



III COPA ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA Naípe Masculino

Regulamento Técnico

REGULAMENTO GERAL

OBJETIVOS:

- Promover a divulgação e a massificação da ginástica artística nas cidades do estado de Santa Catarina.
- Proporcionar um intercâmbio de experiências entre os clubes incentivadores da ginástica artística, assim como entre os ginastas participantes.
- Incentivar a prática da ginástica artística.

CATEGORIAS:

- **A:** Até 06 anos completos (Nascidos em 2015 ou menos).
- **B:** 07 a 09 anos completos (Nascidos em 2012, 2013 ou 2014).
- **C:** 10 a 12 anos completos (Nascidos em 2009, 2010 ou 2011).
- **D:** 13 a 15 anos completos (Nascidos em 2006, 2007 ou 2008).
- **ADULTO:** 16 anos completos ou mais (Nascidos em 2005 ou mais)

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:

Ginastas individuais: Número ilimitado.

APARELHOS:

Argolas, barra fixa, salto sobre o cavalo e solo.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TAXA DE PARTICIPAÇÃO:

Individual – R\$ 40,00 (quarenta reais) por ginasta de clubes federados.

Individual – R\$ 60,00 (sessenta reais) por ginasta de clubes não federados.

Conforme código de atas da FGSC 2021.

UNIFORME:

As ginastas poderão usar collant e bermuda/calça ou camisa e bermuda do clube participante.

CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE:

Será realizada à soma (pontuação tabela) dos atletas do clube classificados entre o 1º (primeiro) e o 10º (décimo) lugar em cada aparelho, por nível e categoria.

<u>Por entidade:</u>	
Regra para obtenção de pontos dos clubes participantes	
Colocação	Pontuação
<i>1º COLOCADO</i>	<i>10 pontos</i>
<i>2º COLOCADO</i>	<i>09 pontos</i>
<i>3º COLOCADO</i>	<i>08 pontos</i>
<i>4º COLOCADO</i>	<i>07 pontos</i>
<i>5º COLOCADO</i>	<i>06 pontos</i>
<i>6º COLOCADO</i>	<i>05 pontos</i>
<i>7º COLOCADO</i>	<i>04 pontos</i>
<i>8º COLOCADO</i>	<i>03 pontos</i>
<i>9º COLOCADO</i>	<i>02 pontos</i>
<i>10º COLOCADO</i>	<i>01 pontos</i>

OBS: Para efeito de pontuação somente serão consideradas as classificações de ginastas por aparelho que obtiverem notas diferentes de zero.

PREMIAÇÃO:

A premiação individual ocorrerá apenas por aparelhos, da 1º a 3º colocação. A premiação ocorrerá em cada categoria e em cada nível. Não haverá premiação pela soma dos aparelhos (individual geral).



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Os participantes que não recebem nenhuma medalha no individual por aparelhos, receberão medalha de participação.

Troféu de 1º, 2º e 3º lugar para os clubes que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias.

Troféu massificação para a entidade que participar com o maior número de ginastas – somados feminino e masculino (quando tiver).

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS:

A altura de alguns aparelhos será adaptada, em conformidade ao nível técnico da competição:

<u>APARELHOS</u>	<u>MEDIDAS</u>
Argolas	220cm do colchão
Barra Fixa	200cm do colchão
Salto	Cavalo - 110 cm do chão
Solo	Tablado ou esteira – 12m x 2m

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- O atleta deverá optar por um nível de dificuldade e executar sua apresentação em todos os aparelhos nesse mesmo nível.
- A solicitação de utilização de colchão adicional fica a critério dos árbitros, podendo ser acatada em detrimento à segurança do atleta.
- Caso o treinador auxilie o atleta em algum elemento, o mesmo não terá validade, no entanto, serão descontados os valores referentes ao painel E.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

REGULAMENTO TÉCNICO PROGRAMA OBRIGATÓRIO

NÍVEL I

ARGOLAS

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Parte	Elemento	Valor
1.	Iniciar na suspensão - com braços estendidos, e pernas estendidas. Realizar flexão do quadril com as pernas unidas e grupadas (manter 2 seg.) e retornar a posição inicial (estendida)*	2.0
2.	Subida grupada até a vela (mostrar a posição estendida do quadril) - manter 2 segundos	2.0
3.	Descida grupada ou carpada até o macaquinho (marcar mostrando a posição estendida do quadril) e retornar á vela (marcar)	2.0
4.	Descida lenta até a posição estendida inicial	2.0
5.	Soltar as argolas na posição estendida	2.0

***Macaquinho:** Com as pernas unidas, passar as mesmas entre os braços com descida lenta até a canoinha dorsal e realizar a extensão do quadril com os pés apontados para baixo.

