



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

| 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 – 12 m x 2 m |
| Argolas | 220 cm do colchão |
| Salto | Cavalo - 110 cm do chão |
| Barra Fixa | 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)

| Parte | Elemento | Valor |
|--------------|--|--------------|
| 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

| 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 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 para o colchão (somente para categoria A) | 8.0 |
| Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés | 9.0 |
| Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés (direto) | 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)

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

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 para o colchão (somente para categoria A) | 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 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) Subida à força da posição de pés no solo até à parada de mãos | + 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 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 (sub-lançamento) 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