



JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

JERJ- 2026

Parceria



Federação
de Esportes
Estudantis do
Rio de Janeiro

Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

SUMÁRIO

CAPÍTULO I - Da Participação	3
CAPÍTULO II - Do Sistema de Competição	4
CAPÍTULO III - Dos Aparelhos - Categoria A	5
CAPÍTULO IV - Programa obrigatório - Categoria A	6
CAPÍTULO V - Dos aparelhos - Categoria B	38
CAPÍTULO VI - Da Seleção para Jeb's e Jogos da Juventude	40
CAPÍTULO VII - Da Premiação	40
CAPÍTULO VIII - Do Programa de competição	41
CAPÍTULO IX - Dos Uniformes	41
CAPÍTULO X - Da Reunião Técnica	42
CAPÍTULO XI - Das Disposições Gerais	42

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

CAPÍTULO I - Da Participação

Art. 1º - A competição de ginástica artística masculina dos Jogos Escolares do Rio de Janeiro - **JERJ - 2026** obedecerá às Regras Oficiais da Federação Internacional de Ginástica - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do Caderno de deduções específicas do mesmo que se encontra no site **www.cbginastica.com.br** .

Art. 2º - Os jogos serão disputados em duas ETAPAS:

- Etapa 1 - Regionais, nas 05 Regiões descritas no Regulamento Geral.
- Etapa 2 - Final Estadual, preferencialmente na capital do estado, com os atletas selecionados nas regionais.

Art. 3º - A competição terá duas categorias:

Categoria A - para estudantes/**atletas** nascidos nos anos de **2012, 2013 e 2014**.

Categoria B - para estudantes/**atletas** nascidos nos anos de **2009, 2010, 2011 e 2012**.

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Art. 4º - Poderão **ser inscritos número ilimitado de estudantes/atletas**.

Art. 5º- O estudante/atleta deverá comparecer ao local da competição com antecedência e devidamente uniformizado.

§1 - Para ter condição de participação, o estudante/atleta, antes do início da competição, deverá apresentar à organização do evento os documentos obrigatórios, relacionados no Regulamento Geral.

CAPÍTULO II - Do Sistema de Competição

Art. 6º - Os jogos serão disputados na forma de etapas regionais, nas seguintes regiões: Metropolitana I, Metropolitana II, Serrana/Lagos, Sul Fluminense e Norte/Noroeste Fluminense, detalhadas conforme Regulamento Geral, classificatórias para a etapa final Estadual, disputada na capital.

Art. 7º - A competição será classificatória, Individual Geral e Final por aparelhos. Participarão todos os estudantes/atletas inscritos na competição nos 6 (seis) aparelhos. Desta fase sairá o resultado por equipes, individual geral e por aparelho.

Parceria



Organização



JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

Art. 8º - Na Competição por Equipe, participarão todos os ginastas inscritos na competição, em cada categoria. Considera-se uma equipe, todos os ginastas inscritos pela mesma Unidade Escolar.

- Até 6 (seis) estudantes/atletas competirão em cada aparelho.
- Contabilizarão as 2 (duas) melhores notas em cada aparelho para o resultado da equipe.

Art. 9º - No Individual Geral, será considerado o somatório das notas dos 6 (seis) aparelhos.

Parágrafo único - No caso de empate, será classificado para final o estudante/atleta que obtiver a maior pontuação na nota de execução no aparelho, exceto no salto sobre a mesa, que será considerada a nota de dificuldade.

Art. 10º - A ordem de apresentação dos estudantes/atletas em cada aparelho será definida pelo professor/técnico e enviada em formulário específico antes do início da competição.

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

CAPÍTULO III - Dos Aparelhos - Categoria A

Art. 11º - Aparelhos e informações gerais:

(Idem ao Regulamento Técnico OBRIGATÓRIO da Ginástica artística masculina do Campeonato Brasileiro - categoria infantil CBG - 2026).

Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra Fixa.
Informações Gerais	Na competição, as séries serão do programa obrigatório da CBG do Campeonato Brasileiro. Exceto Salto Sobre a Mesa.
	Na competição, a participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada estudante/atleta.
	Na competição o professor/técnico deverá informar aos árbitros o nível que o estudante/atleta irá executar através de um formulário próprio assinado.
	Na competição, quando o estudante/atleta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 pontos (omissão) + o valor da parte.
	Na competição, quando o estudante/atleta acrescentar qualquer exercício do código de pontuação será penalizado em 0,50 pontos + dedução de execução quando houver.
	Na competição as partes das séries têm exercícios principais, e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o estudante/atleta perderá o valor total da parte.

