



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

III COPA ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA Naípe Feminino 2022

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:

- **Baby:** Até 05 anos (Nascidos em 2017 ou mais).
 - **A:** 06 anos (Nascidos em 2016).
 - **B:** 07 e 08 anos (Nascidos em 2015 e 2014).
 - **C:** 09 e 10 anos (Nascidos em 2013 e 2012).
 - **D:** 11 e 12 anos (Nascidos em 2011 e 2010).
 - **E:** 13 a 15 anos (Nascidos em 2009 a 2007).
 - **ADULTA:** 16 anos ou mais (Nascidos até 2006).
- Será permitida a participação na categoria “B e C nível IV ou V” e na categoria “D nível V” de ginastas federadas, que participaram dos campeonatos estaduais FGSC com provas a partir do nível 4.
 - Fica liberada a participação nas categorias “B, C e D nível III”, para ginastas federadas que competiram com provas até o nível 3 nos campeonatos estaduais FGSC.”
 - Estarão liberadas a participar do torneio em qualquer categoria as ginastas federadas que não competiram nenhum campeonato estadual (FGSC e FESPORTE) no ano anterior e no ano vigente.
 - As ginastas da categoria Baby somente poderão competir no nível baby. O Salto, será sem cavalo ou plinto, conforme regulamento.
 - Altura do cavalo será de 1,10 metros na transversal e o salto poderá ser executado com o mini-trampolim tendo 2.00 pontos a menos na nota final do salto.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:

Ginastas individuais: Número ilimitado.

APARELHOS:

Salto, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo.

TAXA DE PARTICIPAÇÃO:

Individual – R\$ 50,00 (cinquenta reais) por ginasta federada

R\$80,00 (oitenta reais) por ginasta não federada

UNIFORME:

As ginastas poderão usar collant, ou top e short 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 categoria¹.

Por entidade: 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>

PREMIAÇÃO:

- A premiação individual por aparelhos será realizada da 1º ao 3º colocação. A premiação ocorrerá em cada categoria e em cada nível.
- Os participantes que não receberam medalhas 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:

¹ Caso a ginasta obtenha alguma nota **zero**, e/ou seu nível e categoria de competição tenham número inferior a 10 ginastas participantes, sua classificação não entrará na pontuação por equipes.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

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

<u>APARELHOS</u>	<u>MEDIDAS</u>
Salto (cavalo ou plinto)	1,10m
Categoria Baby Colchão	30cm
Paralelas Assimétricas	Medida Oficial
Trave	Medida Oficial
Categoria Baby e Categoria A	60cm do chão
Solo	Esteira – 10m por 2m

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- O técnico deverá optar por um nível de dificuldade para seu atleta 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 BABY – ATÉ 5 ANOS

SALTO

A ginasta terá direito a um salto.

1.	Salto Estendido para o colchão de 30cm	10.0
----	--	-------------

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Três Embalos B.B. - Salto à suspensão, embalo com joelhos flexionados na passagem embaixo da barra e quadril estendido. Chuta para frente estendendo os joelhos. Soltar as mãos atrás. OBS: Se a ginasta passar de pernas estendidas sem tocar os pés no chão, não haverá penalização.	10.0
----	--	-------------

TRAVE

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada Livre	S/valor
2.	4 passos de FRENTE (em meia ponta e joelhos estendidos)	2.5
3.	Meia volta em releve, pernas unidas	2.5
4.	4 passos de COSTAS (em meia ponta e joelhos estendidos)	2.5
7.	Saída de salto estendido	2.5
TOTAL		10.00

Obs: O uso de trampolim na entrada é opcional.

SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Salto Estendido	2.00
2.	Rolamento frontal finalizando na canoinha	2.00
3.	Vela (marcar) finalizar em pé	2.00
4.	Avião (marcar) - 90º amplitude	2.00
5.	Flexibilidade na posição carpada - Flexão de tronco à frente pernas unidas (manter 2")	2.00
TOTAL		10.00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

REGULAMENTO TÉCNICO PROGRAMA OBRIGATÓRIO

NÍVEL I

SALTO

A 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

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Iniciar na suspensão 2" - com braços estendidos, e pernas estendidas (sem o apoio dos pés no chão – Poderá ser realizado no BB ou BA conforme a altura da ginasta) Realizar flexão dos joelhos na posição grupada (sustentar 2 segundos) e retornar á posição inicial (estendida).	2.0
2.	Meio macaquinho*	3.0
3.	Troca de direção com meia volta**	3.0
4.	Saída largar a barra na posição estendida (cravar)	2.0
TOTAL		10.00
Bonificação: em posição estendida, realizar flexão total dos braços, posicionando o queixo acima da barra		2,00

***Macaquinho**: Com as pernas unidas e grupadas alcançar os pés no barrote e retornar à posição estendida em suspensão.

** **Troca de direção com meia volta**: com o corpo parado, estendido em suspensão, realizar meia volta em tomada mista, finalizando na tomada dorsal.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada Livre	S/valor
2.	4 passos de FRENTE (em meia ponta e joelhos estendidos)	1.5
3.	Meia volta em releve, pernas unidas	1.5
4.	4 passos de COSTAS (em meia ponta e joelhos estendidos)	1.5
5.	Salto ginástico	2.0
6.	Aviãozinho (marcar)*	2.0
7.	Saída de salto estendido	1.5
BONIFICAÇÃO	Um elemento LIVRE do C.P. que não esteja entre os elementos da prova obrigatória	+ 2.0
TOTAL		10.00

* mostrar mín. 90º de amplitude das pernas

Obs: O uso de trampolim na entrada é opcional.

SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Salto ginástico c/ 1/2 volta ²	1.00
2.	Rolamento frontal finalizando sentado com pernas estendidas	1.50
3.	Vela (marcar) finalizar em pé sem ajuda das mãos	1.50
4.	Avião (marcar) - 90º amplitude	1.00
5.	“Cachorrinho” - Flexão de tronco à frente pernas afastas ou unidas (flexibilidade no chão, manter 2”)	1.00
6.	Elefantinho	1.00
7.	Estrela	1.00
8.	Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 segundos (passé)	1.00
9.	Ponte (posição inicial e finalização livre)	1.00
TOTAL		10.00
Bonificação: Espacato		+ 1,00

² Não necessita ser um salto do C.P.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL II

SALTO

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	10.0

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada com salto ao apoio facial (utilizar plinto – máximo 2 caixas - ou trampolim)	2.0
2.	Lançamento para trás*	2.0
2.	Rolamento para frente, finalizando com os braços flexionados (queixo acima da barra) na posição grupada ou estendida, largar a barra na posição estendida (cravar)	3.0
3.	Em suspensão (barra alta ou barra baixa), sustentar as pernas no esquadro afastado (afastamento lateral das pernas) manter 2". Finalizar soltando a barra na posição estendida.	3.0
TOTAL		10.00

*Dedução específica: na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada grupada com apoio das mãos	1.0
2.	Chute de pernas (Battement Direita e Esquerda) estendidas à frente (ântero-posterior) acima de 90°	1.0
3.	Salto galope OU Salto grupado	2.0
4.	Esquadro afastado (2 segundos)	1.0
5.	Aviãozinho mín. 90° (2 segundos)	2.0
6.	Passagem coreográfica incluindo passos na meia ponta, mudanças de nível e de direção (alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do corpo.	1.0
7.	Saída de salto estendido ou Saída de rodante (árabe)	1.0 2.0
BONIFICAÇÃO	Um elemento acrobático do C.P. que não esteja entre os elementos da prova obrigatória	+ 2.0
TOTAL		10.00

SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Sequencia de 2 Saltos ginásticos (Ex. Salto extensão + Salto Grupado)	1.0
2.	Rolamento de costas finalizando livre	1.0
3.	Spacat (2 segundos)	1.0
4.	Avião (marcar 2 segundos) - 90° amplitude	0.50
5.	Estrela ou Estrela com uma mão	1.0
6.	Parada de mãos (marcar)	1.0
7.	Giro sobre 1 pé 180° finalizar na ½ ponta 2"	1.0
8.	Salto ginástico c/ 1/2 volta ³	1.0
9.	Rolamento de frente finalização livre	0.50
10.	Ponte vinda de baixo ou de cima, manutenção de 2 segundos e finalização livre	1.00
11.	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida livre	1.00
TOTAL		10.00
Bonificação: Rodante		+1,00
Ponte para frente (chegar com pernas simultâneas e subir)		+1,00

