

# VII COPA ESTADUAL DE GINASTICA ARTÍSTICA

## Naipes Masculino

### 2025

## 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 2019 ou menos)
- **B:** 07 a 09 anos completos (nascidos em 2016, 2017 ou 2018)
- **C:** 10 a 12 anos completos (nascidos em 2013, 2014 ou 2015)
- **D:** 13 a 15 anos completos (nascidos em 2010, 2011 ou 2012)

### COMPOSIÇÃO DA EQUIPE

**Ginastas individuais:** Número ilimitado

### APARELHOS E CONFIGURAÇÕES

Aparelho	Dimensões
Solo	Tablado (12 m x 12 m) ou esteira (12 m x 2 m)
Cavalo com alças	85 – 95 cm do colchão
	<u>Altura dos colchões</u>
*Salto (plano alto)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cat. A</b> – 30 cm</li><li>• <b>Cat. B, C, D</b> – 100 cm</li></ul>
*Barra Fixa	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cat. A</b> – Barrote inferior das paralelas assimétricas</li><li>• <b>Cat. B, C, D</b> – 200 cm do colchão</li></ul>

\* As modificações nas dimensões dos aparelhos para a categoria A são opcionais, definidas pelo treinador.

### TAXA DE PARTICIPAÇÃO (Conforme código de taxas da FGSC 2025)

- Entidades Federadas: R\$ 55,00 (cinquenta e cinco reais) por ginasta
- Entidade não Federada: R\$ 88,00 (oitenta e oito reais) por ginasta.
- Taxa FGSC Não Filiados (POR EVENTO) – R\$ 110,00 (cento e dez reais) por clube.

**Obs:** Ginastas confirmados e que não participarem do evento deverão pagar a taxa de participação.



## 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

<b>Colocação</b>	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
<b>Pontos</b>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

*NB:* 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 3ª 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).**

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Se o número de inscrições ultrapassar 300 (trezentos) ginastas, a competição será realizada em 2(dois) dias e assim subsequentemente.
- O ginásio de competição deverá contar com uma arquibancada.
- O ginasta deverá competir **todos os aparelhos no mesmo nível**;
- 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

<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1 Avião (2 seg)	2
2 Rolamento para frente com finalização com pernas afastadas	1
3 Flexão do tronco à frente - cachorrinho (2 seg)	2
4 Vela (2 seg), finalizando com agachado (cócoras)	1
5 Elefantinho, marcar posição grupada com a coxa próxima do peito com as pernas unidas ou com os joelhos sobre os cotovelos	1
6 Salto grupado	1
7 Estrela	2

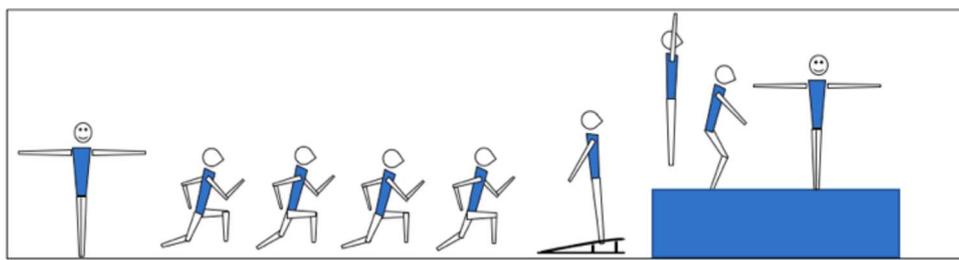
**CAVALO COM ALÇAS**

<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
Apoio facial	
1 Balanço lateral com a perna direita (ou esquerda)	1
2 Balanço lateral com a perna esquerda (ou direita)	1
3 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	2
4 Passagem da perna esquerda para frente	2
5 Passagem da perna direita para trás	2
6. Passagem da perna esquerda para trás	2
Apoio facial 2 seg – PF	

