

COPA ESTREANTE DE GINÁSTICA RÍTMICA

REGULAMENTO TÉCNICO – 2021

APROVADO NA ASSEMBLÉIA GERAL EM 06/03/2021

**1. GENERALIDADES**

1.1 A Copa Estreante de Ginástica Rítmica é um evento aberto às ginastas iniciantes de todo o Estado de Santa Catarina, podendo participar entidades filiadas e não filiadas à FGSC.

1.2 A criança que participar da Copa Estreante não poderá participar do Torneio Estadual ou do Campeonato Estadual de Ginástica Rítmica no ano de 2021.

1.3 O objetivo da Copa Estreante é incentivar a prática da Ginástica Rítmica no Estado de Santa Catarina, assim como detectar possíveis talentos na modalidade.

1.4 A competição será realizada em duas etapas:

- a) 1ª Etapa – Competição de Conjunto;
- b) 2ª Etapa - Competição Individual

1.5 As inscrições deverão ser encaminhadas à FGSC até a data prevista no calendário.

1.6 . MÚSICA: É permitido o uso de música com palavras

1.7 TEMPO DO EXERCÍCIO

1.7.1 Individual: 0'45" a 1'00

1.7.2 Conjunto: 1'15" a 1'30

1.8 A criança deverá preferencialmente competir caracterizada com o personagem de sua coreografia (fantasia). No entanto, a fantasia não deve ser exagerada de modo que venha a prejudicar a performance ginástica da menina. Não são autorizados adereços exagerados no cabelo. As pernas e braços devem permanecer aparentes.

**2. CATEGORIAS E PROVAS**

| CATEGORIAS                  | INDIVIDUAL |
|-----------------------------|------------|
| ESTREANTE 1<br>07 anos      |            |
| ESTREANTE 2<br>08 anos      |            |
| ESTREANTE 3<br>09 e 10 anos | ou         |

| CATEGORIAS                  | CONJUNTO |
|-----------------------------|----------|
| ESTREANTE 1<br>07 e 08 anos |          |
| ESTREANTE 2<br>09 e 10 anos | ou  ou   |



### 3 COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

3.1. 1ª Etapa: Cada equipe poderá inscrever um número máximo de 8 conjuntos. Cada conjunto poderá ser composto por no mínimo 2 e máximo 5 ginastas.

3.2. 2ª Etapa: As equipes poderão inscrever até 20 (vinte) ginastas, independente da categoria.

### 4 PROGRAMAÇÃO:

Haverá apenas uma apresentação, tanto na etapa de individual, quanto na etapa de conjuntos.

### 5 PREMIAÇÃO

As ginastas participantes serão premiadas em 1º, 2º e 3º lugar.

5.1 **PRIMEIRO LUGAR** – 20% dos participantes que atingirem as notas mais altas;

5.2. **SEGUNDO LUGAR** – 30% dos participantes

5.3. **TERCEIRO LUGAR** – os outros 50% dos participantes


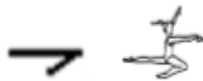
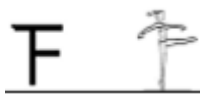

5.4. Serão realizadas algumas premiações extras, como: a ginasta mais simpática, a mais elegante, a que estiver vestida com a fantasia mais a carater, etc.

### 6. REGRAS GERAIS DE JULGAMENTO


- a. Cada árbitro irá pontuar a dificuldade (D), e a execução (E), a não ser que se tenham mais de 04 árbitros no evento.
- b. As deduções da execução e de artístico serão as seguintes e serão deduzidas da nota máxima de 10 pontos.
  - Falta pequena – 0,10
  - Falta média – 0,20
  - Falta grave – 0,30
  - Queda ou perda do aparelho - 0.50
- c. A música e o artístico serão avaliados como parte da nota de execução até o máximo de 1,0 ponto de dedução.
- d. Um elemento é validado mesmo que seja executado com erros, a menos que os erros sejam grave ao ponto de modificarem a característica do elemento.
- e. A Nota de Dificuldade é calculada pela soma do conteúdo dos exigencia para cada exercício, cada elemento tem um valor de 0,30 pontos

A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FGSC.