³ Não necessita ser um salto do C.P.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL III

SALTO

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

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava sem impulso (à força)	2.0 3.0
2.	Lançamento atrás*	2.0
2.	Giro de quadril	2.0
3.	Saída de lançamento atrás (soltar a barra na posição estendida) ou Saída de sub-lançamento com pernas unidas ou afastadas.	2.0 3.0
TOTAL		10.00

*Dedução específica: na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

TRAVE

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada grupada com o apoio das mãos ou Entrada em esquadro (2 segundos)	0,50 1.5
2.	Sequência de dois saltos ginásticos (salto galope + extensão)	1.0
3.	Aviãozinho acima de 90° (2 segundos)	1.5
4.	Passagem coreográfica incluindo passos na meia ponta, mudanças de nível e de direção (alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do corpo	1.0
5.	Passé - na meia ponta (2 segundos)	1.0
6.	Parada de mãos ou Estrela	1.0 2.0
7.	Saída de rodante (árabe) ou reversão ou Mortal (para frente ou para trás)	1.0 2.0
BONIFICAÇÃO	Um elemento acrobático do C.P. Um mesmo elemento, não poderá cumprir o requisito e a bonificação	+ 2.0
TOTAL		10.00

SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Avião (marcar 2s) - 135° amplitude	0.50
2.	Reversão lenta para trás	1.0
3.	Parada de mãos (marcar 1s)	1.0
4.	Giro sobre um pé 360°	0.50
5.	Árabe/ Rodante	1.0
6.	Sequência dois saltos ginásticos do código de pontuação	1.0
7.	Reversão p/frente com pernas alternadas (apresentar fase de voo)	1.0
8.	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida carpada	1.0
9.	Salto ginástico c/ 360° do C.P.	1.0
10.	1 Elemento livre do Código de Pontuação *	1.0
11.	1 Elemento de força ⁴ (marcar 2 segundos)	1.0
TOTAL		10.00
Bonificação: Reversão para frente com pernas unidas (apresentar fase de voo)		+1,0

* O mesmo elemento não poderá cumprir mais de uma exigência/ Bonificação da prova obrigatória.

⁴ Esquadro carpado, afastado, parada de mãos à força, esquadro à parada de mãos.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL IV

SALTO

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

1.	Reversão ou Rodante	10.0
----	---------------------	------

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Opção 1		
1.	Deslize carpado (do Kipe), (vai e volta) retornando á posição inicial.	1.0
2.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava à força	0.50 1.0
3.	Lançamento atrás*	1.0
4.	Giro de quadril	1.0
5.	Grupadinho (Troca de barras BB para a BA)*	1.0
6.	2 Balanços para frente e para trás; OU Balanço a frente e atrás + oitavão	0,50 2.0
7.	Saída: soltar a barra atrás Ou Saída de sub-lançamento a frente pernas unidas ou afastadas	0,50 1.0
TOTAL (NOTA D)		8.00

Opção 2		
1.	Oitava à força ou Kipe ao apoio facial BB	0.5 1.0
2.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0.5
3.	Giro de quadril para trás	1.0
4.	Kipe ao apoio facial	2.0
5.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) ou giro de sola grupado	2.0
6.	Oitavão ou	0.5



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

	Kipe ao apoio facial BA	1.0
7.	Impulso para trás acima da horizontal com pernas unidas	0.5
8.	<i>Saída:</i> Sub-lançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral ou Mortal para trás grupado ou carpado ou Mortal para trás estendido	0.5 1.0 2.0
TOTAL (NOTA D)		10.00