**SALTO**  
PLANO ALTO

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 em extensão	10



**BARRA FIXA**

Elemento	Valor
Iniciar na suspensão 2 (seg) - com braços e pernas estendidas.	
1 Realizar a flexão dos braços (puxada) (2 seg) e retornar à suspensão com braços e pernas estendidas	2
2 Esquadro carpado (2 seg) e retornar à suspensão com braços e pernas estendidas	2
3 Sela + canoa (educativo de balanço)	2
4 Sela + canoa (educativo de balanço), finalizar na suspensão	2
5 Soltar a barra (com auxílio) e finalizar em pé	2



## **NÍVEL II**

### **SOLO ORDEM DE APRESENTAÇÃO**

<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1 Avião (2 seg)	1
2 Parada de mãos (marcar)	1
3 Rolamento para frente, finalizando em pé e com pernas afastadas	1
4 Parada de cabeça, rolamento à frente, finalizando com pernas afastadas	1
5 Flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg)	1
6 Esquadro (2 seg) – carpado ou afastado	2
7 Ponte	1
8 Vela finalizando em pé, sem o apoio das mãos no chão	1
9 Árabe (Rodante)	1

### **CAVALO COM ALÇAS**

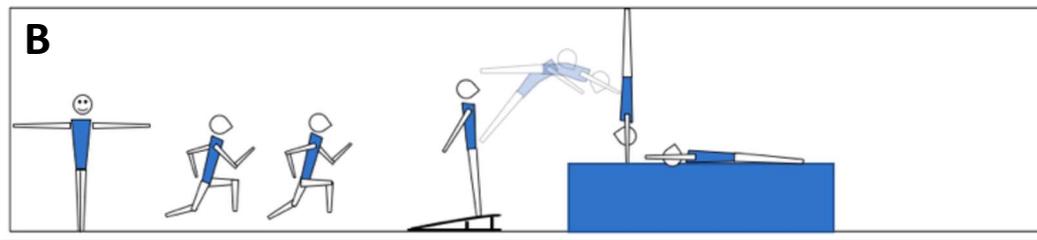
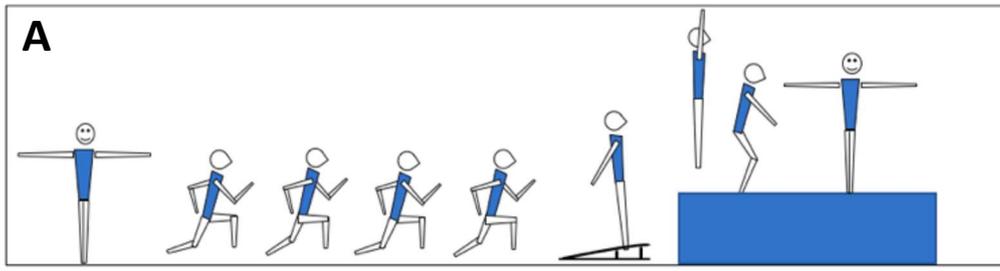
<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
Apoio facial –	
1 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	1,5
2 Balanço de tesoura	2
3 Passagem da perna direita para trás	1,5
4 Passagem da perna esquerda para frente	1,5
5 Balanço de tesoura	2
6 Passagem da perna esquerda para trás	1,5
Apoio facial 2 seg – PF	

**SALTO**  
PLANO ALTO

O ginasta terá direito a um salto.

Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

Figura	Elemento	Valor
A	Salto em extensão	8
B	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	10





## **BARRA FIXA**

<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
<b>1</b> Iniciando na suspensão com o corpo estendido, realizar esquadro carpado (2 seg) e retornar à posição inicial	<b>2</b>
<b>2</b> Meio câmbio*	<b>1</b>
<b>3</b> Subida em oitava	<b>2</b>
<b>4</b> Lançamento atrás** seguido de giro de quadril, finalizando no sub-lançamento à frente	<b>2</b>
<b>5</b> Dois balanços completos (para frente e para trás)	<b>2</b>
<b>6</b> Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra 30°	<b>1</b>

\*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

<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1 Avião (2 seg)	1
2 Parada de mãos (2 seg), rolamento à frente finalizando em pé	1
3 Reversão	2
4 Rolamento de costas com braços e pernas estendidas, finalizando na posição de apoio (oitava à prancha)	1
5 Elemento de flexibilidade – Flexão de tronco a frente com pernas afastadas (cachorrinho) ou qualquer espacate (2 seg)	0,5
6 Parada de 3 apoios (subida livre) – 2 segundos	1
Esquadro carpado ou afastado - 2 segundos, subida do quadril até os pés tocarem no solo na posição afastada ou unida	1
7 <b>+ (opcional)</b>	+
Subida à força da posição de pés no solo até à parada de mãos	0,5
8 Rodante seguido de flic	2