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Art. 12º - Configurações dos Aparelhos: - Categoria A

Configuração dos aparelhos - Programa obrigatório		
Aparelhos	Medidas	Colchões ou observações
Solo	Oficial	FIG - Tempo de acordo com CP – exceto séries 7 e 8 (máx. 75 segundos)
Cavalo com Alças	90 cm de variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão para o ginasta começar sua série
Argolas	240 cm do colchão	FIG
Salto sobre a Mesa	125 cm, altura para toda equipe	FIG
Paralelas Simétricas	140 à 180 cm altura do colchão, definida pelo treinador para toda equipe	Colchão de 10 cm
Barra Fixa	240 cm do colchão	FIG

CAPÍTULO IV - Programa obrigatório - Categoria A

Art. 13º - Programa obrigatório.

(Idem ao Regulamento Técnico OBRIGATÓRIO da Ginástica artística masculina do Campeonato Brasileiro - categoria infantil CBG - 2026).

Séries obrigatórias; Apresentação na ordem conforme descrição do texto.
Deduções específicas conforme caderno de deduções para Campeonatos Brasileiros.
Casos omissos não descritos nas tabelas serão resolvidos pela direção da Competição.

§1 – Solo - O Solo terá como referência as seguintes linhas:



Observações:

a) Os elementos devem ser realizados na linha correspondente apresentada na descrição de cada um dos níveis.

b) Não cumprimento DN -0,30

- Quando é mencionada coreografia, qualquer nas séries, esta deverá seguir o padrão exigido da FIG conforme especificado na NL 02/2025.

BONIFICAÇÕES PARA CHEGADAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Infantil	Obrigatório	Mínimo rotação de mortal	0,10p.

OBS: Os SALTOS serão bonificados se não houver **ERRO GRANDE**.

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida sobre passo RODANTE salto levemente selado aterrissagem. diagonal	1,00
2.	ROLAMENTO PARA TRÁS com as pernas estendidas e afastadas.	0,50
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
4.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
5.	Posição fundamental, AVIÃO ou “Y”(2 segs.) e retornar a posição fundamental	0,50
6.	Chute com uma das pernas passagem pela PARADA DE MÃOS, rolamento (diag).	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto posição fundamental	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, corrida sobre passo RODANTE FLIC salto levemente selado aterrissagem (diagonal)	1,00
2.	OITAVA À PARADA com os braços estendidos	0,50
3.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
4.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA, rolamento (diagonal).	1,50
6.	Posição fundamental, AVIÃO ou “Y” (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal).	0,50
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Rodante um FLIC seguido de (diagonal).	0,50
2.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS a posição fundamental	1,00
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente imediato salto para direção (lateral).	1,00
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO ao passo seguido de ESTRELA, coreografia qualquer.	1,00
8.	Posição fundamental, AVIÃO ou “Y” (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal).	0,50
9.	Corrida seguida de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental.	1,00

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, Rodante um FLIC seguido de (diagonal).	0,50
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS à posição fundamental	1,00
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com os braços estendidos	0,50
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
5.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.) seguido de	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral).	1,00
7.	Corrida sobre passo REVERSÃO AO PASSO seguido de	1,00
8.	REVERSÃO com pernas unidas salto P.F., coreografia qualquer	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

9.	Posição fundamental, AVIÃO ou “Y” (2 segs.) e retornar a posição fundamental (diagonal).	0,50
10.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE a posição fundamental (diagonal).	1,00

