



REGULAMENTO GERAL GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA VI COPA 2024

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 2018 ou menos)
- **B:** 07 a 09 anos completos (nascidos em 2015, 2016 ou 2017)
- **C:** 10 a 12 anos completos (nascidos em 2012, 2013 ou 2014)
- **D:** 13 a 15 anos completos (nascidos em 2009, 2010 ou 2011)

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE

Ginastas individuais: Número ilimitado

APARELHOS E CONFIGURAÇÕES

Aparelho	Dimensões
Solo	Tablado ou esteira – 12 m x 2 m
Cavalo com alças	85 – 95 cm do colchão
Salto (plano alto)	Altura dos colchões – 100 cm
Barra Fixa	200 cm do colchão

TAXA DE PARTICIPAÇÃO (Conforme código de taxas da FGSC 2024)

- Clubes federados – R\$ 50,00 (cinquenta reais/ginasta)
- Clubes não-federados – R\$ 80,00 (oitenta reais/ginasta)
- Taxa FGSC Não Filiados (POR EVENTO) – R\$ 100,00 (cem reais/clube)



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 3º 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 livre	1
3 Pernas estendidas em grande afastamento, flexão do tronco à frente - cachorrinho (2 seg)	2
4 Vela (2 seg)	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

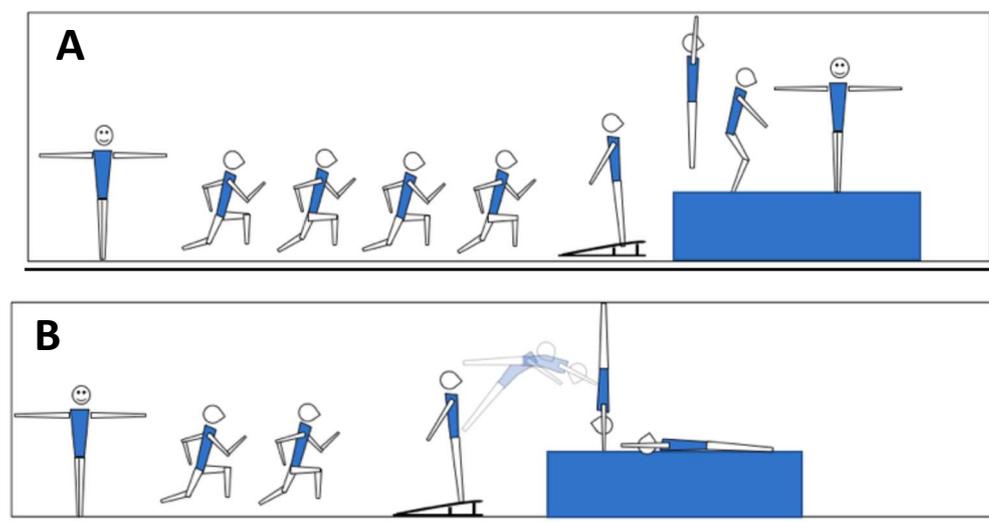
Elemento	Valor
Apoio facial –	
1 Balanço lateral com a perna direita (ou esquerda)	1
2 Balanço lateral com a perna esquerda (ou direita)	1
3 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	2
4 Passagem da perna esquerda para frente	2
5 Passagem da perna direita para trás	2
6. Passagem da perna esquerda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

Figura	Elemento	Valor
A	Salto em extensão	8
B	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	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 Meio câmbio*	2
4 Tomada de embalo (saindo da posição grupada); 2 balanços à frente e atrás da barra	2
5 Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal próximo da barra (45°)	2

*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.



NÍVEL II

SOLO ORDEM DE APRESENTAÇÃO

Elemento	Valor
1 Avião (2 seg)	1
2 Parada de mãos (marcar)	1
3 Rolamento para trás ou para frente com finalização livre	1
4 Pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg)	1
5 Esquadro (2 seg) – carpado ou afastado, finalização livre	2
6 Vela finalizando em pé, sem o apoio das mãos no chão	1
7 Parada de cabeça (3 apoios) (2 seg)	1
8 Árabe (Rodante)	2