**CAVALO COM ALÇAS**

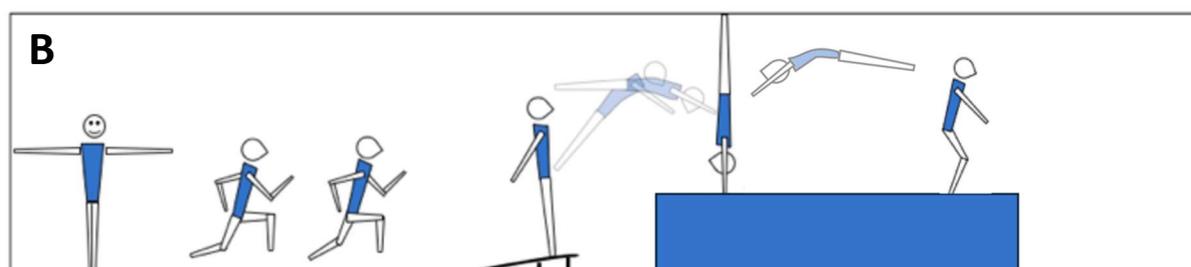
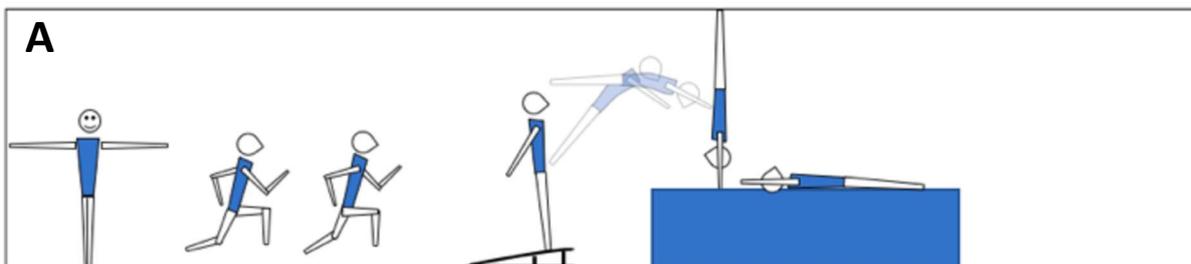
<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
Apoio facial –	
1 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	1
2 Passagem da perna esquerda para frente	1
3 Passagem da perna direita para trás	1
4 Passagem da perna esquerda para trás	1
5 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	1
6 Balanço de tesoura	1
7 Passagem da perna direita para trás	1
8 Passagem da perna esquerda para frente	1

<b>9</b>	Balanço de tesoura	<b>1</b>
<b>10</b>	Passagem da perna esquerda para trás	<b>1</b>
Apoio facial 2 seg. – PF		

## SALTO PLANO ALTO

O ginasta terá direito a um salto.  
Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

Figura	Elemento	Valor
<b>A</b>	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	<b>8</b>
<b>B</b>	Salto reversão	<b>10</b>





## BARRA FIXA

	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
<b>1</b>	Subida em oitava	<b>1,5</b>
	<b><u>ou</u></b> Quipe	<b>2</b>
<b>2</b>	Lançamento atrás*, seguido de giro de quadril, finalizando na descida à frente até a suspensão (sub-lançamento) e balanço para trás	<b>2</b>
<b>3</b>	Balanço para frente, ½ câmbio, seguido de balanço misto completo	<b>2</b>
<b>4</b>	Troca para tomada dorsal atrás e dois (2) balanços completos	<b>2</b>
<b>5</b>	Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra	<b>2</b>