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida sobre passo rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC para trás à posição fundamental	0,50
3.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,50
4.	AVIÃO ou “Y” (2 segs.) passagem para o chão	0,50
5.	1 ½ volteio	1,00
6.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,50
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral).	1,00
9.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE, passo com giro 270° na direção (diagonal).	1,00
10.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
11.	REVERSÃO pernas unidas, coreografia qualquer na direção (diagonal).	0,50
12.	Corrida rodante FLIC (diagonal).	0,50
13.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS.	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 10,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Corrida rodante TEMPO Salto (Flic sem mãos)	1,00
2.	FLIC	0,25
3.	MORTAL GRUPADO PARA TRÁS (diagonal) coreografia qualquer	1,00
4.	Corrida REVERSÃO AO PASSO	0,50
5.	REVERSÃO pernas unidas	0,50
6.	MORTAL GRUPADO PARA FRENTE coreografia qualquer na direção (diagonal)	1,00
7.	OITAVA À PARADA DE MÃOS com braços estendidos finalizando em pé	0,25
8.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,50
9.	1 ½ volteio	1,00
10.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
11.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	0,50
12.	PARADA DE MÃOS À FORÇA (2 segs.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental coreografia qualquer (lateral).	1,00
13.	Corrida mortal para frente grupado seguido de mortal para frente grupado passo a frente com giro 270° na direção (lateral).	1,00
14.	Corrida, rodante FLIC (diagonal).	0,25
15.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal).	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro ou TWIST ESTENDIDO (diagonal).	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE (diagonal) coreografia qualquer	0,50
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal).	0,50
5.	FLIC PARA FRENTE	1,00
6.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral)	0,50
13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° para diagonal.	1,00
14.	P.F Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos) (diagonal).	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	P.F. Rodante FLIC (diagonal).	0,25
2.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM ½ giro OU TWIST ESTENDIDO	1,00
3.	Seguido de MORTAL GRUPADO PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
4.	Corrida REVERSÃO (diagonal).	0,25
5.	FLIC PARA FRENTE	0,50
6.	MORTAL ESTENDIDO PARA FRENTE	1,25
7.	OITAVA À PARADA COM ½ giro, rolamento (diagonal).	0,50
8.	ESQUADRO À PARADA DE MÃOS (2 segs.) retornando em pé	1,00
9.	AVIÃO ou Y (2 segs.), passagem para o chão	0,25
10.	2 1/2 volteios	1,00
11.	Passar à posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (SAPINHO) (2 segs.)	0,25
12.	ESQUADRO ALTO (2 segs.) extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, subida em pé, coreografia qualquer (lateral).	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

13.	Corrida MORTAL PARA FRENTE GRUPADO seguido de MORTAL PARA FRENTE GRUPADO, passo a frente com giro 270° na direção (lateral).	1,00
14.	Corrida rodante Salto TEMPO (Flic sem mãos)	1,00
15.	FLIC	0,25
16.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS COM 1/1 giro	1,50



§2 - Cavalo com alças

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,25
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,25
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,25
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,75
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,25
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,25
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,75
10.	Apoio facial transporte lateral alça - ponta - sustentar 2 segs. nesta posição - PF	0,75

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	1,00
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna direita para trás	0,25
14.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
15.	Apoio facial transporte lateral alça - ponta até chegar na P1-2 segs. neste apoio -PF	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,25
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
3.	Passagem da perna direita para trás	0,25
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,25
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	0,50
7.	Passagem da perna direita para frente	0,25
8.	Imediata tesoura para frente	1,00
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	0,50
10.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Imediata tesoura para frente	1,00
12.	Passagem da perna esquerda para frente	0,25
13.	Passagem da perna esquerda para trás (rasteira)	1,00
14.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
15.	Volteio nas alças	1,50
16.	Saída lateral dorsal finalizando lateralmente	0,25

Parceria



Federação
de Esportes
Estudantis do
Rio de Janeiro

Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Balanço para lado direito (ou esquerdo), passagem da perna esquerda para frente (falsa tesoura costas)	0,75
2.	Passagem da perna esquerda para trás, balanço para lado direito com as pernas afastadas	0,25
3.	Balanço para o lado esquerdo, passagem da perna direita para frente (falsa tesoura costas)	0,75
4.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
5.	Tesoura para frente	1,00
6.	Tesoura para frente	1,00
7.	Passagem da perna direita para frente, RASTEIRA	0,50
8.	Passagem da perna direita para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,50
9.	Volteio nas alças	1,00
10.	Volteio nas alças	1,00
11.	Volteio nas alças	1,00
12.	Volteio nas alças	1,00
13.	Saída por cima das alças	0,00

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Tcheca dorsal	1,75
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Volteio nas alças	0,50
6.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

