

# **Regulamento da Maratona Esportiva ACESC**

## **Festival ACESC de Ginástica Artística e Trampolim**

### **Capítulo I – DA INSCRIÇÃO**

**Art. 1º.** O Festival ACESC de Ginástica Artística será realizado no dia 31 (domingo) de maio de 2026.

**Art. 2º.** As inscrições dos clubes na ACESC deverão ser feitas até o dia 08 de maio de 2026

**Art. 3º.** O Festival será limitado em virtude da capacidade do ginásio. Os inscritos serão confirmados por e-mail.

**Art. 4º.** Somente poderão participar ginastas que estejam vinculados e ativos como alunos dos clubes associados da ACESC.

**Art. 5.** Os atletas e técnicos deverão estar devidamente uniformizados no dia do Festival.

**Art. 6.** É da competência e responsabilidade exclusiva de cada clube ter seus atletas inscritos na competição sobre plena aptidão física para a modalidade.

**Art. 7.** A Comissão organizadora do evento solicita que todos os técnicos das entidades participantes sejam credenciados pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF).

**Art. 8.** Os casos omissos a este Regulamento serão resolvidos pela organização do evento, de acordo a preservar a saúde e integridade dos atletas, assim como do evento.

**Art. 9.** A inscrição dará automaticamente à ACESC os direitos autorais de imagem de todos os inscritos,

dando a mesma a permissão para filmar, fotografar e divulgar o Festival nos canais de divulgação da ACESC, sem quaisquer custos referentes aos direitos autorais.

## **Capítulo II – DO LOCAL, DATA E HORÁRIO DA APRESENTAÇÃO**

**Art. 10.** O Festival ACESC de Ginástica Artística será realizado no **Ginásio de Ginástica da Associação Brasileira “A Hebraica” de São Paulo**, no dia **31 de maio de 2026, domingo**, e o horário de apresentação será definido no rodízio.

**Art. 11.** O rodízio do evento será enviado no dia **15 de maio de 2026**.

**Art. 12.** Todos os atletas serão premiados com uma medalha.

**Art. 13.** O acesso ao clube será feito pela portaria situada na **Rua Angelina Maffei Vita, 450 - Jardim Europa, São Paulo - SP**. A entrada de convidados só será permitida mediante a apresentação de documento pessoal com foto.

## **Capítulo III – DA SELEÇÃO DOS ÁRBITROS**

**Art. 14.** O corpo de ARBITRAGEM será formado por árbitros graduados e contratados pela **ACESC**.

**Art. 15.** A comissão organizadora, nomeada pela **ACESC** decidirá sobre as omissões deste regulamento.

**Art. 16.** Depois da premiação, as súmulas serão enviadas aos clubes.

## **Capítulo IV – ESPECÍFICO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA**

**Art. 17.** Na GINÁSTICA ARTÍSTICA todos os clubes participantes, poderão inscrever até 10 (dez) ginastas em cada nível do **Festival ACESC de Ginástica Artística**. Fica estabelecido que a entidade anfitriã tem número ilimitado de participantes.

**Art. 18.** Para melhor organização do **Festival ACESC de Ginástica Artística** as inscrições só serão aceitas nos períodos acima, contendo a documentação abaixo descrita, completa:

- a) 01 Ficha de Inscrição (**Anexo I ou II**); contendo informações do clube e informações gerais, nome do atleta, idade com indicação (**nível e categoria**), nome do técnico com número do CREF e e-mail para comunicação.

Página  
| 3

**Art. 19.** Os associados poderão se inscrever no gênero: **Feminino**.

**Art. 20.** Os associados poderão se inscrever nos níveis **C** ou **B** respeitando as categorias abaixo:

**Mirim:** 7 (sete) à 8 (oito) anos (2019 e 2018)

**Pré-infantil:** 9 (nove) à 10 (dez) anos (2017 e 2016)

**Infantil:** 11 (onze) à 12 (doze) anos (2015 e 2014)

**Art. 21.** Os ginastas realizaram as provas de: **Salto e Solo**.

## **Capítulo V – PONTUAÇÃO SALTO (GINÁSTICA ARTÍSTICA)**

**Art. 22.** Todos os saltos serão divididos em execução de 10 (dez) pontos mais a nota de dificuldade (ND)

**Art. 23.** O ginasta executará 2 (dois) saltos, sendo que será considerada a maior nota.

### **NÍVEL C**

**(REALIZADO COM TRAMPOLIM + PILHA DE COLCHÕES DE 80CM)**

	<b>Séries em salto – PONTUAÇÃO</b>	<b>ND</b>
<b>1</b>	Salto em extensão para cima dos colchões finalizando em pé	3,00p
<b>2</b>	Parada de mãos finalizando em decúbito dorsal sobre os colchões	5,00p