SALTO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

O ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

1.	Salto afastado ou grupado COM apoio dos joelhos	8.0
2.	Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés	9.0
3.	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	10.0



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

BARRA FIXA

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Iniciar na suspensão 2" - com braços e pernas estendidas. Realizar a flexão dos braços (puxada), manter a posição por 2 segundos e retornar á suspensão com braços e pernas estendidas	2.0
2.	Esquadro carpado (2 segundos) e retornar á suspensão com braços e pernas estendidas	2.0
3.	Meio câmbio*	2.0
4.	Tomada de embalo (saindo da posição grupada); 2 balanços à frente e atrás da barra.	2.0
5.	Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal próximo da barra (45º)	2.0

* Meio Câmbio: iniciando com as mãos na posição dorsal e corpo estendido, transferir uma das mãos para tomada palmar, mostrando uma tomada mista, seguido de transferência da outra mão para a tomada dorsal, finalizando novamente com as duas mãos na posição dorsal.

SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Rolamento para frente com finalização livre	1.0
2.	Vela (marcar 2 segundos)	1.0
3.	Elefantinho, marcar posição grupada com a coxa próxima do peito com as pernas unidas ou com os joelhos sobre os cotovelos.	1.0
4.	Pernas estendidas em grande afastamento, flexão do tronco à frente - cachorrinho (2 seg)	2.0
5.	Avião (2 segundos)	2.0
6.	Estrela	2.0
7.	Salto grupado	1.0



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL II

ARGOLAS

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão na posição estendida, subida carpada com as pernas unidas até a vela	2.0
2.	Vela (manter 2 segundos)	2.0
3.	Descida lenta na posição carpada até a canoinha dorsal, mostrar a posição estendida do quadril (macaquinho) (marcar 2 segundos) e retorno carpado até a vela (marcar)	2.0
4.	Tomada de impulso e balanço completo	2.0
5.	Saída de mortal grupado, carpado ou estendido	2.0

SALTO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

o ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

1.	Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés	7.0
2.	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	8.0
3.	Reversão ou rondada	10.0

BARRA FIXA

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Iniciando na suspensão com o corpo estendido, realizar esquadro carpado (sustentar 2 seg.) e retornar a posição inicial	2.0
2.	Meio câmbio	1.0
3.	Subida em oitava	2.0
4.	Lançamento atrás** seguido de giro de quadril, finalizando na posição de apoio (sobre a barra)	2.0



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

5.	Lançamento atrás até a suspensão, 2 balanços completos (para frente e para trás)	2.0
6.	Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra 30º.	1.0

* Meio Câmbio: iniciando com as mãos na posição dorsal e corpo estendido, transferir uma das mãos para tomada palmar, mostrando uma tomada mista, seguido de transferência da outra mão para a tomada dorsal, finalizando novamente com as duas mãos na posição dorsal.

**Dedução específica: na horizontal – sem dedução
Abaixo da linha do barrote – 0.50

SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Parada de mãos (marcar)	1.0
2.	Vela finalizando em pé, sem o apoio das mãos no chão	1.0
3.	Pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) - 2 seg.	1.0
4.	Parada de cabeça (3 apoios) – 2 seg.	1.0
5.	Avião - 2 seg.	1.0
6.	Rolamento para trás ou para frente com finalização livre	1.0
7.	Árabe (Rodante)	2.0
8.	Esquadro (2 seg.) – Carpado ou afastado, finalização livre	2.0



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL III

ARGOLAS

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão com braços e pernas estendidos, total flexão de cotovelos (puxada) - 2 segundos, retorno até a suspensão com braços estendidos	1.5
2.	Subida carpada até a vela	1.5
3.	Vela (2 segundos)	1.0
4.	Descida lenta na posição estendida até a canoinha dorsal (macaquinho) - 2 segundos e retorno carpado á vela	1.5
5.	Tomada de impulso e balanço completo	1.5
6.	Enloque	1.5
7.	Saída de mortal estendido	1.5

SALTO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

o ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

1.	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	8.0
2.	Reversão ou Rodante	10.0

BARRA FIXA

1.	Subida em oitava Ou Quipe	1.0 2.0
2.	Lançamento atrás*, seguido de giro de quadril, finalizando na descida á frente até a suspensão (sublançamento) e balanço para trás	2.0



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

3.	Balanço para frente, ½ câmbio, seguido de balanço misto completo	2.0
4.	Troca para tomada dorsal atrás e balanço completo	2.0
5.	Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra	1.0
	Ou	
	Saída de mortal grupado, carpado ou estendido	2.0

*Dedução específica: na horizontal - 0.10

Abaixo da linha do barrote - 0.50

SOLO

1.	Avião - 2 segundos	1.0
2.	Parada de mãos (1 segundo), finalizando ao rolamento á frente até a posição em pé	1.0
3.	Parada de 3 apoios (subida livre) -2 segundos, seguido de posição grupada e elevação á parada de mãos	1.0
4.	Mortal para frente	1.5
5.	Rolamento de costas com braços e pernas estendidas, finalizando na posição de apoio	1.0
6.	Elemento de flexibilidade - Flexão de tronco a frente com pernas afastadas (cachorrinho) ou qualquer spocat - 2 segundos	1.0
7.	Esquadro carpado ou afastado - 2 segundos, subida do quadril até os pés tocarem no solo na posição afastada ou unida	1.0
8.	Reversão com as pernas unidas ou afastadas	1.0
9.	Rodante seguido de flic-flac ou	1.0
	Rodante seguido de flic-flac + flic-flac	1.5