7.1. CONJUNTO



| EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 7 e 8 anos  |             |  |
|---|-------------|--|
| Duo, trio ou + máx. 5 ginastas  |             |  |
|    |             |  |
| DESCRIÇÃO   | VALOR       | FALTAS   |
| <p><b>1. SALTO</b> - Salto corsa</p> <p>- Braços: um a frente e outro na lateral</p> <p style="text-align: center;"></p>   | <b>0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> <li>- Braços em posição incorreta</li> </ul>   |
| <p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna a frente 90°</p> <p>- Perna de apoio em posição de relevê,</p> <p>- Braços em posição “alongé”</p> <p>- Posição mantida durante no  mínimo 2 segundos</p> | <b>0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>  |
| <p><b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (306°)</p> <p>- Braços em 3ª posição</p> <p style="text-align: center;"></p>  | <b>0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul> |





|  |                 |  |
|--|-----------------|--|
| <b>4. ONDA CORPORAL – equilíbrio dinâmico</b>  | <b>0,30</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de extensão corporal</li><li>- Falta de coordenação dos braços</li><li>- Onda corporal pouco profunda</li></ul>  |
| <b>5. Duas combinações de passos de dança, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</b><br><b>S</b>   | <b>2 x 0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Não corresponde ao caráter da música</li><li>- Não corresponde com o ritmo da música</li><li>- Não corresponde com o tempo</li><li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li></ul> |
| <b>6. Dois Elementos Acrobáticos – Rolamento para frente, para tras ou roda lateral</b><br> | <b>2 x 0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Técnica não autorizada</li><li>- Recepção pesada</li><li>- Erros de execução</li></ul>   |
| <b>7. Três Colaborações sem rotação do corpo</b><br><b>C</b>   | <b>3 x 0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Nem todas as ginastas participam da colaboração</li><li>- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis.</li></ul>  |
| <b>TOTAL</b>   | <b>3,30</b>     |  |

**Obs: Será autorizada a participação de ginasta com 06 anos de idade**



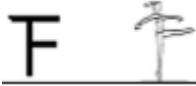

| EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 9 – 10 anos  |       |   |
|--|-------|---|
| Duo, trio ou + máx. 5 ginastas   |       |   |
|  OU  OU  |       |   |
| DESCRIÇÃO  | VALOR | FALTAS  |
| <p><b>1. SALTO</b> - Salto zancada</p>    | 0,30  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul> |

|   |      |  |
|---|------|--|
| <p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna livre na horizontal 90°, arabesque ou “atitude” com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 segundos</p>  | 0,30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>  |
| <p><b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (360°), perna livre estendida na horizontal a 90°</p>   | 0,30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul> |


|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
| <p><b>4. ONDA CORPORAL</b></p>  | <p><b>0,30</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>   |
| <p><b>5. Uma combinação de passos de dança</b>, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p style="text-align: center;"><b>S</b></p>                             | <p><b>0,30</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Não corresponde ao caráter da música</li> <li>- Não corresponde com o ritmo da música</li> <li>- Não corresponde com o tempo</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul> |
| <p><b>6. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha</b></p> <p style="text-align: center;"></p>                 | <p><b>3 x 0,30</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica não autorizada</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>  |
| <p><b>7. Uma troca - mínimo 4 metros ou recuperar no solo</b></p> <p style="text-align: center;"><b>E</b> </p> | <p><b>0,30</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trajetória imprecisa e recuperação em voo</li> </ul>   |
| <p><b>8. Três Colaborações sem rotação do corpo</b> (a intensão é utilizar as colaborações de 0,10 do código de pontuação)</p> <p style="text-align: center;"><b>C</b></p>                        | <p><b>3 x 0,30</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem todas as ginastas participam da colaboração</li> <li>- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis.</li> </ul>  |
| <p><b>9. Uma Colaboração com rotação corporal</b> (a intensão é utilizar as colaborações de 0,20 ou</p>   | <p><b>0,30</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem todas as ginastas participam da colaboração</li> </ul>   |