## NÍVEL B

(REALIZADO COM MINI-TRAMP + 4 ou 5 GAVETAS DE PLINTO)

Séries em salto – PONTUAÇÃO	ND
<b>1</b> Salto reversão para frente com mini-tramp	5.00p

Página  
| 4

### Capítulo VI – PONTUAÇÃO SOLO (GINÁSTICA ARTÍSTICA)

**Art. 24.** A série possui elementos obrigatórios, porém sua ordem não é obrigatória, o técnico pode alterar a ordem dos mesmos para benefício do atleta, de acordo com sua segurança em executá-los.

**Art. 25.** Todas as séries serão divididas em execução de 10 (dez) pontos mais a nota do exercício de dificuldade (ND).

**Art. 26.** Caso a ginasta não realize alguma das partes, será deduzido o valor do elemento de dificuldade (ED).

## NÍVEL C

Séries em solo – PONTUAÇÃO	ED
<b>1</b> Equilíbrio facial (Avião 2”) finalizando no afundo	0,50p
<b>2</b> Preparação de giro, Passé na ½ ponta + finalização da perna do Passé a frente	0,20p
<b>3</b> Salto Galope + Salto Grupado	0,50p + 0,50p
<b>4</b> Rolamento para frente com finalização livre	0,50p
<b>5</b> Parada de mãos finalizando no afundo	0,50p
<b>6</b> Rolamento para trás com finalização livre	0,50p
<b>7</b> Ponte no chão 2” ou descida direta na ponte 2”	0,50p
<b>8</b> Posição estendida alongada e encaixada (Canoa)	0,30p
<b>9</b> Reversão Lateral/Estrela	0,50p
<b>10</b> Uma posição de flexibilidade 2”	0,50p

## APRESENTAÇÃO ARTÍSTICA

Coreografia criativa com no mínimo 4 e no máximo 8 poses, sendo uma delas realizada tocando o tronco no solo (Valor 1 ponto)

### NIVEL B

Séries em solo – PONTUAÇÃO		ED
1	Pose inicial livre	-
2	Equilíbrio facial (avião 2") finalizando no afundo	0,50p
3	Rodante + salto estendido	0,70p + 0,30p
4	Rolamento para trás finalizando na posição encaixada (prancha)	0,50p
5	Parada de mãos finalizando no afundo	0,50p
6	Chassé, Salto Jeté + Salto Tesoura OU salto Galope	0,50p + 0,50p
7	Reversão lenta para trás ou reversão lenta para frente	1,00p
	Ou	OU
	Descida na ponte para trás ou parada de mãos seguida de descida na ponte e subir	0,30p
8	½ giro sobre um dos pés	0,50p

## APRESENTAÇÃO ARTÍSTICA

Coreografia criativa com no mínimo 4 e no máximo 8 poses, sendo uma delas uma passagem pelo solo que apresente uma posição de flexibilidade anteroposterior ou lateral das pernas (Valor 1 ponto)

## Capítulo VII - DA PREMIAÇÃO DO FESTIVAL ACESC DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

**Art. 27. Todos os atletas receberão medalhas.** Sendo a premiação feita da seguinte forma: classificação individual geral por nível e categoria, sendo 1/3 medalhas de ouro, 1/3 medalhas de prata e 1/3 medalhas de bronze. **A premiação será feita por banca.**

## **Capítulo VIII – ESPECÍFICO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM**

**Art. 28.** Todos clubes participantes poderão inscrever no **máximo** 10 (dez) ginastas em cada nível, **do Festival ACESC de Ginástica de Trampolim**. Fica estabelecido que a entidade anfitriã tenha número ilimitado de participantes.

**Art. 29.** Para melhor organização do **Festival ACESC de Ginástica de Trampolim** a inscrição só será aceita no período acima, contendo a documentação abaixo descrita, completa:

- a) 01 Ficha de Inscrição (Anexo III); contendo informações do clube e informações gerais, nome do atleta, idade com indicação (categoria), nome do técnico com número do CREF e e-mail para comunicação.

