



IV COPA ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2022

Naipes Masculino

Regulamento Técnico

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 2016 ou menos).
- **B:** 07 a 09 anos completos (Nascidos em 2013, 2014 ou 2015).
- **C:** 10 a 12 anos completos (Nascidos em 2010, 2011 ou 2012).
- **D:** 13 a 15 anos completos (Nascidos em 2007, 2008 ou 2009).

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE

Ginastas individuais: Número ilimitado.

APARELHOS:

Solo, argolas, salto sobre o cavalo e barra fixa.

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 taxas da FGSC 2022.

UNIFORME

Os ginastas poderão usar collant e bermuda/calça ou camiseta e bermuda do clube participante.

CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE

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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

Quadro 1 – Pontuação de acordo com a colocação dos atletas

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

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).

Os participantes que não receberam 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:

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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- O atleta deverá optar por um nível de dificuldade e executar sua apresentação em todos os aparelhos nesse mesmo nível;
- A autorização da utilização de colchão adicional ficará a critério dos árbitros do aparelho em questão, podendo ser acatada em prol da 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

SOLO

Parte	Elemento	Valor
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

ARGOLAS

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 à 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.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

SALTO

O ginasta terá direito a um salto.

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

Elemento	Valor
Salto afastado ou grupado COM apoio dos joelhos	8.0
Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés	9.0
Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés (direto)	10.0

BARRA FIXA

Parte	Elemento	Valor
1.	Iniciar na suspensão 2" - com braços e pernas estendidas. Realizar a flexão dos braços (puxada), manter a posição por 2 segundos e retornar à suspensão com braços e pernas estendidas	2.0
2.	Esquadro carpado (2 segundos) e retornar à 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 (45°)	2.0

*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.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL II

SOLO

Parte	Elementos	Valor
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

ARGOLAS

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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

SALTO

O ginasta terá direito a um salto.

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

Elemento	Valor
Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés	7.0
Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés (direto)	8.0
Reversão ou rondada	10.0

BARRA FIXA

Parte	Elemento	Valor
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
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 30°.	1.0

*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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

NÍVEL III

SOLO

Parte	Elemento	Valor
1.	Avião - 2 segundos	1.0
2.	Parada de mãos (1 segundo), finalizando ao rolamento à frente até a posição em pé	1.0
3.	Parada de 3 apoios (subida livre) – 2 segundos, seguido de posição grupada e elevação à 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 spacet – 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	1.0
	<u>ou</u> Rodante seguido de flic-flac + flic-flac	1.5

ARGOLAS

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 à vela	1.5
5.	Tomada de impulso e balanço completo	1.5
6.	Enloque	1.5
7.	Saída de mortal estendido	1.5



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

SALTO

O ginasta terá direito a um salto.

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

Elemento	Valor
Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés (direto)	8.0
Reversão ou Rodante	10.0

BARRA FIXA

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1.0
	<u>ou</u>	
	Quipe	2.0
2.	Lançamento atrás*, seguido de giro de quadril, finalizando na descida à frente até a suspensão (sublançamento) e balanço para trás	2.0
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
	<u>ou</u>	
	Saída de mortal grupado, carpado ou estendido	2.0

*Dedução específica: Na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50