8.	Tesoura para trás	0,50
9.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
10.	Tesoura para frente	0,50
11.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
12.	Volteio nas alças	0,50
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/3 Sivado)	1,50
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Volteio posição 1	0,50
17.	Saída em alemã	0,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio posição 1	0,50
2.	Volteio posição 1	0,50
3.	Volteio em 1 alça	2,00
4.	Volteio nas alças	0,50
5.	Tcheca dorsal	2,00
6.	Volteio nas alças	0,50
7.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
9.	Tesoura de costas	0,50
10.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
11.	Tesoura frente	0,50
12.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
13.	Volteio nas alças	0,50
14.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,25
15.	Volteio posição 1	0,50
16.	Saída em alemã	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Volteio nas alças	0,50
2.	Volteio nas alças	0,50
3.	Stockly B para a ponta	1,50
4.	Volteio alça/ponta	0,50
5.	Volteio na posição 1	0,50
6.	Volteio ponta/alça	0,50
7.	Transporte lateral da ponta pra alça	1,50
8.	Volteio nas alças	0,50
9.	Tcheca	1,50
10.	Rasteira (passagem da perna esquerda ou direita para trás)	0,25
11.	Passagem da perna esquerda para frente, passagem da perna direita para trás	0,25
12.	Tesoura de costas	0,50
13.	Passagem da perna direita para trás, passagem da perna esquerda para frente	0,25
14.	Tesoura frente	0,50
15.	Passagem da perna esquerda para frente, união das pernas, passagem das pernas unidas para o apoio facial	0,25
16.	Volteio nas alças	0,50
17.	Transporte para trás em apoio transversal (1/2 Sivado)	1,00
18.	Volteio posição 1	0,50
19.	Saída em alemã	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO



§3 - Argolas

* As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação ao aro inferior das argolas (horizontal)

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
5.	Balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,00

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	1,00
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	1,00
3.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	0,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Balanço atrás, ENLOQUE	1,00
8.	Balanço completo	0,50
9.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Na posição anterior elevação das pernas estendidas até 90 graus (2 segs), retorno lento até a suspensão.	0,50
3.	Elevação até o apoio com auxílio do técnico, APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
4.	Esquadro (2 segs.)	0,50
5.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
6.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50
7.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
8.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
9.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
10.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
11.	Balanço completo	0,50
12.	DESLOQUE	0,50
13.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO da suspensão até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas (2 segs.)	1,00
5.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
6.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
7.	Retornar carpado ao APOIO estendido (2 segs.) e rolamento carpado para frente à vela	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

8.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
9.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
10.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
11.	Balanço atrás, ENLOQUE	0,50
12.	Balanço completo	0,50
13.	DESLOQUE	0,50
14.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	ELEVAÇÃO até apoio	0,50
2.	APOIO (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2seg)	0,50
6.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
7.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
8.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
9.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
10.	Elevação GRUPADA até a “MEIA PARADA” com braços estendidos e pés (no mínimo) na linha horizontal na parte baixa do aro das argolas	1,00
11.	Retorno ao ESQUADRO (2 segs.)	0,50
12.	Elevação carpado à PARADA DE OMBROS (2 segs.)	1,00
13.	Queda à frente, ENLOQUE	0,50
14.	Balanço completo	0,50
15.	DESLOQUE	0,50
16.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

🔧	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Parte	Elemento
1.	Elevação até apoio	0,50
2.	Apoio (corpo e cotovelos estendidos com palma da mão voltada para frente) (2 segs.)	0,50
3.	ESQUADRO (2 segs.)	0,50
4.	Rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	PRANCHA DORSAL (2 segs.)	1,00
6.	Descida até a suspensão dorsal com corpo em canoinha (2 segs.)	0,50
7.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	Tomada de embalo, balanço completo	0,50
9.	Balanço atrás, DOMINAÇÃO TRASEIRA	1,00
10.	ESQUADRO (2 segs.)	1,00
11.	Elevação do quadril carpado, COTOVELO ESTENDIDOS até os pés ficarem na linha horizontal em relação as argolas (2 segs.) com pernas afastadas	1,50
12.	Queda à frente seguido de ENLOQUE	0,50
13.	Balanço completo	0,50
14.	DESLOQUE	0,50
15.	Saída em MORTAL ESTENDIDO para trás	0,50