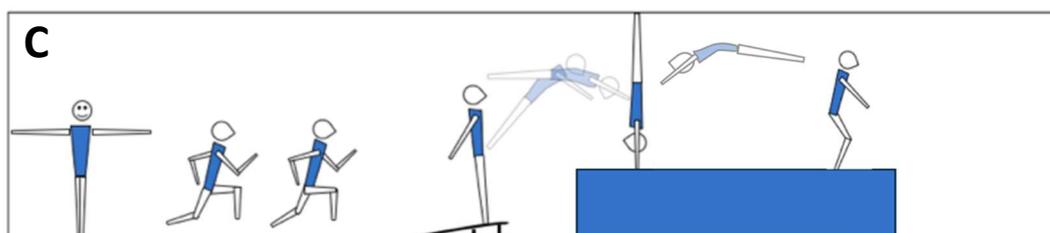
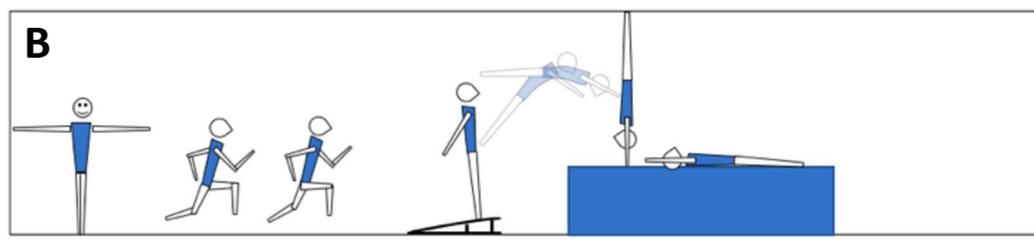
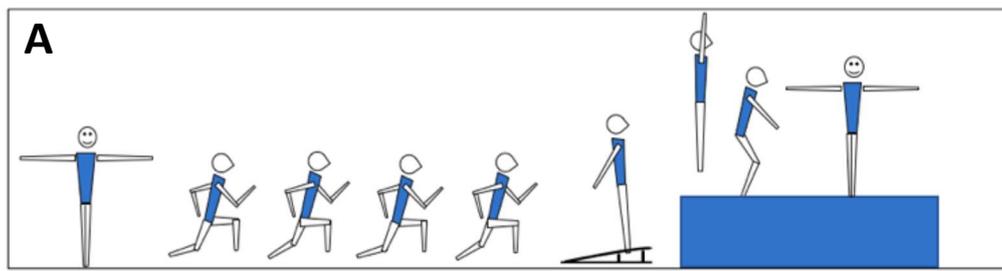
CAVALO COM ALÇAS

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)	1
4 Balanço de tesoura	2
5 Passagem da perna direita para trás	1
6 Passagem da perna esquerda para frente	1
7 Balanço de tesoura	2
8 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 em extensão	7.0
B	Salto parada com chegada em decúbito dorsal	8.0
C	Salto reversão	10.0





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 Rodante seguido de flic-flac	1.5
4 Rolamento de costas com braços e pernas estendidas, finalizando na posição de apoio	1
5 Elemento de flexibilidade – Flexão de tronco a frente com pernas afastadas (cachorrinho) ou qualquer espacate (2 seg)	1
6 Parada de 3 apoios (subida livre) – 2 segundos	0.5
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 Reversão com as pernas unidas ou afastadas	1
9 Mortal para frente	1.5

CAVALO COM ALÇAS

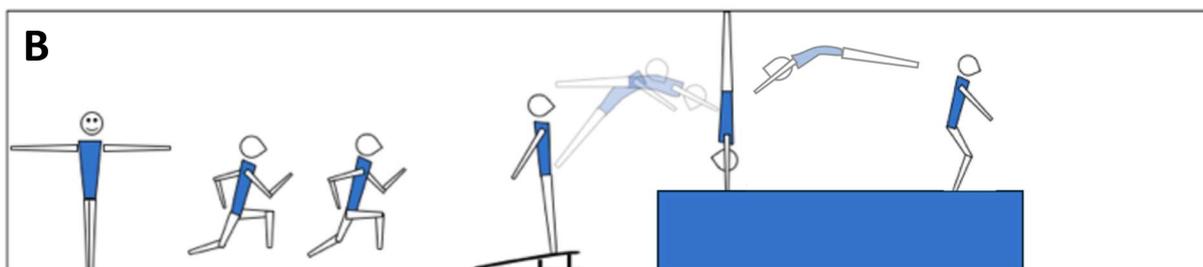
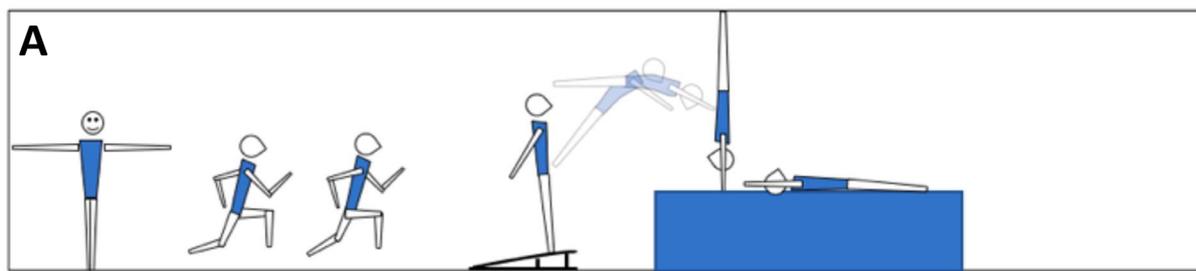
Elemento	Valor
Apoio facial –	
1 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	1
2 Passagem da perna esquerda para frente	1
3 Passagem da perna direita para trás	1
4 Passagem da perna esquerda para trás	1
5 Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	1

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
	<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 balanço completo	2
	Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra	1
5	<u>ou</u>	
	Saída de mortal grupado, carpado ou estendido	2

*Dedução específica: Na horizontal – 0.10

Abaixo da linha do barrote – 0.50