

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">• Cat. A – 30 cm• Cat. B, C, D – 100 cm
*Barra Fixa	<ul style="list-style-type: none">• Cat. A – Barrote inferior das paralelas assimétricas• Cat. B, C, D – 200 cm do colchão

* 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

Colocação	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Pontos	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

Elemento	Valor
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

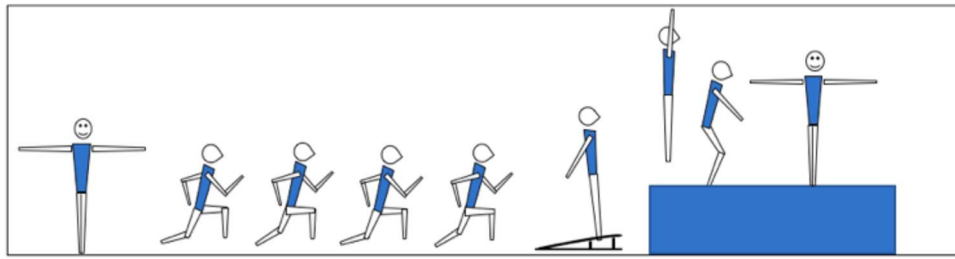
CAVALO COM ALÇAS

Elemento	Valor
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

Elemento	Valor
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

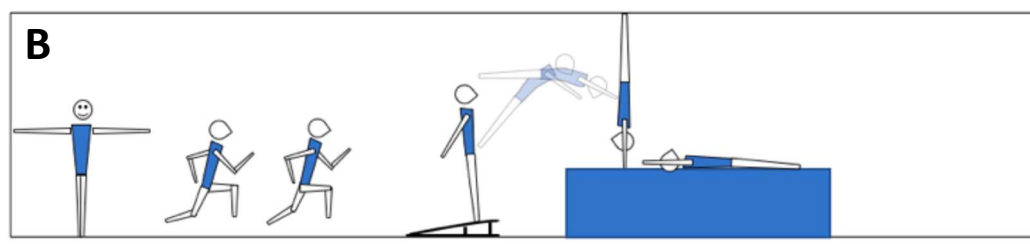
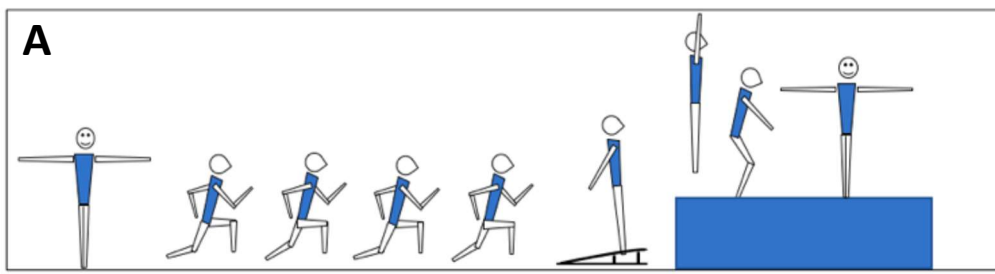
Elemento	Valor
Apoio facial –	
1 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	1,5
2 Balanço de tesoura	2
3 Passagem da perna direita para trás	1,5
4 Passagem da perna esquerda para frente	1,5
5 Balanço de tesoura	2
6 Passagem da perna esquerda para trás	1,5
Apoio facial 2 seg – PF	

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

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

*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

Elemento	Valor
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 + (opcional)	+
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