\*Dedução específica: Na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50

## NÍVEL IV

### SOLO ORDEM DE APRESENTAÇÃO

Elemento	Valor
1 Avião (2 seg)	1
2 Parada de mãos (2 seg), rolamento à frente finalizando em pé	1
3 Reversão	1,5
4 Oitava à parada de mãos, finalizando em pé	1
5 Queda de peito, espacato (livre)	1
6 Parada de 3 apoios (2 seg), rolando à frente com pernas afastadas	0,5
7 Esquadro afastado à parada de mãos	2
9 Rodante seguido de flic	1
10 Qualquer coreografia, corrida e mortal para frente grupado	1

### CAVALO COM ALÇAS

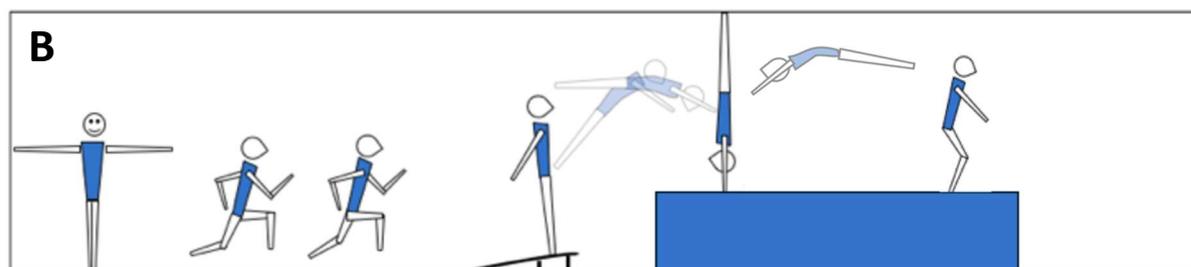
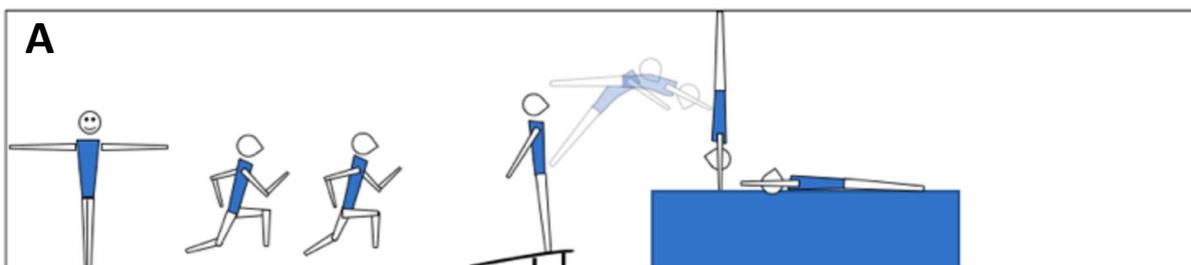
Elemento	Valor
Iniciar pela ponta do aparelho	
1 Volteio na ponta	1,75
2 Volteio na ponta	1,75
3 Volteio na ponta, entrada com pernas afastadas nas alças	2
4 Passagem da perna direita (ou esquerda) para frente	0,5
5 Passagem da perna esquerda (ou direita) para trás	0,5
Passagem da perna direita (ou esquerda) para trás	0,5
Passagem da perna direita (ou esquerda) para frente	0,5
6 Balanço de tesoura	0,5
7 Passagem da perna direita para trás	0,5
8 Passagem da perna esquerda para frente	0,5

<b>9</b>	Balanço de tesoura	<b>0,5</b>
<b>10</b>	Passagem da perna esquerda para trás	<b>0,5</b>
Apoio facial 2 seg. – PF		

**SALTO**  
PLANO ALTO

O ginasta terá direito a um salto.  
Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

Figura	Elemento	Valor
<b>A</b>	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	<b>7</b>
<b>B</b>	Salto reversão	<b>10</b>





## BARRA FIXA

	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
1	Quipe	2
2	Lançamento atrás*, seguido de giro de quadril, finalizando na descida à frente até a suspensão (sub-lançamento) e balanço para trás	2
3	Balanço para frente, 1/2 câmbio trocando ambas as mãos (tomada palmar)	2
4	Balanço completo	1
5	Balanço completo	1
6	Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra	1
	<b><u>ou</u></b>	
	Saída de mortal estendido	2

\*Dedução específica: Na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50