Parceria



Federação
de Esportes
Estudantis do
Rio de Janeiro

Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

♫	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Elevação até apoio (subida chaveada)	0,50
2.	Apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	Esquadro (2 segs.)	0,50
4.	rolamento carpado para frente à vela	0,50
5.	prancha dorsal (2 segs.)	1,50
6.	descida a suspensão em posição de canoinha (2 segs.)	0,50
7.	retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
8.	desloque	0,50
9.	oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
10.	esquadro (2 segs.)	1,00
11.	parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
12.	queda atrás seguido desloque	1,00
13.	saída em mortal estendido atrás	1,00

♫	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	elevação até apoio (subida chaveada)	0,50
2.	apoio com corpo e cotovelos estendidos (2 segs.)	0,50
3.	rolamento carpado para frente à vela	0,50
4.	prancha dorsal (2 segs.)	1,00
5.	retorno a vela com corpo estendido	1,00
6.	vela (2 segs.)	0,50
7.	desloque	0,50
8.	oitava (carpado e cotovelos estendidos)	1,00
9.	esquadro (2 segs.)	0,50
10.	prancha afastada (2 segs.)	1,50
11.	esquadro afastado (2 segs.)	0,50
12.	parada de mãos à força (2 segs.), com cotovelos estendidos e pernas afastadas	2,00
13.	Queda atrás seguido de FELGE PASSAGEIRO	1,00
14.	Saída DUPLO MORTAL GRUPADO atrás	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



§4 – Salto sobre a Mesa

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA DA MESA	OBSERVAÇÃO
Infantil	Reversão (2.01)	2,00	1,25cm	PLANO ALTO - NÍVEL DA MESA 1º salto - Reversão 2º salto opcional Rodante OU Rodante Flic - Média dos dois saltos - Nota de apresentação: 10,00p
	Rodante (3.01)	2,00		
	Rodante Flic (4.01)	2,50		

Tabela de distância para chegadas no SALTO sobre a MESA

CATEGORIA	Distância da MESA	Dedução aplicada	Observação
Infantil	Até 0,50m	G	Obrigatório e Livre
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	

Parceria

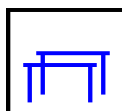


Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



§5 - Paralelas Simétricas

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
3.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente	0,50
4.	ESQUADRO com pernas unidas (2 segs.)	1,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos 2x	1,00
7.	SAÍDA LATERAL sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	0,50

	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes	0,50
2.	ESQUADRO com as pernas unidas (2 segs.)	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo	0,50
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente	0,50
6.	DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
8.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
9.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
10.	Balanço, SAÍDA À FRENTE COM ½ VOLTA	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Part e	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Part e	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio, balanço para trás, (pés na altura dos ombros) imediata descida à suspensão	1,00
2.	Balanço completo na suspensão	0,50
3.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial	0,50
4.	Balanço à frente, DOMINAÇÃO DIANTEIRA, afastamento das pernas e apoio nos barrotes	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	0,50
8.	Balanço à frente, balanço atrás com imediato MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Saída em MORTAL GRUPADO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,00
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,00
7.	Balanço completo à PARADA DE MÃOS PASSAGEIRA	1,00
8.	Balanço à frente, balanço atrás imediata saída em MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade – 9,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
	Opção 01	
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	1,50
3.	Descida à suspensão, MOY AO APOIO BRAQUIAL	1,00
4.	Balanço para trás, imediata DOMINAÇÃO TRASEIRA	0,50
5.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
6.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,00
8.	Balanço para trás imediato... MORTAL GRUPADO PARA FRENTE	1,50

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço atrás à parada de mãos	0,50
10.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	1,00
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS, balanço para trás (horizontal), balanço para frente ao...	1,50
4.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	1,00
5.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas afastadas (2 segs.)	1,50
6.	CÂMBIO A	0,50
7.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
8.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
9.	Balanço para trás imediato...	0,50
10.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 11,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Part e	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, Balanço atrás a parada passageira	0,50
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50
Opção 02		
Part e	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,50
4.	Balanço para trás PARADA DE MÃOS (2 SEGS.)	1,00
5.	FELGE ao apoio de mãos	1,50
6.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
7.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,50
8.	Câmbio A	0,50
9.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos (2 segs.)	1,50
10.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
11.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,50

