

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:
- 1ª Etapa – Competição de Conjunto.
 - 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
Estreante 1 07 anos (Nascidas em 2018)	
Estreante 2 8 anos (Nascidas em 2017)	
ESTREANTE 3 9 anos (Nascidas em 2016)	 E/OU 

CATEGORIAS	CONJUNTO
ESTREANTE 1 07 e 08 anos (Nascidas em 2018 e 2017)	
ESTREANTE 2 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



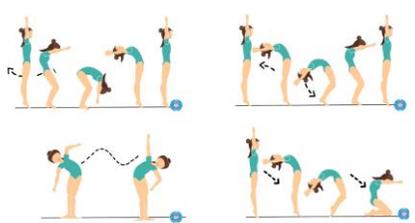
FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FGSC.

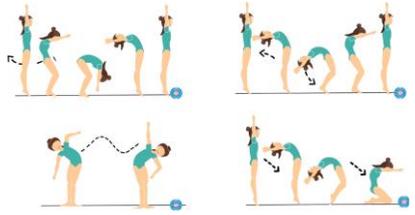
Observação: Na Copa estreada as notas não estarão disponíveis para o público, os técnicos poderão ter acesso aos resultados na área restrita do Sistema de notas.

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>1. SALTO - Salto corsa</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>2. EQUILÍBRIO – Perna à frente 90°</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>3. ROTAÇÃO – Pivot passé (306°)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Braços em 1ª ou 3ª posição 	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

		<ul style="list-style-type: none"> - Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo
<p>4. ONDAS CORPORAIS (W) - É exigida duas ondas conforme os exemplos abaixo:</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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;"></p>	<p>2 x 0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica não autorizada - Recepção pesada - Erros de execução
<p>7. Três Colaborações sem rotação do corpo</p> <p style="text-align: center;">C</p>	<p>3 x 0,30</p>	<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.
<p>Total</p>	<p>3,3</p>	

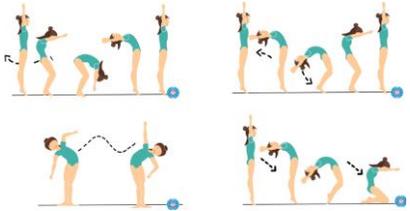
EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 9 anos		
Será permitida a participação de uma ginasta de 8 anos para completar o conjunto		
Dupla, trio e conjunto		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p>1. SALTO - Salto Espacato</p> 	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma - Recepção pesada - 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°), posição de braços em 1ª ou 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

		<ul style="list-style-type: none"> - Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo
<p>4. ONDAS CORPORAIS (W) - É exigida duas ondas conforme os exemplos abaixo:</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. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha</p> 	<p>3 x 0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica não autorizada - Recepção pesada - Erros de execução
<p>8. Três Colaborações sem rotação do corpo (a intenção é seguir as regras de colaborações do regulamento de conjuntos de mãos livres CC)</p> <p>C</p>	<p>3 x 0,30</p>	<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.
<p>9. Uma Colaboração com rotação corporal</p>	<p>0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nem todas as ginastas participam da colaboração

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

9. INDIVIDUAL

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 7 anos		
		
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 mantida durante 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 (306°) - Braços em 1ª ou 3ª posição</p>	0,30	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de amplitude na forma, forma não definida ou

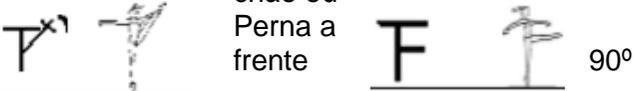
		<p>não mantida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento - Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação quando se executa “em releve” - Deslocamento durante a rotação - Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo
<p>4. ONDA CORPORAL (W)</p> 	<p>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

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>1. SALTO - Salto Espacato</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 acima em posição lateral, com ajuda com ou sem pé no chão ou Perna a frente 90°</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perna de apoio em posição de relevê, - Braços em posição “alongé” <p>Posição mantida durante 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 atitude (360°), perna livre na horizontal ou Pivot passé (306°) Braços em 1ª ou 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

		<p>releve”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamento durante a rotação - Eixo do corpo não na vertical e terminar com um passo
<p>4. ONDA CORPORAL (W)</p> 	<p>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. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha</p> 	<p>3 x 0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica não autorizada - Recepção pesada - Erros de execução
<p>Total</p>	<p>2,7</p>	

EXIGÊNCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS – 9 ANOS		
 E/OU 		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p>1. SALTO - Salto Espacato</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 acima em posição lateral, com ajuda com ou sem pé no chão ou Perna a frente</p>  <p>90°</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perna de apoio em posição de relevê, - Braços em posição “alongé” <p>Posição mantida durante no mínimo 2 segundos.</p> <p style="text-align: center;">OU</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 attitude (360°), perna livre na horizontal ou Pivot passé (306°) Braços em 1ª ou 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

<p>4. UM DB A LIVRE ESCOLHA (Máx. 0,5 pts.)</p>	<p>0,30</p>	<p>- Independente do valor da Dificuldade o valor será 0,30</p>
<p>5. ONDA CORPORAL (W)</p> 	<p>0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de extensão corporal - Falta de coordenação dos braços - Onda corporal pouco profunda
<p>6. Duas passos de dança com o ritmo, música – mínimo 8 segundos.</p> <p style="text-align: center;">S</p> <p>combinações de dança, de acordo com o caráter e tempo da música.</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>7. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>3 x 0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica não autorizada - Recepção pesada - Erros de execução
<p>8. Um Elemento Dinâmico com Rotação com um “chainé”.</p> <p style="text-align: center;">R</p>	<p>0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trajetória imprecisa e recuperação em voo - Queda do aparelho
<p>9. Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo demonstrado abaixo:</p> 	<p>0,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

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