



# V COPA ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA 2023

## 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 2017 ou menos).
- **B:** 07 a 09 anos completos (Nascidos em 2014, 2015 ou 2016).
- **C:** 10 a 12 anos completos (Nascidos em 2011, 2012 ou 2013).
- **D:** 13 a 15 anos completos (Nascidos em 2008, 2009 ou 2010).

#### **COMPOSIÇÃO DA EQUIPE**

**Ginastas individuais:** Número ilimitado.

#### **APARELHOS:**

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

#### **TAXA DE PARTICIPAÇÃO**

Individual – R\$ 50,00 (cinquenta reais) por ginasta de clubes federados.

Individual – R\$ 80,00 (oitenta reais) por ginasta de clubes não-federados.

R\$ 100,00 (cem reais) - Taxa FGSC não filiado (por evento)

Conforme código de taxas da FGSC 2023.

#### **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.

**Quadro 1 – Pontuação de acordo com a colocação dos atletas**

| <b>Por entidade:</b>  |                  |
|---|------------------|
| <b>Regra para obtenção de pontos dos clubes participantes</b> |                  |
| <b>Colocação</b>  | <b>Pontuação</b> |
| 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:

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



### **INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

- O ginasta poderá escolher o nível de cada aparelho e será definido no momento da inscrição;
- 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.

## **REGULAMENTO TÉCNICO** **PROGRAMA OBRIGATÓRIO**

### ***NÍVEL I***

#### **SOLO (ORDEM DE APRESENTAÇÃO)**

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

#### **ARGOLAS**

| <b>Parte</b> | <b>Elemento</b>  | <b>Valor</b> |
|--------------|--|--------------|
| 1.           | Iniciar na suspensão - com braços estendidos, e pernas estendidas.<br>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

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 grupado ou estendido <b>para o colchão</b><br>(somente para <b>categoria A</b> ) | 8.0   |
| Salto afastado ou grupado <b>COM apoio dos pés</b>                                     | 9.0   |
| Salto afastado ou grupado <b>SEM apoio dos pés (direto)</b>                            | 10.0  |

**Obs:** Para a **categoria A**, o salto será realizado diretamente no colchão, dispensando o uso do cavalo ou caixas de plinto. 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.

## 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.

---

## **NÍVEL II**

---

### **SOLO (ORDEM DE APRESENTAÇÃO)**

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

### **ARGOLAS**

| <b>Parte</b> | <b>Elemento</b>   | <b>Valor</b> |
|--------------|---|--------------|
| <b>1.</b>    | Da suspensão na posição estendida, subida carpada com as pernas unidas até a vela   | <b>2.0</b>   |
| <b>2.</b>    | Vela (manter 2 segundos)  | <b>2.0</b>   |
| <b>3.</b>    | 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) | <b>2.0</b>   |
| <b>4.</b>    | Tomada de impulso e balanço completo  | <b>2.0</b>   |
| <b>5.</b>    | Saída de mortal grupado, carpado ou estendido   | <b>2.0</b>   |

## 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 grupado ou estendido <b>para o colchão</b><br>(somente para <b>categoria A</b> ) | 7.0   |
| Salto afastado ou grupado <b>SEM apoio dos pés (direto)</b>                            | 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 no sublançamento à frente                                    | 2.0   |
| 5.    | Dois 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

## NÍVEL III

### SOLO (ORDEM DE APRESENTAÇÃO)

| Parte | Elemento   | Valor    |
|-------|--|----------|
| 1.    | Avião - 2 segundos   | 1.0      |
| 2.    | Parada de mãos (2 segundos), finalizando ao rolamento à frente até a posição em pé                                       | 1.0      |
| 3.    | Rodante seguido de flic-flac   | 1.5      |
| 4.    | Rolamento de costas com braços e pernas estendidas, finalizando na posição de apoio                                      | 1.0      |
| 5.    | Elemento de flexibilidade – Flexão de tronco a frente com pernas afastadas (cachorrinho) ou qualquer spicat – 2 segundos | 1.0      |
| 6.    | Parada de 3 apoios (subida livre) – 2 segundos   | 0.5      |
| 7.    | Esquadro carpado ou afastado - 2 segundos, subida do quadril até os pés tocarem no solo na posição afastada ou unida     | 1.0      |
|       | + (opcional)<br>Subida à força da posição de pés no solo até à parada de mãos  | +<br>0,5 |
| 8.    | Reversão com as pernas unidas ou afastadas   | 1.0      |
| 9.    | Mortal para frente   | 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   |

### 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 <b>SEM</b> apoio dos pés (direto) | <b>8.0</b>  |
| Reversão ou Rodante   | <b>10.0</b> |

### **BARRA FIXA**

| Parte     | Elemento  | Valor      |
|-----------|---|------------|
| <b>1.</b> | Subida em oitava  | <b>1.0</b> |
|           | <u>ou</u><br>Quipe  | <b>2.0</b> |
| <b>2.</b> | Lançamento atrás*, seguido de giro de quadril, finalizando na descida à frente até a suspensão (sub-lançamento) e balanço para trás | <b>2.0</b> |
| <b>3.</b> | Balanço para frente, ½ câmbio, seguido de balanço misto completo  | <b>2.0</b> |
| <b>4.</b> | Troca para tomada dorsal atrás e balanço completo   | <b>2.0</b> |
| <b>5.</b> | Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra  | <b>1.0</b> |
|           | <u>ou</u><br>Saída de mortal grupado, carpado ou estendido  | <b>2.0</b> |

\*Dedução específica: Na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50