



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Torneio Brasiliense Master Individual - 2026

Regulamento Técnico - 2026

CAPÍTULO I - Das finalidades

Art. 1º Proporcionar a popularização da Ginástica Rítmica , possibilitando a participação de outros grupos etários em evento competitivo, divulgar a categoria Master e incentivar a prática da GR entre pessoas de todas as idades.

CAPÍTULO II – Da participação

Art. 2º É aberta a participação no Torneio Brasiliense Master de qualquer entidade filiada ou não filiada à FBG e outras federações de ginástica.

Art. 3º É permitida a participação no Torneio Brasiliense Master de pessoas que estejam ligadas a este esporte de forma competitiva ou não e que já participaram ou que nunca participaram de outras competições e eventos promovidos pela FBG, CBG ou outra Federação.

CAPÍTULO III – Das composição das equipes

Art. 4º Cada entidade poderá participar com um número ilimitado de participantes.

CAPÍTULO IV - Das categorias e aparelhos

Art. 5º As categorias serão de acordo com a faixa etária abaixo:

CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA
Pré-master	20 a 29 anos
Master A	30 a 39 anos
Master B	40 a 49 anos
Master C	A partir de 50 anos

Art. 6º Poderão se inscrever na categoria Pré-Master ginastas que nunca participaram de competições oficiais da FBG ou outras Federações ou ginastas que participaram de competições no nível 3 ou abaixo, assim como Copas e eventos amistosos.

Art. 7º As categorias Master A, Master B e Master C serão subdivididas em níveis I e II conforme descrito abaixo:

I. Nível I - Mulheres que já participaram em competições oficiais de ginástica rítmica nos anos anteriores à sua inclusão na categoria Master e que estejam afastadas de competições e eventos oficiais há menos de 20 anos.

II. Nível II - Mulheres que não participaram de nenhum evento competitivo oficial da modalidade antes de sua inclusão na categoria Master ou que estejam afastadas de competições e eventos oficiais há pelo menos 20 anos.

Art. 8º O aparelho seguirá a seguinte tabela de acordo com a categoria:



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

CATEGORIA	APARELHOS
Pré-Master	Bola
Master A	Fita
Master B	Bola
Master C	Bola

Art. 9º Cada competidora poderá participar com apenas um exercício.

CAPÍTULO V – Da composição das séries

Art. 10. Para a categoria Pré-Master, a composição das séries seguirá o regulamento do **Torneio Brasiliense Nível III, etapa 2**.

Art 11. A composição deverá apresentar dificuldades corporais, dificuldades de aparelho, passos de dança e elementos técnicos do aparelho, de acordo com as exigências de cada nível e categoria e com o Código de Pontuação vigente.

Categoria e nível	Nº de Dificuldades Corporais (DB)	Elementos dinâmicos com rotação (R)	Dificuldade de Aparelho (DA)	Passos de dança
Nível I A, B e C	1  + 1  + 4 de qualquer grupo = 7 (sete)	Os elementos de R serão optativos e não obrigatórios. Máximo de 2 R	Mínimo de 1, máximo de 10	Mínimo 2
Nível II A, B e C	1  + 1  + 1  + 3 de qualquer grupo = 6 (seis)			

I. Elementos dinâmicos com rotação (R) terão valor de base de 0,10 **para o nível II** (válidos a partir de uma rotação sob o voo do aparelho), com adição de critérios conforme listados no Código de Pontuação vigente.

II. Para o nível II, o critério adicional de série nos R será válido também para as rotações verticais listadas no Código de Pontuação, sendo atribuído caso haja duas rotações idênticas e ininterruptas sob o voo do aparelho caso o elemento seja executado de forma válida.

III. As **dificuldades de aparelho (DA)** serão avaliadas conforme os valores de base e critérios listados no Código de Pontuação vigente.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

IV. O exercício deverá conter no **mínimo uma dificuldade corporal de cada grupo corporal**: salto, equilíbrio e rotação. **Penalidade de 0,30** pela ausência de cada grupo corporal.

V. É obrigatório que se realize **no mínimo um pivô na meia ponta**, dentro do grupo corporal de rotação.

Parágrafo único: Todos os pivôs serão contabilizados a partir de 180° e a cada 180° adicionais, receberão bonificação de 0,10 ou de 0,20 de acordo com o valor de base da forma executada. **Penalidade de 0,30** pela ausência do pivô obrigatório.

VI. Para todos os níveis e categorias, o exercício deverá conter **no mínimo 2 (dois) passos de dança** de 8 (oito) segundos de duração, conforme o Código de Pontuação vigente. **Penalidade de 0,30** pela ausência de cada passo de dança.

VII. Para todos os níveis e categorias (exceto nos exercícios de mãos livres), o exercício deve ter um **número mínimo de alguns elementos técnicos do aparelho**, conforme a tabela abaixo (COP #3.3 parte I e #5.2 anexo), ver Código de Pontuação vigente. **Penalidade: 0,30** por cada elemento ausente.

BOLA	FITA
1 (um) rolamento em 2 grandes segmentos	1 (uma) espiral
1 (um) movimento em oito	1 (um) "boomerang"
1 (uma) quicada	1 (uma) serpentina

VIII. Para todos os níveis e categorias, o valor das dificuldades não será limitado, sendo a nota final de dificuldade a soma de todos os exercícios válidos apresentados pelas ginastas, incluindo dificuldades corporais, elementos dinâmicos com rotação para DB e elementos pré-acrobáticos (exercícios a mãos livres) e dificuldades de aparelho (exercícios com aparelhos) para DA.

IX. A nota de **execução** terá o máximo de 10 (dez) pontos e será avaliada conforme o Código de Pontuação vigente.

X. A nota de **artístico** terá o máximo de 10 (dez) pontos e será avaliada conforme o Código de Pontuação vigente.

CAPÍTULO VI - Das inscrições

Art. 13. As inscrições deverão ser realizadas via sistema Intranet da FBG dentro do prazo estipulado pelo calendário da Federação.

Parágrafo primeiro: Somente poderão se inscrever como técnica(o) e assistente técnica(o) as(os) professoras(es) com CREF em dia (validade) ou, somente no caso de assistente técnica(o), comprovar ser aluna(o) regular do curso de Educação Física.

Parágrafo segundo: Durante a competição, somente poderão estar presentes na área de aquecimento e de competição as(os) técnicas(os) e assistentes técnicas(os).

Art. 14. As ginastas deverão estar cadastradas no sistema Intranet da FBG.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Art. 15. No Congresso Técnico, será estabelecida a data limite para envio das músicas.

Art. 16. O pagamento das taxas de inscrição, arbitragem e inscrição do clube ou entidade serão feitas via boleto bancário.

CAPÍTULO VII - Da competição

Art. 17. Haverá somente o concurso I.

Art. 18. Os programas (exercícios) e as exigências quanto à composição e à execução das séries de todas as categorias e níveis seguirão o Código de Pontuação vigente e o que diz o capítulo V deste regulamento.

CAPÍTULO VIII - Da premiação e classificação

Art. 19. Serão distribuídos medalhas e troféus da seguinte forma:

I. Medalhas do 1º ao 6º lugar para as participantes do Master categoria A (30 a 39 anos) do Nível I.

II. Medalhas do 1º ao 6º lugar para as participantes do Master categoria B (40 a 49 anos) do Nível I.

III. Medalhas do 1º ao 6º lugar para as participantes do Master categoria C (a partir de 50 anos) do Nível I.

IV. Medalhas do 1º ao 6º lugar para as participantes do Master categoria A (30 a 39 anos) do Nível II.

V. Medalhas do 1º ao 6º lugar para as participantes do Master categoria B (40 a 49 anos) do Nível II.

VI. Medalhas do 1º ao 6º lugar para as participantes do Master categoria C (a partir de 50 anos) do Nível II.

VII. Medalhas do 1º ao 6º lugar para as participantes do Pré-Master.

VIII. Medalhas de participação para todas as participantes que não se classificaram entre as 6 (seis) primeiras nas provas de aparelho em seu respectivo nível e categoria.

Art. 20. Para a premiação por equipe, haverá premiação única para os níveis I e II, categorias A, B e C:

I. Troféu para as três entidades que obtiverem as maiores somatórias de pontos.

II. Para a contagem de pontos, serão computadas as 3 (três) melhores classificações por entidade das provas individuais com aparelho, considerando todos os níveis e categorias.

Pré-Master e Master Níveis I e II (A, B e C)	
Resultado Ranking	Pontos
1º lugar	20 pontos
2º lugar	18 pontos
3º lugar	16 pontos
4º lugar	14 pontos
5º lugar	12 pontos
6º lugar	10 pontos