral	0.50

A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente, exceto nos elementos que fazem parte do mesmo requisito de composição e devem ser executados na mesma ordem em que aparecem descritos no regulamento.

Painel E:

- Equilíbrio no passé - deduzir 0,30 pontos se não sustentar mínimo de 2 segundos e deduzir 0.10 caso o joelho esteja abaixo da linha do quadril.

SOLO

Série Obrigatória Nota D Máx. = 3,00 p. Nota E Máx. = 8,00 p.	Nota de partida: 11,00 pontos	
	1. Rodante + salto de extensão	0.50
	2. Parada de mãos com finalização livre	0.30
	3. Deslocamento saltando sobre uma perna (skip) uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados à frente, braços alternados contrários ao	0.20



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

	joelho.	
	4. Giro de 180° sobre 1 dos pés. Perna livre no passé	0.50
	5. Dois saltos de dança, sendo um jump e um leap (podendo ou não serem ligados, sem penalização)	0.50
	6. Descida da ponte Descida ponte + chute com pausa Reversão lenta para trás (ponte para trás)	0.30 0.50 0.80
	7. Rolamento para trás grupado	0.20
	8. Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo tronco, coxa ou cabeça)	sem nota

A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente, exceto nos elementos que fazem parte do mesmo requisito de composição e devem ser executados na mesma ordem em que aparecem descritos no regulamento.

NÍVEL 1

SALTO

SALTO 1 ou 2 Trampolins 90 cm	Salto estendido seguido de passo parada cai deitado Nota D = 2.00 Nota E = 8.00
	Salto Parada caindo na posição de decúbito dorsal Nota D = 3.00 Nota E = 8.00
	2 saltos, nota do melhor salto Nota de partida máxima = 11.00 pts

*Diferentemente do Regulamento da CBG, será permitida a realização de 2 saltos

* A utilização de 2 trampolins acarretará uma perda de 0,50 ponto, exceto na categoria préB.

PARALELA

Série Obrigatória	Nota de partida: 11,00 pontos
------------------------------	-------------------------------



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Nota D Máx. = 3,00 p.	1. Oitava com auxílio do PA (altura) (bonificar sem auxílio 0.50)	1.00
	2. Lançamento - impulso para trás com pernas unidas e quadril retornando a barra	1.00
	3. Saída em Lançamento para trás	1.00
Nota E Máx. = 8,00 p.		

OBS: Painei D

- No item 1 a ginasta poderá utilizar um colchão alto à sua frente para apoiar os pés e chutando uma perna de cada vez fazer a oitava para receber o RC.
- Caso a ginasta consiga fazer a oitava sozinha, sem uso de PA, ela irá ganhar uma bonificação de 0.50
- Item 2 - para ser validado o lançamento a ginasta deverá retirar o quadril do barrote e retornar à posição de apoio.

TRAVE

Série Obrigatória Nota D Máx. = 3,00 p.	Nota de partida: 11,00 pontos	
	1. Entrada na lateral da trave subindo ao apoio passando a perna estendida lateralmente até a posição cavalgada	0.20
	2. Salto estendido Salto galope (os saltos podem ou não ser ligados, sem penalização)	0.20 0.20
	3. Rond de Jambé 45° (sustentação da perna à frente 2", ao lado 2" e atrás 2").	0.40
	4. Deslocamento com as mãos na cintura, 3x frente em relevé, 2x lado, 2 passés (segurando 2" no final)	0.50
	5. Parada $\frac{3}{4}$ sem precisar unir as pernas	0.50
	6. Manutenção em releve 2", seguido de giro de 180° com os dois pés unidos em relevé	0.50
	7. Saída de Rodante	0.50
Nota E Máx. = 8,00 p.		



