



**REGULAMENTO TÉCNICO**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**  
**TORNEIO ESTADUAL**  
**2024**

**OBJETIVOS:**

- Promover a divulgação e a massificação da ginástica artística a nível estadual.
- Proporcionar um intercâmbio de experiências entre as entidades incentivadoras da ginástica artística, assim como entre os ginastas participantes federados e não federados.
- Incentivar a prática da ginástica artística nas escolas e outras entidades.

**CATEGORIAS:**

- Baby: Até 05 anos (Nascidos em 2019 ou mais).
  - Pré-Mirim: 06 anos (Nascidos em 2018).
  - Mirim: 07 e 08 anos (Nascidos em 2017 e 2016).
  - Pré-Infantil: 09 e 10 anos (Nascidos em 2015 e 2014).
  - Infantil: 11 e 12 anos (Nascidos em 2013 e 2012).
  - Juvenil: 13 a 15 anos (Nascidos em 2011 a 2009).
  - ADULTA: 16 anos ou mais (Nascidos até 2008).
- Será permitida a participação na categoria “Mirim e Pré-infantil nível IV” de ginastas federadas, que participaram dos campeonatos estaduais FGSC.
  - Estarão liberadas a participar do torneio em qualquer categoria as ginastas federadas que não competiram nenhum campeonato estadual (FGSC e FESPORTE) no ano anterior e no ano vigente.
  - As ginastas da categoria Baby, terão apenas uma opção de nível (exclusivo para as crianças até 05 anos), e o Salto, será sem cavalo ou plinto, conforme regulamento.
  - O Salto para categoria Pré-mirim será realizado em 4 caixas de plinto.
  - Altura do cavalo será de 1,10 metros na transversal e o salto poderá ser executado com o mini trampolim tendo 2.00 pontos a menos na nota final do salto.

**COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:** As entidades poderão participar com qualquer número de ginastas, sendo que os ginastas deverão estar regularmente matriculados na entidade a qual irão representar.

**GINASTAS INDIVIDUAIS:** Número ilimitado.

**Aparelhos:** Solo e Salto

A utilização do trampolim e/ou mini trampolim é responsabilidade de cada entidade.

**Uniforme:** Os ginastas poderão usar collant, bermuda e top/camisa e bermuda da entidade participante.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

### 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

**OBS.:** Para efeito de pontuação para as entidades participantes, serão consideradas as 10 melhores pontuações de cada categoria e de cada nível. **Somente serão consideradas as classificações de ginastas as quais obtiveram notas diferentes de zero nos dois aparelhos da competição.**

**PREMIAÇÃO:** Medalhas até a 10 colocação em cada categoria e em cada nível. Aos demais participantes, receberão medalhas de participação.

- **Troféu de 1º, 2º e 3º lugar para as entidades que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias em cada naipe.**
- **Troféu massificação para a entidade que participar com o maior número de ginastas – somados feminino e masculino (quando tiver).**
- **Premiação dos técnicos:** Medalhas de 1º, 2º e 3º para os técnicos responsáveis pelas entidades que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias em cada naipe. Medalha de participação para os demais técnicos presentes na competição.

### TAXA DE PARTICIPAÇÃO:

Individual: R\$ 50,00 (cinquenta reais) por ginasta federada

Individual: R\$ 80,00 (oitenta reais) por ginasta não federada

Clube: R\$ 100,00 (cem reais) Taxa FGSC não filiado (por evento)

**No ato da inscrição é imprescindível o envio da identidade do participante digitalizada.**

### INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Se o número de inscrições ultrapassar 300 (trezentos) ginastas, a competição será realizada em 2 (dois) dias e assim subseqüentemente.
- O ginásio de competição deverá contar com uma arquibancada.



**NIVEL EXCLUSIVO PARA AS CATEGORIAS:**

**BABY – ATÉ 5 ANOS**  
**CATEGORIA PRÉ MIRIM – 6 ANOS**

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SALTO**

A ginasta terá direito a um salto.