TRAVE

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

1.	Entrada em esquadro (2 segundos)	1.0
2.	Parada de mãos no sentido longitudinal	1.0
3.	Reversão lateral/estrela	1.0
4.	Reversão lenta para trás/Ponte para trás	1.0
5.	Equilíbrio facial com 1 pé a 180º (avião)	1.0
6.	Sequência de Saltos: Salto com impulso de 1 dos pés (leap/hop) + Salto com impulso dos dois pés (jump)	2.0
7.	Giro de 180º sobre 1 dos pés	1.0
8.	<i>Saída:</i> Reversão para frente ou rodante ou Mortal para frente grupado	1.0 2.0
BONIFICAÇÃO	Um elemento acrobático do C.P. que não esteja entre os elementos da prova obrigatória	+ 2.0
TOTAL (NOTA D)		10.00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

SOLO

1.	Rodante, flic-flac, salto estendido ou Rodante, flic-flac, flic-flac, salto estendido	1.0 2.0
2.	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés ou Reversão para frente com chegada alternada dos pés, seguido de reversão para frente com chegada simultânea dos pés	1.0 2.0
3.	Mortal para frente grupado	1.0
4.	Estrela sem mãos ou reversão para frente sem mãos	1.0
5.	Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés	1.0
6.	Passagem de dança – 2 saltos (leaps) com grande afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas (180º - com impulso de 1 dos pés)	1.0
7.	Ligação de dança – 2 saltos em afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés (jump)	1.0
8.	Reversão lenta para trás ou Reversão lenta para frente	0.5
9.	Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa e cabeça)	0.5
TOTAL (NOTA D)		10.00



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

SALTO

A atleta tem direito a apenas um salto. Caso o salto seja considerado inválido (com nota zero) o atleta poderá repetir, sem dedução na nota final.

	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo:					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X Até 30º	X Até 45º	X Até 90º		X >90º
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos Flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão:					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		
• Braços flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo Voo:					
• Altura	X	X	X		X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
• Joelhos Flexionados					
• Pernas e joelhos afastados	X	X	X		
Distância	X	X			
• Distância insuficiente	X	X	X		X
Geral					
• Desvio da direção reta	X				
• Corrida adicional					X

TRAVE DE EQUILÍBRIO

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.80/ 1.00
➤ Pausa desnecessária (mais de 1 seg.) ou preparação excessiva antes dos elementos	X			
➤ Postura pobre durante a série: <ul style="list-style-type: none"> • Pés sem ponta/relaxados, virados para dentro. 	X			
➤ Apoio adicional da perna contra a superfície da trave		X		
➤ Agarrar a trave para evitar queda			X	
➤ Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X	
➤ Sem tentativa de saída			X	
➤ Pouca amplitude nos elementos de flexibilidade	X	X	X	
➤ Flexão dos braços, joelhos ou quadril, incompatível com a técnica do elemento.	X	X	X	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível, na ordem que se pede a prova obrigatória.

Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**
- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.8 1.00
➤ Ajustar a posição das mãos	X			
➤ “Raspar” no aparelho com os pés		X		
➤ Apoiar os pés no aparelho (em elementos não específicos)				X
➤ Queda durante a execução de um elemento				X
➤ Altura insuficiente nos elementos de voo	X	X		
➤ Flexão excessiva do quadril nos elementos de impulso na barra	X	X		
➤ Ângulo de realização dos elementos	X	X	X	
➤ Pouca amplitude nos lançamentos	X	X		



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

• Abaixo da linha dos ombros			X	
➤ Sem tentativa de realizar saída		X		

SOLO

A série deve ser composta apenas pelos elementos descritos em cada nível, sendo que a ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Painel D:

- Omissão de elemento (sem tentativa de realização do elemento) – **1 ponto na nota final.**
- Elemento adicional ou fora do regulamento específico do nível – serão avaliadas as falhas técnicas de acordo com o Código de pontuação, no entanto, não será atribuído nota a ele.

	0.10	0.30	0.50	0.8	1.00
➤ Postura corporal pobre durante a série:					
• Pés sem ponta.	X				
• Pés relaxados ou virados para dentro.	X	X			
➤ Passo após a realização de um elemento	X	X	X		
➤ Queda durante a execução de um elemento					X
➤ Altura insuficiente nos elementos de voo ou acrobáticos.	X	X			
➤ Flexão dos braços, joelhos ou quadril, incompatível com a técnica do elemento.	X	X	X		
➤ Pouca amplitude nos saltos ou elementos de flexibilidade	X	X	X		