GYMNASTIA

MANUAL DAS PROVAS OFICIAIS

VERSÃO 0.1 • PROTÓTIPO ESPORTIVO

Seis capacidades. Uma linguagem própria.

DOCUMENTO DE DESENVOLVIMENTO • SÃO PAULO • 2026

01

FILOSOFIA DAS PROVAS

O QUE TORNA UMA PROVA GYMNASTIA

A prova certa não precisa de uma aula para ser entendida.

GYMNASTIA não deve ser uma coleção de exercícios de academia. Cada prova precisa funcionar como esporte: regra simples, resultado objetivo, confronto visível e possibilidade de comparação histórica.

As seis disciplinas são permanentes. As provas homologadas podem evoluir dentro delas. Isso permite variedade sem perder a identidade do esporte.

- Entendimento imediato: em poucos segundos o público deve saber quem está na frente.
- Objetividade: priorizar tempo, distância, carga, repetições válidas ou chegada.
- Especialização: o esporte premia um clube completo, não exige que um único atleta seja excelente em tudo.
- Padronização: equipamentos, zonas, comandos e medições devem ser replicáveis.
- Broadcast first: liderança e resultado precisam funcionar ao vivo, no telão e na transmissão.
- Segurança: nenhuma estética ou dificuldade justifica risco desnecessário.

02

ARQUITETURA

DISCIPLINA, PROVA E VERSÃO

Cada evento pertence a uma disciplina. O nome da disciplina permanece estável; a prova recebe nome próprio e especificação técnica.

Exemplo: SPEED é a disciplina. GYMNASTIA 40 é uma prova homologada de SPEED. Uma alteração material de distância, equipamento ou mecânica gera outra versão ou outra prova.

- SPEED - velocidade.
- POWER - produção explosiva de força.
- STRENGTH - força mensurável.
- SKILL - agilidade, reação e controle.
- ENDURANCE - sustentação de desempenho.
- TEAM - coordenação coletiva e revezamento.
- THE ONE - desempate oficial; não integra os 20 pontos regulares.

S01

GYMNASTIA 40

SPEED • VELOCIDADE PURA

OBJETIVO

Medir aceleração e velocidade em confronto direto.

FORMATO DE DESENVOLVIMENTO

Dois atletas largam lado a lado em pistas paralelas e percorrem 40 metros. Largada por sinal oficial; cronometragem eletrônica recomendada. Uma tentativa competitiva por atleta na configuração inicial.

VITÓRIA

Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada com marca válida. O tempo oficial também alimenta ranking e recordes.

TENTATIVA INVÁLIDA / PENALIDADE

Queimar a largada, invadir a raia adversária, obstruir o rival ou não completar o percurso conforme o protocolo. O tratamento de falsa largada será definido após testes.

LEITURA PARA A TORCIDA

É a prova mais simples do esporte: duas raias, dois clubes, uma linha de chegada. O telão mostra tempo e diferença imediatamente.

A VALIDAR NO PILOTO

Distância definitiva; largura das raias; superfície; protocolo de falsa largada; sensores; influência de largadas em diferentes biotipos e categorias.

P01

DRIVE 15

POWER • POTÊNCIA EM DESLOCAMENTO

OBJETIVO

Medir a capacidade de aplicar força rapidamente contra resistência padronizada.

FORMATO DE DESENVOLVIMENTO

O atleta desloca um equipamento proprietário ou trenó homologado por 15 metros em pista reta. A resistência é definida por categoria. A intenção futura é desenvolver um aparelho visualmente identificável como GYMNASTIA.

VITÓRIA

Vence o menor tempo válido para completar os 15 metros.

TENTATIVA INVÁLIDA / PENALIDADE

Saída antes do comando, abandonar a zona prescrita, interferir na pista adversária ou executar o equipamento fora do padrão. Penalidades de contato/zona serão testadas.

LEITURA PARA A TORCIDA

A posição do equipamento revela instantaneamente quem lidera. Marcação de 5 m, 10 m e 15 m permite leitura visual e dados de parcial.

A VALIDAR NO PILOTO

Tipo de equipamento; resistência absoluta ou relativa; atrito do piso; segurança lombar e de membros inferiores; distância; sistema de liberação e categorias.

F01

GROUND

STRENGTH • FORÇA OBJETIVA

OBJETIVO

Medir força em um padrão simples, reproduzível e de arbitragem clara.

FORMATO DE DESENVOLVIMENTO

Protótipo: levantamento de carga a partir do solo com implemento homologado e amplitude padronizada. A competição poderá usar sistema progressivo de cargas ou carga fixa por repetições, a ser decidido após pilotos.

VITÓRIA

Na versão de carga máxima, vence a maior carga válida; em igualdade, aplica-se critério publicado previamente. Se adotado formato por repetições, vence o maior número válido dentro do tempo.

TENTATIVA INVÁLIDA / PENALIDADE

Repetição sem amplitude completa, perda de controle, execução após comando de parada ou violação de segurança. O padrão técnico será definido com especialistas.