**BABY (colchão 30cm)**

Valor	Elementos
9.00	Salto grupado
10.00	Salto Afastado
10.00	EXECUÇÃO TÉCNICA

**Cat. Pré mirim (4 caixas de plinto)**

Valor	Elementos
8.00	Salto com apoio dos joelhos
9.00	Salto com apoio dos pés
10.00	Salto afastado ou grupado passando direto
10.00	EXECUÇÃO TÉCNICA

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SOLO**

Partes	Valor	Elementos
I	<b>1.00</b>	Salto Grupado
II	<b>1.50</b>	Rolamento frontal finalizando sentado na posição grupada
III	<b>1.50</b>	Vela (marcar) finalizando sentada na posição grupada + 1 balanço grupado finalizando em pé sem a ajuda das mãos
IV	<b>1.00</b>	Avião (marcar) - 90° amplitude
V	<b>1.00</b>	“Cachorrinho” - Flexão de tronco à frente pernas afastas ou unidas (flexibilidade no chão, manter 2”)
VI	<b>1.00</b>	Elefantinho
VII	<b>2.00</b>	Estrela
VIII	<b>1.00</b>	Equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 1 segundo (passé) – Não é obrigatório partir da posição inicial do giro.
<b>Total</b>	<b>10.00</b>	

**Execução Técnica:** 10,00 pontos.

**Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.**



NIVEL I

SALTO FEMININO

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

Partes	Valor	Elementos
I	8.00	Salto com apoio dos joelhos
II	9.00	Salto com o apoio dos pés
III	10.00	Salto afastado ou grupado passando direto
<b>Execução Técnica: 10.00 pontos</b>		

**Obs.:** Altura do cavalo será de 1,10 metros na transversal e o salto poderá ser executado com o mini trampolim tendo 2.00 pontos a menos na nota final do salto.

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SOLO**

Partes	Valor	Elementos
I	1.00	Salto ginástico com 1/2 volta
II	1.50	Rolamento frontal finalizando sentado na posição grupada
III	1.50	Vela (marcar) finalizar em pé sem ajuda das mãos
IV	1.00	Avião (marcar) - 90° amplitude
V	1.00	“Cachorrinho” - Flexão de tronco à frente pernas afastas ou unidas (flexibilidade no chão, manter 2”)
VI	1.00	Elefantinho
VII	2.00	Estrela
VIII	1.00	Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na 1/2 ponta – 2 segundos (passé)
<b>Total</b>	<b>10.00</b>	

Obs: A ordem dos exercícios é livre sem música.

**Execução Técnica:** 10,00 pontos.

**Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.**



**NIVEL II**

**SALTO FEMININO**

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

Partes	Valor	Elementos
I	<b>7.00</b>	Salto afastado ou grupado com apoio dos pés
II	<b>8.00</b>	Salto afastado ou grupado sem apoio dos pés
III	<b>10.00</b>	Salto reversão
<b>EXECUÇÃO TÉCNICA – 10.00 PONTOS</b>		

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SOLO**

Partes	Valor	Elementos
I	<b>1.00</b>	Sequência de 2 Saltos ginásticos (Ex. Salto extensão + Salto Grupado)
II	<b>1.00</b>	Rolamento de costas finalizando grupado, carpado ou afastado
III	<b>1.00</b>	Spacat (2 segundos)
IV	<b>0.50</b>	Avião (marcar 2 segundos) - 90° amplitude
V	<b>1.00</b>	Estrela ou Estrela com uma mão
VI	<b>1.00</b>	Parada de mãos (marcar)
VII	<b>1.00</b>	Giro sobre 1 pé 180°
VIII	<b>1.00</b>	Salto ginástico c/ 1/2 volta
IX	<b>0.50</b>	Rolamento de frente finalizando grupado, carpado ou afastado
X	<b>1.00</b>	Ponte vinda de baixo ou de cima, manutenção de 2 segundos e finalização livre
XI	<b>1.00</b>	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida livre
<b>Total</b>	<b>10.00</b>	

**Obs.** A ordem de apresentação dos exercícios é livre e sem música.

**Execução Técnica: 10,00 pontos.**

**Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.**



**NIVEL III**

**SALTO FEMININO**

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

Partes	Valor	Elementos
I	<b>8.00</b>	Salto afastado ou grupado sem apoio dos pés
II	<b>10.00</b>	Salto reversão ou rondada
<b>EXECUÇÃO TÉCNICA – 10.00 PONTOS</b>		