Parceria



Federação
de Esportes
Estudantis do
Rio de Janeiro

Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos. Valor de Dificuldade – 12,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos 2”	1,00
11.	Descer ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA, balanço atrás a parada passageira	0,50
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00
Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	KIPE ao apoio	0,50
2.	Balanço para trás a PARADA DE MÃOS (2 segs.)	0,50
3.	KENMOTSU (Giro gigante)	2,00
4.	MOY AO APOIO DE MÃOS	1,00
5.	Balanço para trás parada de mãos (2 segs.)	1,00
6.	STUTS ou DIAMIDOV	2,00
7.	FELGE ao apoio de mãos	1,00
8.	ESQUADRO UNIDO (2 segs.)	0,50
9.	PARADA DE MÃOS À FORÇA com pernas UNIDAS (2 segs.)	1,00
10.	Balanço à frente tipo “MANNA”, balanço atrás à parada de mãos 2”	1,00
11.	Descida ao apoio braquial seguido de DOMINAÇÃO DIANTEIRA	0,50
12.	MORTAL CARPADO PARA FRENTE	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



§6 - Barra Fixa

As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra.

	SÉRIE 01 - Nota de partida – 11,00 pontos. Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás	0,50
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros, altura horizontal da barra a P.F.	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

□	SÉRIE 02 - Nota de partida – 12,00 pontos. Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em OITAVA	1,00
2.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	GIRO DE QUADRIL	1,00
4.	Descer a frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,50
5.	Balanço para frente ½ câmbio	0,50
6.	Balanço misto completo	0,50
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	0,50
9.	Soltar a barra atrás ombros, altura horizontal da barra a P.F.	0,50

□	SÉRIE 03 - Nota de partida – 13,00 pontos. Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	Balanço para frente ½ câmbio	0,25
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
4.	Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para Frente	0,25
5.	KIPE AFASTADO	1,50
6.	União das pernas à frente (tipo Stalder)	0,50
7.	balanço atrás balanço para frente (balanço de preparação do kipe usando técnica adequada)	0,25
8.	KIPE UNIDO	1,50
9.	LANÇAMENTO atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
10.	GIRO DE QUADRIL	1,00
11.	Descer à frente (SUB-LANÇAMENTO) balanço para trás	0,25
12.	Soltar a barra atrás ombros, altura horizontal da barra a P.F.	0,25

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

□	SÉRIE 04 - Nota de partida – 14,00 pontos. Valor de Dificuldade – 8,00 pontos - Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,25
2.	kipe unido	1,00
3.	lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
4.	giro livre horizontal, seguido de suspensão	1,25
5.	balanço para frente ½ câmbio	0,25
6.	balanço para frente troca para tomada palmar	0,25
7.	balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente	0,25
8.	kipe afastado	1,00
9.	união das pernas à frente (tipo stalder)	0,50
10.	balanço atrás balanço para frente (balanço de preparação do kipe usando técnica adequada)	0,25
11.	kipe unido	1,00
12.	lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	0,50
13.	mortal estendido para trás	1,50

□	SÉRIE 05 - Nota de partida – 15,00 pontos. Valor de Dificuldade-9,00 pontos-Valor de Apresentação-6,00 pontos	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso para frente, balanço para trás	0,50
2.	Balanço para frente ½ câmbio	0,50
3.	Balanço para frente troca para tomada palmar	0,50
4.	Balanço p/ trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço p/ Frente	0,50
5.	kipe	1,00
6.	lançamento mínimo 45°	1,00
7.	giro livre (mínimo 45°)	1,50
8.	giro gigante para trás	1,00
9.	giro gigante para trás	1,00
10.	mortal estendido para trás	1,50

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

□	SÉRIE 06 - Nota de partida – 16,00 pontos. Valor de Dificuldade – 10,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	Tomada de impulso	0,50
2.	Dominação TRASEIRA á horizontal	1,00
3.	GIRO LIVRE À PARADA DE MÃOS	2,50
4.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,50
6.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
8.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,50

	SÉRIE 07 - Nota de partida – 17,00 pontos. Valor de Dificuldade – 11,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Opção 01		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	ENDO	1,50
8.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	1,00
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	1,00

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

Opção 02		
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	1,00
7.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE COM ½ VOLTA	0,50
8.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
9.	STALDER	1,50
10.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
11.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	1,00
12.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