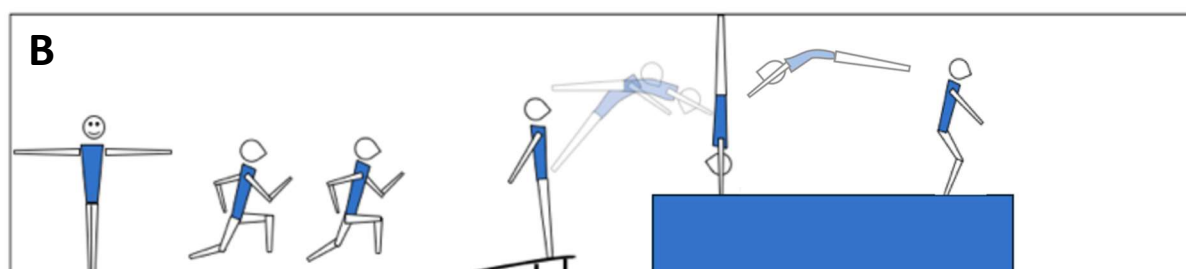
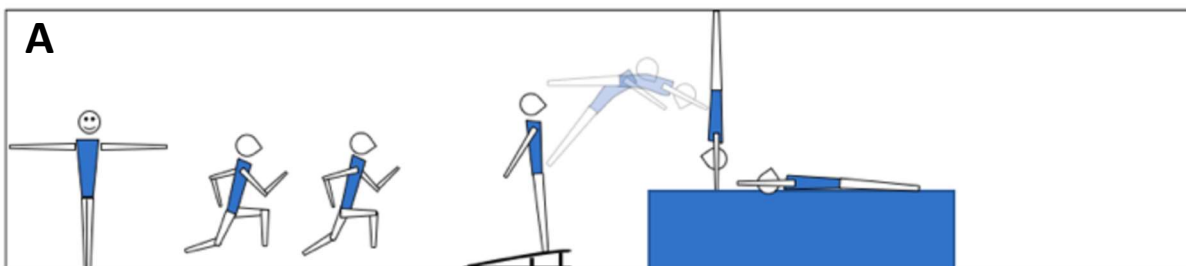
Elemento	Valor
Apoio facial –	
1 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	1
2 Passagem da perna esquerda para frente	1
3 Passagem da perna direita para trás	1
4 Passagem da perna esquerda para trás	1
5 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	1
6 Balanço de tesoura	1
7 Passagem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

9	Balanço de tesoura	1
10	Passagem da perna esquerda para trás	1
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 parada com chegada em decúbito dorsal	8
B	Salto reversão	10





BARRA FIXA

Elemento	Valor
1 Subida em oitava	1,5
1 <u>ou</u> 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, ½ câmbio, seguido de balanço misto completo	2
4 Troca para tomada dorsal atrás e dois (2) balanços completos	2
5 Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra	2

*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

9 Balanço de tesoura 0,5

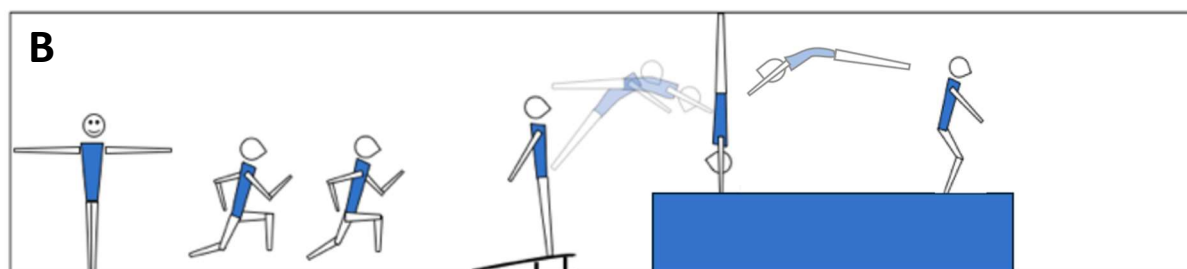
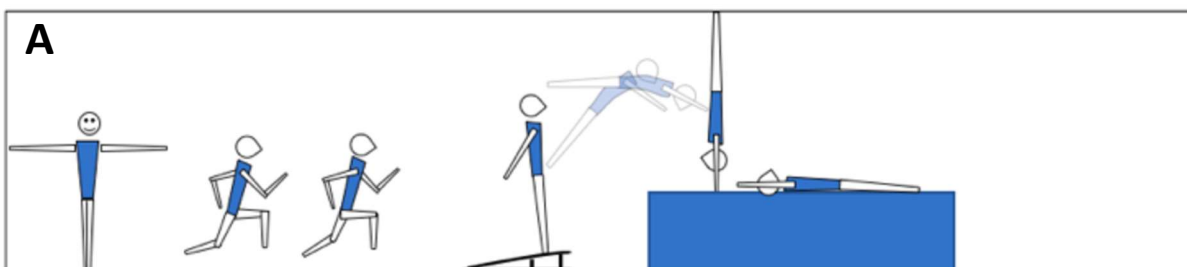
10 Passagem da perna esquerda para trás 0,5

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 parada com chegada em decúbito dorsal	7
B	Salto reversão	10





BARRA FIXA

	Elemento	Valor
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
	<u>ou</u>	
	Saída de mortal estendido	2

*Dedução específica: Na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50