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO**

Partes	Valor	Elementos
I	<b>0.50</b>	Avião (marcar 2s) - 135° amplitude
II	<b>1.00</b>	Reversão lenta para trás
III	<b>1.00</b>	Parada de mãos (marcar 1s)
IV	<b>0.50</b>	Giro sobre um pé 360°
V	<b>1.00</b>	Rodante
VI	<b>1.00</b>	Sequência dois saltos ginásticos do Código de Pontuação
VII	<b>1.00</b>	Reversão para frente com pernas alternadas (apresentar fase de voo)
VIII	<b>1.00</b>	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida carpada
IX	<b>1.00</b>	Salto ginástico c/ 360° do C.P.
X	<b>1.00</b>	1 Elemento livre do Código de Pontuação
XI	<b>1.00</b>	1 Elemento de força (marcar 2 segundos)
<b>Total</b>	<b>10.00</b>	

**Obs.** A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

**Execução Técnica: 10.00 pontos.**

**Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.**



**NIVEL IV**

**SALTO FEMININO**

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

Partes	Valor	Elementos
I	<b>8.00</b>	Salto afastado ou grupado sem apoio dos pés
II	<b>10.00</b>	Salto reversão ou rondada
<b>EXECUÇÃO TÉCNICA – 10,00 PONTOS</b>		

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO**

Partes	Valor	Elementos
I	<b>0.50</b>	Giro 360°
II	<b>1.00</b>	Salto ginástico com 360° do C.P.
III	<b>0.50</b>	Avião (marcar 2s) - 180° amplitude
IV	<b>1.50</b>	Sequência de dois saltos ginásticos, sendo um deles com afastamento anteroposterior ou Lateral das pernas
V	<b>1.00</b>	Ponte para trás (Reversão lenta para trás)
VI	<b>1.50</b>	Reversão com pernas alternadas (apresentar fase de vôo) + estrela
VII	<b>1.50</b>	Árabe + Flic-flac
VIII	<b>1.50</b>	1 Elemento Livre do CP
IX	<b>1.00</b>	1 Elemento de força (marcar 2 segundos)
<b>Total</b>	<b>10.00</b>	

**Obs.** A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

**Execução Técnica: 10.00 pontos.**

**Painel D deduzir -1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.**



NIVEL V

SALTO FEMININO

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

Partes	Valor	Elementos
I	10.00	Salto reversão ou Rodante
<b>EXECUÇÃO TÉCNICA – 10.00 PONTOS</b>		

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO

Partes	Valor	Elementos
I	0.50	Giro 360°
II	1.00	Sequência de dois saltos ginásticos, sendo um deles com afastamento anteroposterior ou Lateral das pernas.
III	1.50	Equilíbrio facial: Avião 1" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento anteroposterior das pernas 1" (4.103) + ponte para frente (4.108) <b>OU</b> Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna na horizontal (90°) + parada de mãos 1" (4.109) + equilíbrio facial: avião 1" (4.102)
IV	1.00	Reversão com pernas alternadas + reversão com pernas alternadas ou unidas (apresentar fase de voo nos dois elementos)
V	2.00	Rodante + Flic-flac + Flic-Flac
VI	0.50	Um elemento de força (esquadro carpado ou afastado) mantendo 2 "
VII	0.50	Um elemento de flexibilidade (Spacats) mantendo 2"
VIII	1.00	Estrela sem mãos
IX	2.00	2 Elementos Livres do CP
<b>Total</b>	<b>10.00</b>	

bs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

**Execução Técnica: 10.00 pontos.**

**Painel D deduzir -1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.**

## DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

- **Reversão:** sem fase de voo será considerada ponte para frente e avaliada conforme especificações do regulamento.
- **Saltos sobre o cavalo com apoio de apenas uma mão e passagem lateral (Flanco)** - 3,00 ponto na nota D
- **Equilíbrio Facial: Avião**

Painel D: atribuir o valor do elemento de acordo com a exigência que se pede no nível da prova.

Painel E:

- Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50
- Falha na manutenção – 0.10

