

**REGULAMENTO TÉCNICO – 2020****1. GENERALIDADES**

1.1 A Copa Estreante 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 A criança que participar da Copa Estreante não poderá participar do Torneio Estadual ou do Campeonato Estadual de Ginástica Rítmica no ano de 2020.

1.3 O objetivo da Copa Estreante é incentivar a prática da Ginástica Rítmica no Estado de Santa Catarina, assim como detectar possíveis talentos na modalidade.

1.4 A competição será realizada em duas etapas:

- a) 1ª Etapa – Competição de Conjunto;
- b) 2ª Etapa - Competição Individual

1.5 As inscrições deverão ser encaminhadas à FGSC até a data prevista no calendário.

1.6 . MÚSICA: É permitido o uso de música com palavras





1.7 TEMPO DO EXERCÍCIO




1.7.1 Individual: 0'45" a 1'00

1.7.2 Conjunto: 1'15" a 1'30

1.8 A criança deverá preferencialmente competir caracterizada com o personagem de sua coreografia (fantasia). No entanto, a fantasia não deve ser exagerada de modo que venha a prejudicar a performance ginástica da menina. Não são autorizados adereços exagerados no cabelo. As pernas e braços devem permanecer aparentes.

**2. CATEGORIAS E PROVAS**

CATEGORIAS	INDIVIDUAL
<b>ESTREANTE 1</b> 07 anos	
<b>ESTREANTE 2</b> 08 anos	
<b>ESTREANTE 3</b> 09 e 10 anos	 OU 

CATEGORIAS	CONJUNTO
<b>ESTREANTE 1</b> 07 e 08 anos	
<b>ESTREANTE 2</b> 09 e 10 anos	 ou 



### 3 COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

**3.1. 1ª Etapa:** Cada equipe poderá inscrever um número máximo de 8 conjuntos. Cada conjunto poderá ser composto por no mínimo 2 e máximo 5 ginastas.

**3.2. 2ª Etapa:** As equipes poderão inscrever até 20 (vinte) ginastas, independente da categoria.

### 4 PROGRAMAÇÃO:

Haverá apenas uma apresentação, tanto na etapa de individual, quanto na etapa de conjuntos.

### 5 PREMIAÇÃO

As ginastas participantes serão premiadas em 1º, 2º e 3º lugar.

5.1 **PRIMEIRO LUGAR** – 20% dos participantes que atingirem as notas mais altas;

5.2. **SEGUNDO LUGAR** – 30% dos participantes

5.3. **TERCEIRO LUGAR** – os outros 50% dos participantes

5.4. Serão realizadas algumas premiações extras, como: a ginasta mais simpática, a mais elegante, a que estiver vestida com a fantasia mais a carater, etc.


### 6. REGRAS GERAIS DE JULGAMENTO

- a. Cada árbitro irá pontuar a dificuldade (D), e a execução (E), a não ser que se tenham mais de 04 árbitros no evento.
- b. As deduções da execução e de artístico serão as seguintes e serão deduzidas da nota máxima de 10 pontos.
  - Falta pequena – 0,10
  - Falta média – 0,20
  - Falta grave – 0,30
  - Queda ou perda do aparelho - 0.50
- c. A música e o artístico serão avaliados como parte da nota de execução até o máximo de 1,0 ponto de dedução.
- d. Um elemento é validado mesmo que seja executado com erros, a menos que os erros sejam grave ao ponto de modificarem a característica do elemento.
- e. A Nota de Dificuldade é calculada pela soma do conteúdo dos exigencia para cada exercício, cada elemento tem um valor de 0,30 pontos




A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FGSC.




7.1. CONJUNTO


EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 7 e 8 anos		
Duo, trio ou + máx. 5 ginastas		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<p><b>1. SALTO</b> - Salto corsa</p> <p>- Braços: um a frente e outro na lateral</p>	<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>
<p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna a frente 90°</p> <p>- Perna de apoio em posição de relevê,</p> <p>- Braços em posição “alongé”</p> <p>- Posição mantida durante no mínimo 2 segundos</p>	<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>
<p><b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (306°)</p> <p>- Braços em 3ª posição</p>	<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>
<p><b>4. ONDA CORPORAL</b> – equilíbrio dinâmico</p>	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>

5. Duas combinações de <b>passos de dança</b> , de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos. <b>S</b>	<b>2 x 0,30</b>	<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>
6. <b>Dois Elementos Acrobáticos</b> – Rolamento para frente, para tras ou roda lateral 	<b>2 x 0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica não autorizada</li> <li>- Recepção pesada</li> <li>- Erros de execução</li> </ul>
7. Três Colaborações sem rotação do corpo <b>C</b>	<b>3 x 0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem todas as ginastas participam da colaboração</li> <li>- Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis.</li> </ul>
<b>TOTAL</b>	<b>3,30</b>	



