



**REGULAMENTO TÉCNICO**  
**GINÁSTICA RÍTMICA 2022**  
**COPA ESTREANTES**

## COPA ESTREANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA 2022

### 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 2022.

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
<b>ESTREANTE 1</b> 07 anos	
<b>ESTREANTE 2</b> 08 anos	
<b>ESTREANTE 3</b> 09 e 10 anos	ou
CATEGORIAS	CONJUNTO
<b>ESTREANTE 1</b> 07 e 08 anos	
<b>ESTREANTE 2</b> 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 - 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° - Perna de apoio em posição de relevê, - Braços em posição “alongé” - 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°) - 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 “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> – equilíbrio dinâmico</p>	<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>

5. Duas combinações de <b>passos de dança</b> , de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.	S	2 x 0,30	<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>
6. Dois Elementos Acrobáticos – Rolamento para frente, para tras ou roda lateral		2 x 0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica não autorizada</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
7. Três Colaborações sem rotação do corpo	C	3 x 0,30	<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		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<b>1. SALTO</b> - Salto zancada 	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> 	<p><b>0,30</b></p>	<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> 	<p><b>0,30</b></p>	<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</b>  <b>de passos de dança</b>, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</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><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>

7. Uma troca - mínimo 4 metros ou recuperar no solo 	<b>0,30</b>	- 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) 	<b>3 x 0,30</b>	- 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). 	<b>0,30</b>	- 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	<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
<b>1. SALTO</b> - Salto corsa - Braços: um a frente e outro na lateral 	<b>0,30</b>	- Falta de amplitude na forma - Recepção pesada - Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento - Braços em posição incorreta
<b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna a frente 90° - Perna de apoio em posição de relevê, - Braços em posição “alongé”	<b>0,30</b>	- 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

- Posição durante no mínimo		mantida 2 segundos		
<b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (306°) - Braços em 3ª posição			<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</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 passos de dança,</b> rítmo, caráter e – mínimo 8 segundos.		combinações de de acordo com o tempo da música	<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> – Rolamento para frente, para tras ou roda 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**





EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 9 – 10 anos



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°), pernas 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>
<p><b>5. Duas</b> combinações de <b>de dança</b>, de acordo com o caráter e tempo da música – 8 segundos.</p> <p style="text-align: center;"><b>S</b></p> <p><b>passos</b> rítmo, mínimo</p>	2 x 0,30	<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. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha</b> 	<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>
<b>7. Um EDR com um "chainé".</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>
<b>8. Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo fundamental</b>	<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>	



*FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA*