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| 0,30 do código de pontuação.<br><b>CR</b>           |             | - Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis. |
| 10; Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo | <b>0,30</b> | - Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30                  |
| <b>TOTAL</b>  | <b>4,20</b> |   |

7.2 Individual

| EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 7 e 8 anos  |             |   |
|---|-------------|---|
|    |             |   |
| DESCRIÇÃO   | VALOR       | FALTAS  |
| <p><b>1. SALTO</b> - Salto corsa</p> <p>- Braços: um a frente e outro na lateral</p>   | <b>0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> <li>- Braços em posição incorreta</li> </ul>  |
| <p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna a frente 90°</p> <p>- Perna de apoio em posição de relevê,</p> <p>- Braços em posição “alongé”</p> <p>- Posição mantida durante no mínimo 2 segundos</p>  | <b>0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>       |
| <p><b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (306°)</p> <p>- Braços em 3ª posição</p>    | <b>0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa</li> </ul> |

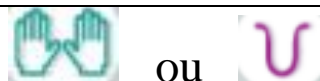


|  |                 |  |
|--|-----------------|--|
|  |                 | <p>“em releve”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Deslocamento durante a rotação</li><li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li></ul>  |
| <b>4. ONDA CORPORAL</b>  | <b>0,30</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de extensão corporal</li><li>- Falta de coordenação dos braços</li><li>- Onda corporal pouco profunda</li></ul>  |
| <b>5. Duas combinações de passos de dança,</b><br>de acordo com o ritmo, caráter e tempo da<br>música – mínimo 8<br>segundos. <b>S</b>   | <b>2 x 0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Não corresponde ao caráter da música</li><li>- Não corresponde com o ritmo da música</li><li>- Não corresponde com o tempo</li><li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li></ul> |
| <b>6. Dois Elementos Acrobáticos –</b><br>Rolamento para frente, para tras ou roda<br>lateral  | <b>2 x 0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Técnica não autorizada</li><li>- Recepção pesada</li><li>- Erros de execução</li></ul>   |
| <b>TOTAL</b>   | <b>2,70</b>     |  |


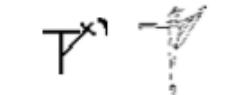

Obs: será autorizada a participação de ginasta com 06 anos de idade




**EXIGÊNCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 9 – 10 anos**



OU

| DESCRIÇÃO  | VALOR           | FALTAS   |
|--|-----------------|--|
| <p><b>1. SALTO</b> - Salto zancada</p>    | 0,30            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li> </ul>  |
| <p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna livre acima em posição lateral, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos</p>  | 0,30            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento</li> </ul>  |
| <p><b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot attitude (360°), perns livre na horizontal</p>                                | 0,30            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul> |
| <p><b>4. ONDA CORPORAL</b></p>   | 0,30            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>  |
|  | <b>2 x 0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Não corresponde ao caráter da música</li> </ul>   |



|   |                 |   |
|---|-----------------|---|
| 5. Duas combinações de passos de dança, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.<br><br><b>S</b>           |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Não corresponde com o ritmo da música</li><li>- Não corresponde com o tempo</li><li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento</li></ul> |
| 6. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha<br><br> | <b>3 x 0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Técnica não autorizada</li><li>- Recepção pesada</li><li>- Erros de execução</li></ul>  |
| 7. Um EDR com um “chainé”.<br><br><b>R</b>  | <b>0,30</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Trajetória imprecisa e recuperação em voo</li><li>- Queda do aparelho</li></ul>   |
| 8. Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo fundamental  | <b>0,30</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30</li></ul>  |
| <b>TOTAL</b>  | <b>3,30</b>     |   |

7. As dúvidas referentes a este regulamento deverão ser direcionadas à Tatiana Espindola, membro do CTGR/FGSC, através do email: [fginasticasc@gmail.com](mailto:fginasticasc@gmail.com)

**Comitê Técnico GR/FGSC**