

REGULAMENTO - JEPAM E JEPAMZINHO 2026 – GINÁSTICA ARTÍSTICA

1. ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO

1.1 Aparelhos

Feminino:

- Salto sobre a Mesa
- Trave de Equilíbrio
- Solo
- Paralelas Assimétricas (obrigatório nas series 3, 4 e 5 de solo)

Masculino:

- Salto sobre a Mesa
- Solo

1.2 Naípe

- Feminino
- Masculino

1.3 Categorias (ano de nascimento)

- Pré Mirim 2019 e 2020 (Jepamzinho)
- Mirim: 2017 e 2018 (Jepamzinho)
- Pré-Infantil: 2015 e 2016 (Jepamzinho)
- Infantil: 2013 e 2014 (Jepam)
- Juvenil: 2010 a 2012 (Jepam)

1.4 Subcategorias Técnicas

- Iniciante – Série 1
- Intermediário – Série 2
- Avançado – Séries 3,4 e 5
 - Avançado 3 – Série 3
 - Avançado 4 – Série 4
 - Avançado 5 – Série 5

Nas subcategorias Avançadas as atletas competirão juntas

1.5 Inscrição

O atleta deverá competir no nível compatível com sua evolução técnica, mantendo o mesmo nível em todos os aparelhos.

A inscrição deverá ser realizada através do professor de Educação Física na escola em que a atleta estuda na educação regular.

1.6 Critérios de Desempate

1. Nota do Individual Geral
 2. Nota do Solo
 3. Nota do Salto
 4. Média do boletim escolar
-

2. UNIFORME

Feminino

- Collant de livre escolha, com ou sem short.
- Proibido short-saia.
- Proibido tronco à mostra.
- Obrigatório uso da camisa da escola na abertura e premiação.

Masculino

- Uniforme adequado à prática.
- Camisa obrigatoriamente por dentro do short.
- Obrigatório uso da camisa da escola na abertura e premiação.

Proibições Gerais

- Uso de adereços.
- Cabelo solto.
- Camisa para fora do short.
- Uso de tênis.

Premiação

- Serão premiadas por categoria e sub categoria técnicas separadamente por aparelho (ex. Mirim Iniciante, Mirim Intermediário, Mirim Avançado)
- Serão premiadas as escolas de acordo com as notas das medias de individual Geral por categoria .

Tabela de Premiação Feminino/Masculino JEPAM					
Infantil: 2013 e 2014 (Modulo I)	Solo	Salto	Trave	Paralela	Escola Ind. Geral
Iniciante – Série 1	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Intermediário – Série 2	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Avançado – Séries 3	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Avançado – Séries 4 e 5	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Juvenil: 2010 a 2012 (Modulo II)	Solo	Salto	Trave	Paralela	Escola Ind. Geral
Iniciante – Série 1	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Intermediário – Série 2	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Avançado – Séries 3	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Avançado – Séries 4 e 5	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º

Tabela de Premiação Feminino JEPAMZINHO					
Pré Mirim: 2019 e 2020	Solo	Salto	Trave	Paralela	Escola Ind Geral
Iniciante – Série 1	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Intermediário – Série 2	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Mirim: 2017 e 2018	Solo	Salto	Trave	Paralela	Escola Ind Geral
Iniciante – Série 1	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Intermediário – Série 2	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Avançado – Séries 3,4 e 5	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º
Pré-Infantil: 2015 e 2016	Solo	Salto	Trave	Paralela	Escola Ind Geral
Iniciante – Série 1	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Intermediário – Série 2	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º		1º, 2º e 3º
Avançado – Séries 3,4 e 5	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º

Tabela de Premiação Masculino - JEPAMZINHO					
Pré Mirim: 2019 e 2020	Solo	Salto			Escola Ind Geral
	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º			1º, 2º e 3º
Mirim: 2017 e 2018	Solo	Salto			Escola Ind Geral
	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º			1º, 2º e 3º
Pré-Infantil: 2015 e 2016	Solo	Salto			Escola Ind Geral
	1º, 2º e 3º	1º, 2º e 3º			1º, 2º e 3º

3. MÚSICA – SOLO FEMININO

- Livre escolha ou música padrão da escola.
- Duração máxima: 1min15s.
- Envio conforme prazo estabelecido pela organização.

