

## COPA ESTREANTE DE GINÁSTICA RÍTMICA - 2025

Aprovado na Assembleia da FGSC em 08/03/2025 – Revisão 28/03/2025

### 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 2025

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 realizadas no sistema de gerenciamento digital da FGSC até a data prevista no calendário.

1.6 . **MÚSICA:** É permitido o uso de música com palavras **seguindo as normas do COP vigente.**

#### 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 **FANTASIA:** Nas categorias ESTREANTES 1 e 2 a criança deverá 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 criança. Não são autorizados adereços exagerados no cabelo. As pernas e braços devem permanecer aparentes. A criança que optar por não competir de fantasia deverá usar o uniforme da sua equipe.

1.8.1 Na categoria ESTREANTES 3, o uso de collant oficial é opcional.

### 2. CATEGORIAS E PROVAS

CATEGORIAS	INDIVIDUAL
<b>Estreante 1</b> 07 anos (Nascidas em 2018)	
<b>Estreante 2</b> 8 anos (Nascidas em 2017)	
<b>ESTREANTE 3</b> 9 anos (Nascidas em 2016)	 E/OU 

CATEGORIAS	CONJUNTO
<b>ESTREANTE 1</b> 07 e 08 anos (Nascidas em 2018 e 2017)	
<b>ESTREANTE 2</b> 9 ANOS (Nascidas em 2016)	

### 3. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

**3.1. 1ª Etapa:** Cada equipe poderá inscrever um número máximo de 8 exercícios, podendo ser duplas, trios e conjuntos.

**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 **Blocos:** 1º, 2º e 3º lugar.

5.1 **PRIMEIRO LUGAR** – 33,3% dos participantes que atingirem as notas mais altas;

5.2. **SEGUNDO LUGAR** – 33,3% dos participantes

5.3. **TERCEIRO LUGAR** – 33,3% dos participantes

**Se a divisão dos blocos não corresponder a um número exato, o critério de acomodação seguirá a ordem: ouro, prata e bronze.**

5.4. A premiação será realizada por aparelho e por categoria.

5.5. **Poderão ser** realizadas algumas premiações extras, como **por exemplo:** 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 das exigências (**validados**) para cada exercício, cada elemento tem um valor de 0,30 pontos

### 7. ARBITRAGEM



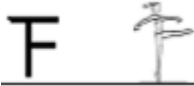



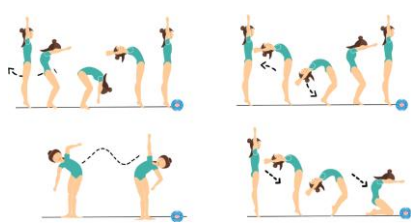

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA





A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FGSC.

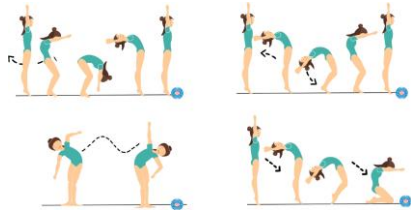

**Observação:** Na Copa estreada as notas não estarão disponíveis para o público, os técnicos poderão ter acesso aos resultados na área restrita do Sistema de notas.

8. CONJUNTOS

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 7 e 8 anos		
Será permitida a participação de uma ginasta de 6 anos para completar o conjunto		
Dupla, trio e conjunto		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p><b>1. SALTO</b> - Salto corsa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços: um a frente e outro na lateral</li> </ul> 	<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 à frente 90°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perna de apoio em posição de relevê,</li> <li>- Braços em posição “alongé”</li> <li>- Posição mantida durante no mínimo 2 segundos</li> </ul> 	<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°)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços em 1ª ou 3ª posição</li> </ul> 	<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> </ul>




		- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo
<p><b>4. ONDAS CORPORAIS (W) - É exigida duas ondas conforme os exemplos abaixo:</b></p> 	<b>2 x 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>
<p><b>5. Duas combinações de passos de dança, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>S</b></p>	<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>
<p><b>6. Dois Elementos Acrobáticos – Rolamento para frente, para tras ou roda lateral</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<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>
<p><b>7. Três Colaborações sem rotação do corpo</b></p> <p style="text-align: center;"><b>C</b></p>	<b>3 x 0,30</b>	<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>3,3</b>	

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 9 anos		
Será permitida a participação de uma ginasta de 8 anos para completar o conjunto		
Dupla, trio e conjunto		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p><b>1. SALTO</b> - Salto <b>Espacato</b></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> </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> 	<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 (360°), posição de braços em 1ª ou 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> </ul>