LEITURA PARA A TORCIDA

Carga, tentativa e status VALID/NO LIFT aparecem no telão. O público acompanha a progressão como em uma disputa de recorde.

A VALIDAR NO PILOTO

Movimento definitivo; carga máxima versus repetições; número de tentativas; relação peso corporal/carga; categorias; técnica segura; equipamento e critérios médicos.

K01

GRID

SKILL • AGILIDADE, REAÇÃO E CONTROLE

OBJETIVO

Medir aceleração curta, mudança de direção, reação e precisão corporal.

FORMATO DE DESENVOLVIMENTO

O atleta percorre uma grade curta de zonas e portais. Sinais luminosos ou comandos definem parte da sequência, reduzindo memorização pura. Tempo total é registrado eletronicamente.

VITÓRIA

Vence o menor tempo válido após aplicação de eventuais penalidades.

TENTATIVA INVÁLIDA / PENALIDADE

Não tocar zona obrigatória, derrubar/ignorar portal, sair do limite, antecipar estímulo ou completar sequência incorreta. Penalidade preferencialmente em tempo para manter leitura simples.

LEITURA PARA A TORCIDA

O trajeto é visto de cima e no telão. Portais acendem conforme a sequência e o cronômetro permanece aberto.

A VALIDAR NO PILOTO

Tamanho da grade; quantidade de mudanças; tecnologia de sensores; componente de reação versus percurso fixo; penalidades; risco de colisão e aderência.

E01

ENDURE

ENDURANCE • RESISTÊNCIA COMPETITIVA

OBJETIVO

Medir a capacidade de sustentar produção de trabalho em uma prova curta o suficiente para arena e intensa o suficiente para criar ultrapassagens.

FORMATO DE DESENVOLVIMENTO

Protótipo: equipamento ergométrico padronizado ou circuito contínuo proprietário com meta fixa de trabalho. Preferência por formato em que o progresso possa ser exibido em percentual e distância equivalente.

VITÓRIA

Vence quem atingir primeiro a meta oficial. Se houver limite de tempo, a maior quantidade de trabalho válido define o resultado.

TENTATIVA INVÁLIDA / PENALIDADE

Descumprir padrão de movimento, abandonar equipamento fora do protocolo, receber auxílio externo ou manipular sensores/configurações.

LEITURA PARA A TORCIDA

O telão mostra barras de progresso dos dois clubes, por exemplo 72% x 68%, além de ritmo e projeção. A liderança precisa ser visível mesmo sem entender o equipamento.

A VALIDAR NO PILOTO

Modalidade/equipamento; duração ideal; calibração; métricas; impacto do peso corporal; ventilação/temperatura; segurança cardiovascular e padrão de movimento.

T01

RELAY 6

TEAM • A ASSINATURA COLETIVA

OBJETIVO

Transformar seis especialistas em uma única corrida de clube.

FORMATO DE DESENVOLVIMENTO

Protótipo com seis segmentos: Sprint -> Power -> Skill -> Strength -> Endurance -> Final Sprint. Cada atleta executa um segmento. A liberação do próximo ocorre em zona de transição homologada.

VITÓRIA

Vence o clube que concluir todos os segmentos e cruzar primeiro a linha final após validação das execuções.

TENTATIVA INVÁLIDA / PENALIDADE

Saída antecipada na transição, segmento incompleto, execução inválida ou interferência. Penalidades devem preservar a clareza da corrida; infrações graves podem exigir retorno à zona ou acréscimo de tempo.

LEITURA PARA A TORCIDA

A liderança física percorre a arena. O público enxerga a passagem de responsabilidade de um especialista para outro. O último sprint entrega a chegada.

A VALIDAR NO PILOTO

Composição masculina/feminina; ordem dos segmentos; distâncias/cargas; zonas de transição; como equalizar duração entre capacidades; segurança; valor narrativo e tempo total.

X01

THE ONE

DESEMPATE • UM ATLETA, UM DUELO

OBJETIVO

Resolver uma partida empatada com um confronto curto, conhecido e objetivo.

FORMATO DE DESENVOLVIMENTO

Cada Head Coach indica um atleta elegível. Os dois executam simultaneamente a mesma tarefa padronizada, com duração-alvo entre 30 e 60 segundos. O evento permanece igual durante a mesma fase da competição.

VITÓRIA

Vence quem completar primeiro a tarefa ou obtiver a maior marca válida dentro do limite estabelecido.

TENTATIVA INVÁLIDA / PENALIDADE

Qualquer violação específica do evento, interferência ou execução inválida conforme protocolo. Em nova igualdade, aplica-se critério secundário previamente publicado.

LEITURA PARA A TORCIDA

Um contra um. Sem cálculo escondido. A arena e a transmissão entram em modo THE ONE, com foco total nos dois atletas.

A VALIDAR NO PILOTO

Qual capacidade usar sem favorecer excessivamente um perfil; elegibilidade de atleta já utilizado; fadiga acumulada; duração; critério secundário e segurança.

03

MATCH CARD

COMO AS PROVAS ENTRAM EM UMA RODADA

O Match Card seleciona uma prova homologada para cada uma das seis disciplinas. A organização pode variar o catálogo ao longo da temporada, desde que todos os clubes recebam a mesma informação e tenham condições equivalentes de preparação.

