



## 12º JOGOS ABERTOS DE TOLEDO/2025

### NOTA OFICIAL 02

A SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER, POR OCASIÃO DOS JOGOS ABERTOS DE TOLEDO, E NO USO DE SUAS ATRIBUIÇÕES LEGAIS, COMUNICA:

**ALTERAÇÃO** NO REGULAMENTO ESPECÍFICO DO KARATÊ, GINÁSTICA RÍTMICA E GINÁSTICA ACROBÁTICA, E ALTERAÇÃO NA DATA DE REALIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO DE CAPOEIRA, CONFORME SEGUE:

#### GINÁSTICA ACROBÁTICA

1. O Campeonato de Ginástica Acrobática será regido com as regras adaptadas da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), salvo o estabelecido neste Regulamento. O objetivo desta competição é divulgar, estimular e desenvolver a Ginástica Acrobática em Toledo, assim como, buscar novas ginastas para a modalidade.
2. Categoria Livre (11 acima). Equipes compostas por até 2 atletas. Provas Individual e por Equipe: A série deverá ser executada com música de até 1'30"; Deverá ser utilizada a MÃOJOTA na execução das séries.
3. Notas: As notas serão pela soma de: E (Execução); A (Artístico); P (Paradas de apoio) e MJ (Mãojota). As notas serão de 5,00 a 10,00 pontos por elementos/dificuldades realizadas.  $NOTA\ FINAL = E + A + P + MJ$ .
4. Participantes: As alunas devem ser inscritas na competição, através da ficha de inscrição.
5. As séries deverão conter elementos que podem ser escolhidos de acordo com a execução de cada atleta, são eles:  
SALTO: galope, grupado, tesoura, gazela, salto com giro (180º ou 360º), salto em grande afastamento ântero-posterior (salto extensão);  
EQUILÍBRIO: avião, vela, vela invertida (escorpião), equilíbrio lateral com ajuda Y; FLEXIBILIDADE: espacate (lateral ou ântero-posterior), ponte, sapinho, reversão (para frente ou para trás), reversão trocando de pernas (para frente ou para trás); PARADA DE APOIO: cabeça, cotovelo, mãos. Pernas: fechadas, afastadas, 1 flexionada e a outra esticada.  
TUMBLING: rolamento (para frente ou para trás), estrela, estrela com uma mão, estrela trocando de perna, rodante.  
MÃOJOTA (PAR): pernas flexionadas no meio, pernas esticadas no meio, aranha, pernas afastadas/esticadas (saindo da aranha).  
MÃOJOTA (UMA): aranha, pernas afastadas/esticadas.
6. As séries deverão ser desenvolvidas com os seguintes elementos (podendo ser em ordem aleatória):
  - 6.1 Pose inicial livre;
  - 6.2 1 Equilíbrio (deverá ser mantido por 2");
  - 6.3 1 Salto;
  - 6.4 1 Parada de apoio;
  - 6.5 1 Mãojota (Par);
  - 6.6 1 Tumbling;
  - 6.7 1 Parada de apoio (diferente do realizado anteriormente);
  - 6.8 1 Flexibilidade;
  - 6.9 Passo de dança (8 tempos);
  - 6.10 1 Mãojota (Par)
  - 6.11 1 Tumbling (diferente do realizado anteriormente);
  - 6.12 1 Parada de apoio (diferente do realizado anteriormente);
  - 6.13 Salto ou deslocamento;
  - 6.14 1 Mãojota (Uma ou Par - diferente do realizado anteriormente);
  - 6.15 1 Flexibilidade (diferente da realizado anteriormente);
  - 6.16 1 Tumbling (diferente do realizado anteriormente);
  - 6.17 Pose final livre.
7. Definição das colocações: As equipes deveram ser formadas por até 3 (três) ginastas, sendo a classificação da seguinte maneira: Campeã Individual e Campeã Geral por Equipe: Soma das notas das 2 ginastas da equipe.
8. Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora.

#### GINÁSTICA RÍTMICA

1. Categoria: livre
2. Idade: de 11 a 25 anos completos.
3. Equipe composta por até 3 atletas.
4. Provas: individual por aparelho Bola, Individual por aparelho Maças, Individual Geral e Por Equipe.
5. Aparelho: bola e maças, músicas de 1'15" a 1'30"
6. Até nove dificuldades (mínimo duas e máximo quatro de cada grupo corporal)
7. No mínimo um passo rítmico diferente de no mínimo 8 segundos.
8. Acrobáticos: no mínimo dois diferentes.
9. Dificuldades: até nove dificuldades corporais (mínimo duas e máximo quatro de cada grupo corporal), subdivididas em: salto, equilíbrio, giros e flexibilidade.
10. Definição das colocações: As equipes deveram ser formadas por até 3 (três) ginastas, sendo a classificação da seguinte maneira: Campeã Individual Aparelho Bola, Campeã Individual Aparelho Maças, Campeã Individual Geral (Soma dos aparelhos Bola e Maças) e Campeã Geral por Equipe: Soma das notas das 3 ginastas da equipe.
11. Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora.



## KARATÊ

1. O campeonato de Karate será regido pelas regras oficiais da Federação Paranaense de Karate (FPRK), filiada a Confederação Brasileira de Karate (CBK), obedecendo às normas contidas neste regulamento.
2. O Campeonato de Karate será disputado por atletas que tenham idade mínima de 18 anos.
3. Os protetores obrigatórios são Bucal, Protetor de Tórax Interno, (Caneleira com Botinha, e luvas, esses dois últimos assim como as faixas serão nas cores azul e vermelho.
4. O sistema de disputa será eliminatória simples.
5. Para que a categoria ocorra, deverá ter no mínimo 3 atletas, caso contrário, na reunião técnica será definido a inserção destes atletas na categoria mais próxima.
6. A competição de Karatê será disputada apenas na categoria de Kumite nas seguintes categorias:
  - a) Kumite Masculino até 75 kg
  - b) Kumite Masculino mais de 75 kg
  - c) Kumite Feminino (Absoluto)
7. **OBS.:** Absoluto significa livre de faixa e peso, e qualquer divergência será sanada na reunião técnica que ocorrerá momento antes do início da competição.
8. Para efeito de classificação geral em cada naipe/categoria, será obedecida a seguinte pontuação:

1º lugar – 10 pontos	5º lugar – 04 pontos
2º lugar – 08 pontos	6º lugar – 03 pontos
3º lugar – 06 pontos	7º lugar – 02 pontos
4º lugar – 05 pontos	8º lugar – 01 ponto
9. Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora.

**CAPOEIRA – REALIZAÇÃO NOS DIAS 19 E 20/07/2025**

**TOME CIÊNCIA E CUMPRE-SE**

**TOLEDO (PR) 22/05/2025**

**JEAN RICARDO ZENI**  
**DEPTO. DE RENDIMENTO, BASE E PARADESPORTO**