		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p><b>4. ONDAS CORPORAIS (W)</b> - É exigida duas ondas conforme os exemplos abaixo:</p> 	<p><b>2 x 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. Duas</b> combinações de <b>passos de dança</b>, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p><b>S</b></p>	<p><b>2 x 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>
<p><b>8. Três Colaborações sem rotação do corpo (a intenção é seguir as regras de colaborações do regulamento de conjuntos de mãos livres CC)</b></p> <p><b>C</b></p>	<p><b>3 x 0,30</b></p>	<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>
<p>9. Uma Colaboração com rotação corporal</p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem todas as ginastas participam da colaboração</li> </ul>

<b>CR</b>		- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho/imóveis.
<b>TOTAL</b>	<b>4,20</b>	

**9. INDIVIDUAL**




EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 7 anos		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p><b>1. SALTO</b> - Salto corsa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços: um a frente e outro na lateral</li> </ul> 	<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°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perna de apoio em posição de relevê,</li> <li>- Braços em posição “alongé”</li> <li>- Posição mantida durante no mínimo 2 segundos</li> </ul> 	<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°)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços em 1ª ou 3ª posição</li> </ul>	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou</li> </ul>









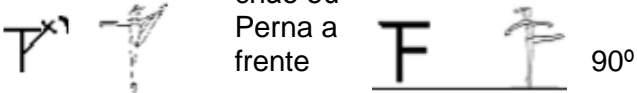
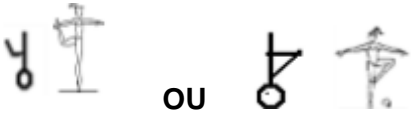
		<p>não mantida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li> <li>- Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve”</li> <li>- Deslocamento durante a rotação</li> <li>- Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo</li> </ul>
<p><b>4. ONDA CORPORAL (W)</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. Duas combinações de passos de dança</b>, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p><b>S</b></p>	<p><b>2 x 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. Dois Elementos Acrobáticos</b> – Rolamento para frente, para tras ou roda lateral</p> 	<p><b>2 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>




Total	2,40	
-------	------	--

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

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS – 8 ANOS		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p><b>1. SALTO</b> - Salto <b>Espacato</b></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> </ul>
<p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna livre acima em posição lateral, com ajuda com ou sem pé no chão ou Perna a frente 90º</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perna de apoio em posição de relevê,</li> <li>- Braços em posição “alongé”</li> </ul> <p>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 atitude (360º), perna livre na horizontal ou Pivot passé (306º) Braços em 1ª ou 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</li> </ul>

		<p>releve”</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 (W)</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. Duas combinações de passos de dança, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</b></p> <p><b>S</b></p>	<p><b>2 x 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>
<p><b>Total</b></p>	<p><b>2,7</b></p>	

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS – 9 ANOS		
 E/OU 		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p><b>1. SALTO</b> - Salto <b>Espacato</b></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> </ul>
<p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna livre acima em posição lateral, com ajuda com ou sem pé no chão ou Perna a frente</p>  <p style="text-align: right;">90°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perna de apoio em posição de relevê,</li> <li>- Braços em posição “alongé”</li> </ul> <p>Posição mantida durante no mínimo 2 segundos.</p> <p style="text-align: center;"><b>OU</b></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 attitude (360°), perna livre na horizontal ou Pivot passé (306°) Braços em 1ª ou 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. UM DB A LIVRE ESCOLHA (Máx. 0,5 pts.)</b></p>	<p><b>0,30</b></p>	<p>- Independente do valor da Dificuldade o valor será 0,30</p>
<p><b>5. ONDA CORPORAL (W)</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>6. Duas passos de dança</b> com o ritmo, música – mínimo 8 segundos.</p> <p style="text-align: center;"><b>S</b></p> <p>combinações de <b>dança</b>, de acordo com o caráter e tempo da música.</p>	<p><b>2 x 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>7. 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>
<p><b>8. Um Elemento Dinâmico com Rotação</b> com um "chainé".</p> <p style="text-align: center;"><b>R</b></p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trajetória imprecisa e recuperação em voo</li> <li>- Queda do aparelho</li> </ul>
<p>9. Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo <b>demonstrado abaixo:</b></p> 	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30</li> </ul>



*FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA*

Total	3,3 / 3,6	
-------	-----------	--