4. PROGRAMAS TÉCNICOS

4.1 SOLO MASCULINO

Área: 10m x 1,60m

Tempo máximo: 1min15s

SÉRIE 1

Nota E: 10,00 | Nota D: 2,00 | Nota Máxima: 12,00

1. Avião (2'') com retorno – 0,30
2. Rondada + salto estendido – 0,40
3. Esquadro afastado (2'') com elevação do quadril – 0,30
4. Pirueta – 0,30
5. Oitavinha (rolamento para trás carpado) – 0,40
6. Sapinho (2'') – 0,30

SÉRIE 2

Nota E: 10,00 | Nota D: 3,00 | Nota Máxima: 13,00

1. Rondada + flic-flac + salto estendido – 0,60
2. Reversão frente alternada + roda – 0,60
3. Mortal para frente grupado – 0,50
4. Esquadro afastado (2'') – 0,40
5. Oitava à parada – 0,50
6. Avião (2'') com retorno – 0,40

SÉRIE 3

Nota E: 10,00 | Nota D: 3,50 | Nota Máxima: 13,50

1. Avião (2'') – 0,30
2. Esquadro afastado (2'') – 0,30
3. Pirueta – 0,30
4. Oitava à parada – 0,50
5. Sapinho (2'') – 0,30
6. Mortal frente grupado – 0,50
7. Reversão frente alternada + roda – 0,60
8. Rondada + flic-flac + mortal grupado para trás – 0,70

SÉRIE 4

Nota E: 10,00 | Nota D: 4,00 | Nota Máxima: 14,00

1. Rondada + flic-flac + flic-flac + salto estendido – 0,70
 2. Reversão frente alternada + reversão simultânea – 0,50
 3. Mortal frente grupado – 0,50
 4. Esquadro afastado (2'') – 0,50
 5. Oitava à parada – 0,50
 6. Rondada + flic-flac + mortal grupado para trás à posição fundamental – 0,80
 7. Esquadro afastado (2'') + parada de mãos à força (2'') + rolamento à frente – 0,50
-

4.2 SOLO FEMININO

Área: 10m x 1,60m

Tempo máximo: 1min15s

SÉRIE 1

Nota E: 10,00 | Nota D: 2,00 | Nota Máxima: 12,00

1. Avião – 0,25
2. Galopé + Chassé + Galopé – 0,40
3. Meia pirueta – 0,20
4. Estrela – 0,30
5. Coreográfico próximo ao chão – 0,20
6. Salto afastado – 0,25
7. Meio giro – 0,20
8. Rolamento – 0,20

SÉRIE 2

Nota E: 10,00 | Nota D: 2,50 | Nota Máxima: 12,50

1. Salto Longo + Chassé + Galopé – 0,30
2. Giro completo – 0,20
3. Avião – 0,20
4. Ponte para trás – 0,40
5. Estrela ou Rondante – 0,40
6. Coreográfico próximo ao chão – 0,25
7. Pirueta – 0,25
8. Parada de mãos tesourinha – 0,25
9. Salto afastado – 0,25
- 10.

SÉRIE 3

Nota E: 10,00 | Nota D: 3,00 | Nota Máxima: 13,00

1. Giro mínimo 360° sobre um pé – 0,40
2. Rondante + salto estendido – 0,50
3. Reversão para frente com chegada alternada – 0,40

4. Reversão lenta para trás – 0,40
5. Galopé + Chassé + Galopé – 0,50
6. Salto afastado – 0,40
7. Coreográfico próximo ao chão – 0,40

SÉRIE 4

Nota E: 10,00 | Nota D: 3,50 | Nota Máxima: 13,50

1. Giro mínimo 360° sobre um pé – 0,50
2. Rondante + flic-flac + salto estendido – 0,70
3. Reversão frente chegada simultânea – 0,50
4. Reversão lenta para trás sustentando 90° – 0,50
5. Salto longo + Chassé + Galopé – 0,40
6. Salto afastado – 0,50
7. Coreográfico próximo ao chão – 0,40

SÉRIE 5

Nota E: 10,00 | Nota D: 4,50 | Nota Máxima: 14,50

1. Rondante + flic-flac + flic-flac + salto estendido – 0,95
 2. Reversão frente alternada + Estrela – 0,75
 3. Estrela sem mãos ou Reversão sem mãos ou Mortal – 0,85
 4. Giro mínimo 360° sobre um pé – 0,55
 5. Salto Longo + Chassé + Salto Longo – 0,60
 6. Salto afastado – 0,50
 7. Coreográfico próximo ao chão – 0,30
-