**Art. 30.** A competição será Mista, **Feminino/Masculino**, nas categorias:

- **09 e 10 anos** (2017 a 2016);
- **11 a 13 anos** (2015 a 2013);

**Art. 31.** Os ginastas realizarão as provas de: **Trampolim e Mini-Trampolim**.

## **Capítulo IX – REGRAS DE COMPETIÇÃO (GINÁSTICA DE TRAMPOLIM)**

**Art. 32.** Os ginastas que participaram de Campeonatos Estaduais, Torneio Nacional e Campeonato Brasileiro não poderão participar do Festival ACESC de Ginástica de Trampolim.

**Art. 33.** Só haverá competição preliminar, sem finais por categoria. Os ginastas deverão executar:

**Trampolim individual:** uma das séries propostas, de 10 elementos acrobáticos, contidas no **Anexo IV**.

(Durante a série os elementos devem ser realizados de forma contínua, sem saltos intermediários entre eles, caso o ginasta realize um salto estendido durante a série, será considerado apenas os elementos executados anteriormente ao salto).

**Minitrampolim:** duas passadas livres.

(Durante as competições de Minitrampolim, os ginastas deverão executar duas passadas livres diferentes, sendo obrigatório efetuar elementos distintos nas duas. A nota final será a nota da melhor passada).

Todas as séries serão divididas em execução de 10(dez) pontos mais a nota de dificuldade do(s) elemento(s).

O Score final do atleta será a somatoria da nota final do Trampolim + nota do melhor salto do Mini – Trampolim.

## **Capítulo X – PREMIAÇÃO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM**

**Art. 34. Todos os atletas receberão medalhas.** Sendo a premiação feita da seguinte forma: classificação individual geral por categoria, sendo 1/3 medalhas de ouro, 1/3 medalhas de prata e 1/3 medalhas de bronze.

São Paulo, 05 de março de 2026

JULIO VEIGA E ROGÉRIO MARQUES DA SILVA

Diretoria Esportiva ACESC

**Anexo I – Ficha de inscrição**  
**Festival ACESC de Ginástica Artística 2026**

<b>Ficha de inscrição</b>		
<b>FESTIVAL ACESC DE GINÁSTICA ARTÍSTICA - 2026</b>		
Entidade:		
Fone:		
Técnico:	Nº do CREF (Obrigatório):	
E-Mail:		
Masculino ( )    Feminino ( )		
Nome do Atleta	NÍVEL C	CATEGORIA DATA DE NASCIMENTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

**Anexo II – Ficha de inscrição**  
**Festival ACESC de Ginástica Artística 2026**

<b>Ficha de inscrição</b>		
<b>FESTIVAL ACESC DE GINÁSTICA ARTÍSTICA - 2026</b>		
Entidade:		
Fone:		
Técnico:	Nº do CREF (Obrigatório):	
E-Mail:		
Masculino ( )    Feminino ( )		
<b>Nome do Atleta</b>	<b>NÍVEL B</b>	<b>CATEGORIA DATA DE NASCIMENTO</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

**Anexo III – Ficha de inscrição**  
**Festival ACESC de Ginástica de Trampolim 2026**

<b>Ficha de inscrição</b>		
<b>FESTIVAL ACESC DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM – 2026</b>		
Entidade:		
Fone:		
Técnico:		Nº do CREF (Obrigatório):
<b>Nome do Atleta</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>DATA DE NASC.</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

**Anexo IV – Séries Propostas para  
o Trampolim Individual.**

11

<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>	
Afastado	0.1	Senta	0.1	Pirueta	0.2
Grupado	0.1	Em pé	0.1	Afastado	0.1
Carpado	0.1	Grupado	0.1	1/2 volta senta	0.2
Senta	0.1	1/2 volta	0.1	1/2 volta em pé	0.2
Em pé	0.1	Afastado	0.1	1/2 volta	0.1
Afastado	0	Senta	0	Carpado	0.1
Grupado	0	½ volta senta	0.2	Senta	0.1
Carpado	0	Em pé	0	Em pé	0.1
Senta	0	Carpado	0.1	Grupado	0.1
Em pé	0	Pirueta	0.2	Motal p/ frente Grupado	0.5
<b>Total dif.</b>	<b>0.5</b>	<b>Total dif.</b>	<b>1.0</b>	<b>Total dif.</b>	<b>1.7</b>