☐	SÉRIE 08 - Nota de partida – 18,00 pontos.	
	Valor de Dificuldade – 12,00 pontos.	
	Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	
Parte	Elemento	Valor
1.	TOMADA DE IMPULSO EM TOMADA MISTA	1,00
2.	CÂMBIO A	1,00
3.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
4.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada mista, troca de mão para tomada dorsal	1,00
5.	EMBALO PARA TRÁS COM ½ VOLTA à tomada palmar	1,00
6.	GIRO GIGANTE PARA FRENTE	0,50
7.	ENDO	1,50
8.	ENDO ½ volta	1,50
9.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
10.	Giro gigante de preparação para o giro de sola (sem passar pela parada)	0,50
11.	GIRO DE SOLA unido	1,50
12.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
13.	GIRO GIGANTE PARA TRÁS	0,50
14.	MORTAL ESTENDIDO PARA TRÁS	0,50

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

JERJ 2026

JOGOS ESCOLARES DO RIO DE JANEIRO

- Nesta competição, qualquer elemento do CP inserido nas séries, fora dos obrigatórios, será penalizado como inclusão e execução.
- Elementos não codificados não terão valor, mas poderão ser penalizados por falhas de execução.

Observação:

É indicado consultar o **CADERNO DE DEDUÇÕES** referente a interpretações gerais e específicas do **PROGRAMA NACIONAL OBRIGATÓRIO CBG- 2026**.

Configuração dos aparelhos - Programa FIG Juvenil	
Aparelhos	Medidas
Solo	FIG
Cavalo com Alças	FIG
Argolas	240 cm do colchão – FIG
Salto sobre a Mesa	1,25 cm ou 1,35 cm (opcional para toda equipe).
Paralelas Simétricas	180 cm – FIG
Barra Fixa	240 cm do colchão – FIG

Parceria



Organização



CAPÍTULO V - Dos aparelhos - Categoria B

Art. 14º - Programa Obrigatório.

(Idem ao Regulamento Técnico OBRIGATÓRIO da Ginástica artística masculina do Campeonato Brasileiro - categoria Juvenil CBG - 2026,

Séries Obrigatórias:

Sistema de Bonificações CBG para saídas CRAVADAS no valor de 0,10 em todos os aparelhos.

Casos omissos não descritos nas tabelas serão resolvidos pela direção da Competição.



§1º - Salto sobre a mesa

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA DA MESA	OBSERVAÇÃO
Juvenil	Reversão (2.01)	2,00	1,25cm ou 135cm (opcional para toda a equipe)	Colchão oficial
	Rodante (3.01)	2,00		1º salto - Reversão
	Rodante Flic (4.01)	2,50		2º salto opcional Rodante OU Rodante Flic
Regra de acordo com regulamento FIG para Final do Aparelho				

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Tabela de distância para chegadas no SALTO sobre a MESA

CATEGORIA	Distância da MESA	Dedução aplicada	Observação
Infantil	Até 0,50m	G	Obrigatório
	De 0,51 a 1,00m	M	
	De 1,01 até 1,50m	P	
	A partir de 1,51m	0,00	

BONIFICAÇÕES PARA CHEGADAS CRAVADAS

Categoria	Competição	Dificuldade	Bonificação
Juvenil	Todas as fases	FIG	0,10p

* Os SALTOS serão bonificados se não houver ERRO GRANDE.

Art. 15º. A competição de Ginástica Artística Masculina da **Categoria B** obedecerá às regras apresentadas na tabela a seguir:

Categoria B	
Categoria Juvenil	
15, 16 e 17 anos (Nascidos 2009, 2010, 2011 e 2012)	
Competição Classificatória, Individual geral Por equipes Por aparelhos	Programa Nacional Obrigatório CBG - Juvenil
Aparelhos	Solo, Cavalo com Alças, Argolas, Salto sobre a Mesa, Paralelas Simétricas e Barra fixa
Regras	Programa Nacional Obrigatório JUVENIL / CAMPEONATO BRASILEIRO
Informações gerais	Aplica-se o Sistema de Bonificações do programa nacional e CP.

Parceria



Organização

Secretaria de Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

CAPÍTULO VI - Da Seleção para JEBS e Jogos da Juventude

§1º - Para as Etapas Nacionais serão classificadas:

- Serão classificados para os **Jogos Escolares Brasileiros - JEBS**, os estudantes/atletas que obtiverem as 3 (três) maiores notas na competição individual geral, com a soma dos 6 (seis) aparelhos.
- Serão classificados para os **Jogos da Juventude** os estudantes/atletas que obtiverem as 2 (duas) maiores notas na competição individual geral, com a soma dos 6 (seis) aparelhos.