5. TRAVE DE EQUILÍBRIO – FEMININO

SÉRIE 1

Nota E: 10,00 | Nota D: 1,50 | Nota Máxima: 11,50

1. Entrada de cavalinho + coreográfico próximo à trave – 0,20
2. 4 deslocamentos em Passé ou em Meia Ponta (braços em posição livre) – 0,10
3. Galopé – 0,20
4. Avião – 0,20
5. Preparação para o giro + equilíbrio 2” sobre um dos pés em meia ponta (passé) + giro de 180° sobre dois pés com joelhos estendidos – 0,20
6. Passagem de dança lateral com deslocamento – 0,20
7. Salto estendido – 0,20
8. Saída com salto esticado – 0,20

SÉRIE 2

Nota E: 10,00 | Nota D: 2,00 | Nota Máxima: 12,00

1. Entrada de esquadro + coreográfico próximo à trave – 0,20
2. 4 deslocamentos em Passé ou em Meia Ponta (braços em posição livre) – 0,20
3. Salto grupado – 0,20
4. Avião – 0,20
5. Meio giro – 0,20
6. Panche – 0,20
7. Passagem de dança lateral com deslocamento – 0,20
8. Salto tesoura – 0,20
9. Saída com salto esticado ou rondante – 0,40

SÉRIE 3

Nota E: 10,00 | Nota D: 2,50 | Nota Máxima: 12,50

1. Entrada de cavalinho + coreográfico próximo à trave – 0,10
2. 4 deslocamentos em meia ponta – 0,10
3. Salto estendido – 0,30
4. Avião – 0,30
5. Preparação para giro + equilíbrio 2” + giro 180° – 0,40
6. Parada de mãos longitudinal – 0,40
7. Passagem lateral de dança – 0,20
8. Salto galopé – 0,30
9. Corrida + impulsão + salto estendido na ponta – 0,40

SÉRIE 4

Nota E: 10,00 | Nota D: 3,30 | Nota Máxima: 13,30

1. Entrada de Esquadro com pernas em afastamento lateral 1’ no sentido longitudinal + coreográfico próximo à trave – 0,20
2. Avião no mínimo 45° da vertical – 0,30
3. Giro 180° – 0,40
4. Estrela – 0,50
5. Salto grupado – 0,40
6. Parada de mãos no sentido longitudinal – 0,40
7. Passagem de dança lateral com deslocamento – 0,20
8. Salto galopé – 0,50
9. Saída de rondante – 0,40

SÉRIE 5

Nota E: 10,00 | Nota D: 4,00 | Nota Máxima: 14,00

1. Entrada de Esquadro com pernas em afastamento lateral 2' no sentido transversal + coreográfico próximo à trave – 0,30
2. Avião no mínimo 30° da vertical – 0,30
3. Giro 180° sobre um dos pés finalizando em 5ª posição em meia ponta + meio giro com dois pés – 0,50
4. Estrela – 0,50
5. Salto longo – 0,50
6. Salto Sissone ou Gatinho ou Espacate (Split) – 0,50
7. Passagem de dança lateral com deslocamento – 0,20
8. Ponte para trás – 0,60
9. Saída de mortal – 0,60

8. Balanço a frente e solta atrás, entre as barras – 0,50

SÉRIE 2

Nota E: 8,00 | Nota D: 6,00 | Nota Máxima: 14,00

1. Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial 1,00 ponto 0,30 ponto
2. Impulso para trás com perna unida – 0,50
3. Giro de quadril para trás (2.105) – 0,30
4. Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS – 1,00
5. Kipe BS (1.104) Oitavão BS – 1,00 ou 0,30
6. Impulso para trás 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 (pernas unidas ou em afastamento lateral) (0,50+0,20) 0,70 ponto

6. PARALELAS ASSIMÉTRICAS – FEMININO

SÉRIE 1

Nota E: 8,00 | Nota D: 5,00 | Nota Máxima: 13,00

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. – 0,50
2. Oitava ao apoio facial – 0,50
3. Impulso para trás com pernas unidas na horizontal – 0,50
4. Giro de quadril para trás (2.105) – 1,00
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. Balanço a frente-balanço atrás – 0,50

7. SALTO SOBRE A MESA

Rondante na mesa (1,15m) – Nota E: 10,00 | Nota D: 5,00

Reversão (Über) na mesa – Nota E: 10,00 | Nota D: 4,00

Mortal frente grupado (sem mesa) – Nota E: 10,00 | Nota D: 2,80

Parada "Madeirinha" – Nota E: 10,00 | Nota D: 1,80

Deduções neutras:

- Uso de mini-tramp: -1,00

DISPOSIÇÃO FINAL

Nota Final = Nota E + Nota D