











COPA ESTREANTE DE GINÁSTICA RÍTMICA - 2023

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 2023.
- 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 07 anos	
ESTREANTE 2 08 anos	
ESTREANTE 3 09 e 10 anos	 ou 

CATEGORIAS	CONJUNTO
ESTREANTE 1 07 e 08 anos	
ESTREANTE 2 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 caráter, 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 exigência 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		
Dupla, trio ou + máx. 5 ginastas		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p>1. SALTO - Salto corsa - Braços: um a frente e outro na lateral</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none">- Falta de amplitude na forma- Recepção pesada- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento- Braços em posição incorreta
<p>2. EQUILÍBRIO – Perna a frente 90° - Perna de apoio em posição de relevê, - Braços em posição “alongé” - Posição no mínimo 2  mantida durante segundos</p>	0,30	<ul style="list-style-type: none">- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento- Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento
<p>3. ROTAÇÃO – Pivot passé (306°) - Braços em 3ª posição</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none">- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”- Deslocamento durante a rotação- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo





4. ONDA CORPORAL – equilíbrio dinâmico	2 x 0,30	<ul style="list-style-type: none">- Falta de extensão corporal- Falta de coordenação dos braços- Onda corporal pouco profunda
5. Duas combinações de passos de dança , de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos. S	2 x 0,30	<ul style="list-style-type: none">- Não corresponde ao caráter da música- Não corresponde com o ritmo da música- Não corresponde com o tempo- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento
6. Dois Elementos Acrobáticos – Rolamento para frente, para trás ou roda lateral G	2 x 0,30	<ul style="list-style-type: none">- Técnica não autorizada- Recepção pesada- Erros de execução
7. Três Colaborações sem rotação do corpo C	3 x 0,30	<ul style="list-style-type: none">- Nem todas as ginastas participam da colaboração- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis.
TOTAL	3,60	

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

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 9 – 10 anos		
Dupla, trio ou + máx. 5 ginastas		
 ou  ou 		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p>1. SALTO - Salto zancada</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma - Recepção pesada - Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento
<p>2. EQUILÍBRIO – 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"> - Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida - Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento - Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento
<p>3. ROTAÇÃO – Pivot passé (360°), perna livre estendida na horizontal a 90°</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida - Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento - Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve” - Deslocamento durante a rotação - Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo





4. ONDA CORPORAL	2 x 0,30	<ul style="list-style-type: none">- Falta de extensão corporal- Falta de coordenação dos braços- Onda corporal pouco profunda
5. Uma combinação de passos de dança , de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos. S	2 x 0,30	<ul style="list-style-type: none">- Não corresponde ao caráter da música- Não corresponde com o ritmo da música- Não corresponde com o tempo- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento
6. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha 	3 x 0,30	<ul style="list-style-type: none">- Técnica não autorizada- Recepção pesada- Erros de execução
7. Uma troca - mínimo 4 metros ou recuperar no solo E 	0,30	<ul style="list-style-type: none">- Trajetória imprecisa e recuperação em voo
8. Três Colaborações sem rotação do corpo (a intensão é utilizar as colaborações de 0,10 do código de pontuação) C	3 x 0,30	<ul style="list-style-type: none">- Nem todas as ginastas participam da colaboração- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis.

9. Uma Colaboração com rotação corporal (a intensão é utilizar as colaborações de 0,20 ou 0,30 do código de pontuação. CR	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Nem todas as ginastas participam da colaboração - Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis.
10; Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30
TOTAL	4,50	




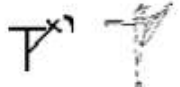

7.2 Individual

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




<p>- Braços em 3ª posição</p> 		<ul style="list-style-type: none">- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”- Deslocamento durante a rotação- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo
<p>4. ONDA CORPORAL</p>	<p>2 x 0,30</p>	<ul style="list-style-type: none">- Falta de extensão corporal- Falta de coordenação dos braços- Onda corporal pouco profunda
<p>5. Duas combinações de passos de dança, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p>S</p>	<p>2 x 0,30</p>	<ul style="list-style-type: none">- Não corresponde ao caráter da música- Não corresponde com o ritmo da música- Não corresponde com o tempo- Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento
<p>6. Dois Elementos Acrobáticos – Rolamento para frente, para tras ou roda lateral</p> 	<p>2 x 0,30</p>	<ul style="list-style-type: none">- Técnica não autorizada- Recepção pesada- Erros de execução
<p>TOTAL</p>	<p>3,0</p>	

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

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 9 – 10 anos		
		  ou
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
1. SALTO - Salto zancada 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma - Recepção pesada - Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento
2. EQUILÍBRIO – Perna livre acima em posição lateral, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida - Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento - Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento
3. ROTAÇÃO – Pivot attitude (360°), perns livre na horizontal 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida - Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento - Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve” - Deslocamento durante a rotação - Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo
4. ONDA CORPORAL	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de extensão corporal - Falta de coordenação dos braços



		- Onda corporal pouco profunda
5. Duas combinações de passos de dança , de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos. S	2 x 0,30	- Não corresponde ao caráter da música - Não corresponde com o ritmo da música - Não corresponde com o tempo - Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento
6. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha 	3 x 0,30	- Técnica não autorizada - Recepção pesada - Erros de execução
7. Um EDR com um “chainé”. R	0,30	- Trajetória imprecisa e recuperação em voo - Queda do aparelho
8. Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo fundamental	0,30	- Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30
TOTAL	3,30	



FGSC

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA