



## COPA PRIMEIROS PASSOS DE GINÁSTICA RÍTMICA - 2026

Aprovado na Assembleia da FGSC em 21/03/2026

### 1. GENERALIDADES

- 1.1 A Copa Primeiros Passos 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 O objetivo da Copa Primeiros Passos é incentivar e massificar a prática da Ginástica Rítmica no Estado de Santa Catarina.
- 1.3 A competição será realizada em duas etapas: (a) Etapa Classificatória que será regionalizada (Etapas Regionais) e (b) uma etapa final, estadual, que reunirá as ginastas classificadas nas etapas regionais.
- 1.4 A regionalização será realizada em até 06 (seis) competições subdivididas nas seguintes regiões do Estado de Santa Catarina:
  1. Grande Florianópolis
  2. Norte Catarinense
  3. Vale do Itajaí
  4. Região Serrana
  5. Sul Catarinense
  6. Oeste Catarinense
- 1.5 A organização das etapas regionais será de responsabilidade de um dos clubes federados pertencentes a região. A escolha do clube organizador se dará durante a assembleia ordinária anual da FGSC.
- 1.6 A etapa estadual será organizada pela federação em sede a ser definida durante a assembleia ordinária anual da FGSC.
- 1.7 As inscrições deverão ser realizadas no sistema de gerenciamento digital da FGSC até a data prevista no calendário.
- 1.8 Classificam para a etapa estadual as 15 primeiras colocadas de cada categoria de cada região.
- 1.9 Poderão participar deste evento apenas ginastas que nunca tenham participado de competições organizadas pela FGSC, excetuando-se aquelas que participaram exclusivamente de edições anteriores da Copa Primeiros Passos.




### 2. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

O número de participantes para as etapas regionais é livre.

### 3. PROGRAMAÇÃO:

Cada ginasta realizará apenas uma apresentação, que determinará a classificação no individual por aparelho.

#### 4. CATEGORIAS E PROVAS

| CATEGORIAS                            | INDIVIDUAL  | CATEGORIAS                           | INDIVIDUAL  |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| <b>MIRIM</b><br>07 a 09 anos          |  | <b>JUVENIL</b><br>14 a 15 anos       |  |
| <b>PRÉ – INFANTIL</b><br>10 a 11 anos |  |                                      |   |
| <b>INFANTIL</b><br>12 a 13 anos       |  | <b>ADULTO</b><br>A partir de 16 anos |  |

#### 5. PREMIAÇÃO

As ginastas participantes serão premiadas em blocos classificatórios de 1º, 2º e 3º lugares, conforme percentual abaixo:

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

#### 6. REGRAS GERAIS DE JULGAMENTO

- Cada árbitro pontuará a Dificuldade (D) e a Execução (E).
- As deduções de execução e artístico serão aplicadas a partir da nota máxima de 10,0 pontos, conforme segue: Falta pequena – 0,10
  - Falta média – 0,20
  - Falta grave – 0,30
  - Queda ou perda do aparelho - 0.50
- A música e o artístico serão avaliados como parte da nota de execução, até o limite máximo de 1,0 ponto de dedução.
- Um elemento será validado mesmo que executado com erros, exceto quando tais erros forem graves a ponto de descaracterizá-lo.
- A Nota de Dificuldade corresponde à soma das exigências validadas, sendo cada elemento validado no valor de 0,30 pontos.
- As notas das ginastas não serão publicadas no sistema externo. Para saber a nota de sua ginasta os técnicos devem entrar na área restrita.

#### 7. ARBITRAGEM

A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FGSC.



## 8. MÚSICAS



Para o ano vigente estão disponíveis 4 músicas, que estão disponíveis no seguinte link:

<https://drive.google.com/drive/folders/1PEdkKtHjTYAMzNKyLlOfJlhgnhzm99n?usp=sharing>

9. EXIGÊNCIAS PARA TODAS AS CATEGORIAS



| DESCRIÇÃO   | VALOR           | FALTAS   |
|---|-----------------|--|
| <b>1. SALTO</b> - Um salto de livre escolha                                     | <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>   |
| <b>2. EQUILÍBRIO</b> – Um equilíbrio de livre escolha                           | <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>  |
| <b>3. ROTAÇÃO</b> – Um Pivot de livre escolha                                   | <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 (W)</b> – É exigida duas ondas conforme os exemplos abaixo: | <b>2 x 0,30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> </ul>   |

|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
|    |                        | <ul style="list-style-type: none"> <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>                     | <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 isolados, de livre escolha</b></p> <p style="text-align: center;"></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>  |
| <p>TOTAL</p>  | <p><b>2,70</b></p>     |   |

**OBSERVAÇÕES:**

1. As apresentações acontecerão em tiras de tapete (frente para os 13m), de maneira simultânea, ou seja, várias ginastas competem ao mesmo tempo.
2. Nas provas com aparelhos, deverá aparecer na coreografia, no mínimo 3 elementos diferentes pertencente ao grupo técnico dos aparelhos.
3. As ginastas deverão estar vestidas com o uniforme da equipe.