Para a temporada inaugural, recomenda-se um catálogo pequeno. Repetição controlada ajuda o público a aprender o esporte e permite construir recordes comparáveis.

- Publicar código, versão, categoria, equipamento, distância/carga e padrão de execução.
- Informar antecipadamente quais disciplinas serão masculinas, femininas ou mistas.
- Evitar mudanças materiais após a publicação, salvo segurança ou força maior.
- THE ONE é divulgado com antecedência, mesmo que não seja utilizado.

04

PADRÃO DE ARENA

UMA LINGUAGEM VISUAL ÚNICA

As provas devem compartilhar uma arena modular. O objetivo é trocar implementos e zonas sem transformar cada disciplina em um evento completamente diferente.

A arena precisa priorizar duas linhas de confronto, um eixo central de arbitragem, placar dominante e áreas técnicas protegidas.

- Raias e zonas com medidas homologadas.
- Posição fixa para placar principal e cronômetro.
- Entrada individual do atleta antes da prova.
- Área de espera dos clubes separada da zona competitiva.
- Câmeras e sensores não podem criar risco ou interferência.
- Equipamentos devem carregar identidade GYMNASTIA sem apagar as cores dos clubes.

05

RECORDES

QUANDO UMA MARCA ENTRA PARA A HISTÓRIA

Recordes são parte essencial da construção cultural da GYMNASTIA. Uma marca só será homologada quando a prova, versão, categoria, equipamento e condições de medição forem comparáveis.

Se uma mudança alterar materialmente o desempenho, inicia-se nova série histórica.

- World Record - somente quando houver estrutura internacional homologada.
- National Record - por território reconhecido pela organização.
- Season Best - melhor marca da temporada.
- Club Record - melhor marca oficial de um clube.
- Personal Best - melhor marca oficial do atleta.

06

HOMOLOGAÇÃO

DA IDEIA À PROVA OFICIAL

Primeiro precisa funcionar como esporte. Depois precisa funcionar como espetáculo.

Nenhuma prova entra no catálogo apenas porque parece interessante. Cada evento passa por um ciclo de desenvolvimento e aprovação.

- Fase A - conceito e desenho da mecânica.
- Fase B - teste técnico sem público.
- Fase C - teste com atletas de perfis diferentes.
- Fase D - arbitragem, sensores e repetibilidade.
- Fase E - simulação com transmissão e torcida.
- Fase F - análise médica, segurança e integridade.
- Fase G - publicação da especificação oficial e número de versão.

07

CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO

O FILTRO GYMNASTIA

Uma prova candidata deve ser avaliada por um conjunto comum de critérios. A organização poderá descartar eventos que falhem em qualquer requisito crítico.

- Clareza: o público entende quem está vencendo?
- Objetividade: o resultado pode ser medido e auditado?
- Segurança: o risco é aceitável e controlável?
- Equilíbrio: a prova mede a capacidade pretendida sem distorção excessiva?
- Repetibilidade: pode ser reproduzida em outra arena?
- Identidade: parece GYMNASTIA ou apenas um exercício conhecido?
- Televisão: funciona visualmente e cabe no ritmo da partida?
- História: permite recordes, rivalidades e evolução de atletas?

08

CATÁLOGO V0.1

PRIMEIRO CONJUNTO PARA PROTOTIPAGEM

Não precisamos de trinta provas. Precisamos de sete que as pessoas queiram ver de novo.

O catálogo abaixo é deliberadamente enxuto. Os nomes e mecânicas ainda são de desenvolvimento e poderão mudar após os pilotos.

- S01 - GYMNASTIA 40 / SPEED.
- P01 - DRIVE 15 / POWER.
- F01 - GROUND / STRENGTH.
- K01 - GRID / SKILL.
- E01 - ENDURE / ENDURANCE.
- T01 - RELAY 6 / TEAM.
- X01 - THE ONE / desempate.

09

PRÓXIMO CICLO

O PRIMEIRO PILOTO FECHADO

O passo seguinte recomendado é construir uma arena piloto e testar este catálogo com dois elencos experimentais, sem compromisso de lançamento público.

O objetivo do primeiro piloto não é produzir conteúdo perfeito. É descobrir onde o esporte quebra: tempos mortos, regras confusas, cargas inadequadas, vantagens injustas, arbitragem difícil e riscos.

- Convidar treinadores e atletas de perfis diferentes.
- Registrar todos os tempos, falhas e dúvidas de arbitragem.
- Filmar como se fosse transmissão oficial.
- Entrevistar atletas, árbitros e espectadores após cada prova.
- Revisar o catálogo e publicar Manual das Provas v0.2.

GYMNASTIA

MANUAL DAS PROVAS OFICIAIS • V0.1

SEIS CAPACIDADES. UMA LINGUAGEM PRÓPRIA.

SPEED • POWER • STRENGTH • SKILL • ENDURANCE • TEAM

DOCUMENTO DE DESENVOLVIMENTO • SÃO PAULO • 2026