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

SOLO

Série Obrigatória Nota D Máx. = 3,00 p. Nota E Máx. = 8,00 p.	Nota de partida: 11,00 pontos	
	1. Rodante + salto de extensão	0.50
	2. Rolamento para trás com pernas unidas e estendidas do início ao fim, finalizando na posição carpada	0.30
	3. Deslocamento sobre uma perna (skip) uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados à frente, braços alternados, contrários ao joelho	0.30
	4. Giro de 180° sobre 1 dos pés. Perna livre no passé	0.30
	5. Passagem de dança: (Leap) Galope + chassé + galope	0.30
	6. Descida da ponte Descida ponte + chute com pausa Reversão lenta para trás (ponte para trás)	0.30 0.50 0.80
	7. Reversão com finalização de pernas alternadas (3.105)	0.50

NÍVEL 2

SALTO

SALTO Na categoria Pré-infantil B será permitido a utilização de 2 trampolins (Deduzindo 1 ponto da Nota D) 90cm	Salto Estendido + Parada ao passo caindo na posição de decúbito dorsal Nota D = 3.00 Nota E = 8.00
	Salto Parada caindo na posição na posição de decúbito dorsal Nota D = 4.00 Nota E = 8.00
	2 saltos, nota do melhor salto Nota de partida = 12.00 pts

*Diferentemente do Regulamento da CBG, será permitida a realização de 2 saltos



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

PARALELA

Série Obrigatória Nota D Máx. = 4,00 p. Nota E Máx. = 8,00 p.	Nota de partida: 12,00 pontos	
	1. Oitava	1.00
	2. Lançamento - impulso para trás com pernas unidas	1.00
	3. Giro de quadril para trás	1.00
	3. Saída em sub lançamento OU Saída em sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas afastadas)	0.50 1.00

OBS: Painel D

- Item 2- para ser validado o lançamento a ginasta deverá retirar o quadril do barrote e retornar à posição de apoio.

TRAVE

Série Obrigatória Nota D Máx. = 4,00 p. Nota E Máx. = 8,00 p.	Nota de partida: 12,00 pontos	
	1. Salto com apoio das mãos, 1/2 giro ao apoio sentada na longitudinal (posição cavalgada), seguido de Esquadro 2". Retornar à posição cavalgada e fazer o lançamento de dois pés para a posição da prancha	0.50
	2. Battemant à frente 90°, seguido de battemant atrás 90° com a perna contralateral seguido de Salto Split com abertura 90°	0.60
	3. Passo seguido de Salto elevando uma perna mín. 45° (finalização livre)	0.50
	4. Passé 2" + Relevé com as 2 pernas juntas e gira 180° sobre os 2 pés com joelhos estendidos	0.50
	5. Parada ¾ unindo as 2 pernas	0.80
	6. Rond de Jambé 45° (sustentação da perna à frente 2", ao lado 2" e atrás 2"), seguido de avião 90°	0.60
	7. Saída de Reversão	0.50

Painel D:

- Item 5 - Caso a perna do avião esteja abaixo de 45° o valor do elemento não será validado, porém não descontará por omissão de elemento.

Painel E:

- Item 5 - Avião mínimo 90° - deduzir 0,30p se não sustentar mínimo de 2 segundos, e



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

deduzir 0,30p caso a perna esteja entre 89º e 45º

SOLO SÉRIE 1

Série Obrigatória Nota D Máx. = 3,00 p. Nota E Máx. = 8,00 p.	Nota de partida: 11,00 pontos	
	1. Rodante (3.106) + salto de extensão	0.50
	2. Passagem de dança: (Leap) Galope + chassé + (Leap) Salto Longo	0.50
	3. Rolamento para trás carpado com as pernas estendidas. Pernas unidas e estendidas do início ao fim.	0.50
	4. Deslocamento sobre uma perna (skip). Uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados à frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0.30
	5. Giro 360º sobre um dos pés (2.101) perna livre no passé	0.40
	6. Reversão com finalização de pernas alternadas	0.50
	7. Reversão lenta para trás (ponte para trás)	0.30

SÉRIE 2

Série Obrigatória Nota D Máx. = 4,00 p. Nota E Máx. = 8,00 p.	Nota de partida: 12,00 pontos	
	1. Rodante (3.106) + Flic (3.107) + salto de extensão	0.70
	2. Passagem de dança: (leap) salto longo (1.101) + salto longo (1.101)	0.50
	3. Rolamento para trás com braços estendidos e pernas unidas e estendidas, à parada de mãos, finalização livre	0.70
	4. Mortal para frente grupado ou estrela sem apoio das mãos	0.70
	5. Giro 360º sobre um dos pés (2.101) perna livre no passé	0.40
	6. Reversão com finalização de pernas unidas (3.105) + Salto de extensão	0.70
	7. Reversão lenta para trás (ponte para trás)	0.30

NÍVEL INICIANTE, INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO

Vide Regulamento Técnico do Torneio Nacional - site CBG