CAPÍTULO VII - Da Premiação

Art. 16º - A premiação da competição ocorrerá da seguinte maneira:

§1º - Premiação Individual Geral - somatório das notas obtidas nos 6 (seis) aparelhos. Serão premiados com medalhas os estudantes/atletas 1º, 2º e 3º lugares de cada categoria.

§2º - Premiação por Equipe - somatório das 2 (duas) melhores notas de cada aparelho (oito notas) por Unidade Escolar. Serão premiados os estudantes/atletas e seus treinadores com medalhas nos 1º, 2º e 3º lugares, e troféus para as Unidades Escolares de cada categoria.

Parceria



Organização



§3º - Premiação Final por aparelho - No Salto Sobre a Mesa, Paralela Assimétrica, Trave de Equilíbrio e Solo, serão consideradas as melhores notas obtidas por cada estudante/atleta, sendo premiadas com medalhas os 1º, 2º e 3º lugares em cada categoria.

Parágrafo único - Em caso de empate, será considerada a maior pontuação na nota de Execução. Se persistir o empate, a maior nota de Dificuldade prevalecerá. Se persistir o empate, permanecerão empatados.

CAPÍTULO VIII - Do Programa de competição

Art. 17º - O programa de competição da Ginástica artística masculina segue apresentado no quadro abaixo:

Categoria A	Categoria B
Competição - Por equipes Individual Geral Por aparelhos	Competição - Por equipes Individual Geral Por aparelhos

CAPÍTULO IX - Dos Uniformes

Art. 18º - O estudante/atleta deverá comparecer ao local devidamente uniformizado, com 30 (trinta) minutos de antecedência para a conferência dos documentos, conforme as regras e o programa da modalidade.

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Art. 19º - Os estudantes/atletas deverão estar uniformizados de acordo com as regras da FIG. Estudantes/atletas com uniformes fora do padrão serão penalizados conforme o código de pontuação.

Art. 20º - Em todas as provas, os estudantes/atletas deverão usar um uniforme que esteja limpo e possa ser utilizado de modo a não sofrer objeções.

CAPÍTULO X - Da Reunião Técnica

Art. 21º - A reunião técnica da modalidade será realizada conforme o Cronograma Oficial do JERJ, de maneira remota, a ser divulgado posteriormente no Boletim Oficial do evento. Durante as reuniões técnicas será apresentado a condução da competição, programação da modalidade e outros assuntos relacionados à modalidade, sem a possibilidade de qualquer alteração deste regulamento.

CAPÍTULO XI - Das Disposições Gerais

Art. 22º - Toda e qualquer solicitação de substituição deverá obedecer ao disposto no Regulamento Geral.

Art. 23º - Para que os estudantes/atletas estejam aptos a participar de qualquer etapa da competição é necessário que esteja acompanhado do seu professor/técnico. Caso o atleta não esteja acompanhado do professor/técnico referido como representante no ato da inscrição vinculada à sua unidade escolar, o mesmo será impedido pela Comissão Organizadora do JERJ de competir.

Parceria



Organização

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Art. 24º - Não será permitida a solicitação de recurso de nota no JERJ.

Art. 25º - Nas hipóteses de conflito entre o Regulamento Geral dos JERJ e este Regulamento Específico, prevalecerá o Regulamento Específico da modalidade.

Art. 26º - Exclusivamente para a participação no Jogos da Juventude, para representar o estado do Rio de Janeiro, ao Professor/Técnico(a) caberá:

Apresentar os seguintes documentos à baixo, para a sua Inscrição no COB:

- Carteira do Conselho Regional de Educação Física (CREF) na sua forma original, com prazo de validade em dia ou Documento válido, original, de conclusão de curso de formação profissional de treinadores ministrado pela organização nacional que administra e regula a respectiva modalidade esportiva.
- Apresentar Certidão de Antecedentes Criminais. Realizar e apresentar os certificados de conclusão dos cursos promovidos pelo Instituto Olímpico Brasileiro (IOB), abaixo relacionados:
 - a. Esporte Antirracista;
 - b. Prevenção e Enfrentamento do Assédio e Abuso no Esporte;
 - c. Curso Equilibrando o Jogo: Igualdade de Gênero no Esporte;
 - d. Combate a Manipulação de Resultados.

Art. 27º - Os casos omissos serão decididos pela Comissão Organizadora, com o suporte do coordenador da respectiva modalidade.