**Obs: Será autorizada a participação de ginasta com 06 anos de idade**

EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO - 9 – 10 anos		
Duo, trio ou + máx. 5 ginastas		
 OU 		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
1. <b>SALTO</b> - Salto zancada 	<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> </ul>





<p><b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna livre na horizontal 90°, arabesque ou “atitude” com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 segundos</p> 	<p><b>0,30</b></p>	<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>
<p><b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (360°), perna livre estendida na horizontal a 90°</p> 	<p><b>0,30</b></p>	<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>
<p><b>4. ONDA CORPORAL</b></p>	<p><b>0,30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>
<p><b>5. Uma</b> combinação de <b>passos de dança</b>, de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos.</p> <p style="text-align: center;"><b>S</b></p>	<p><b>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. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha</b></p> 	<p><b>3 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>

7. Uma troca - mínimo 4 metros ou recuperar no solo  E 	0,30	- Trajetória imprecisa e recuperação em voo
8. Três Colaborações sem rotação do corpo (a intensão é utilizar as colaborações de 0,10 do código de pontuação)  C	3 x 0,30	- Nem todas as ginastas participam da colaboração - Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis.
9. Uma Colaboração com rotação corporal (a intensão é utilizar as colaborações de 0,20 ou 0,30 do código de pontuação).  CR	0,30	- Nem todas as ginastas participam da colaboração - Durante a colaboração uma ou várias ginastas estão sem aparelho ou imóveis.
10; Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo	0,30	- Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30
<b>TOTAL</b>	<b>4,20</b>	

7.2 Individual

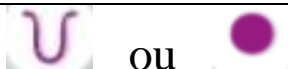
EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 7 e 8 anos		
		
DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<b>1. SALTO</b> - Salto corsa - Braços: um a frente e outro na lateral  	0,30	- Falta de amplitude na forma - Recepção pesada - Segmento corporal mantido incorretamente durante um movimento - Braços em posição incorreta
<b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna a frente 90° - Perna de apoio em posição de relevê, - Braços em posição “alongé”	0,30	- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida - Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento - Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento


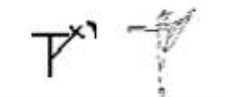




- Posição mantida durante no mínimo 2 segundos 		
<b>3. ROTAÇÃO</b> – Pivot passé (306°) - Braços em 3ª posição 	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de amplitude na forma, forma não definida ou não mantida</li><li>- Segmento corporal mantido incorretamente durante o movimento</li><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</b>	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de extensão corporal</li><li>- Falta de coordenação dos braços</li><li>- Onda corporal pouco profunda</li></ul>
<b>5. Duas combinações de passos de dança,</b> de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos. 	<b>2 x 0,30</b>	<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>
<b>6. Dois Elementos Acrobáticos –</b> Rolamento para frente, para tras ou roda lateral 	<b>2 x 0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Técnica não autorizada</li><li>- Recepção pesada</li><li>- Erros de execução</li></ul>
<b>TOTAL</b>	<b>2,70</b>	

Obs: será autorizada a participação de ginasta com 06 anos de idade


**EXIGENCIAS DOS EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS - 9 – 10 anos**



DESCRIÇÃO	VALOR	FALTAS
<b>1. SALTO</b> - Salto zancada 	0,30	<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> </ul>
<b>2. EQUILÍBRIO</b> – Perna livre acima em posição lateral, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos 	0,30	<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> – Pivot attitude (360°), pernas livre na horizontal 	0,30	<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</b>	0,30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de extensão corporal</li> <li>- Falta de coordenação dos braços</li> <li>- Onda corporal pouco profunda</li> </ul>
<b>5. Duas</b> combinações de <b>passos de dança</b> , de acordo com o ritmo, caráter e tempo da música – mínimo 8 segundos. 	2 x 0,30	<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>





6. Três Elementos Acrobáticos de livre escolha 	<b>3 x 0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Técnica não autorizada</li><li>- Recepção pesada</li><li>- Erros de execução</li></ul>
7. Um EDR com um "chainé". <b>R</b>	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trajetória imprecisa e recuperação em voo</li><li>- Queda do aparelho</li></ul>
8. Grupos Técnicos dos aparelhos – 1 de cada grupo fundamental	<b>0,30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Todos os grupos técnicos são necessários para receber 0,30</li></ul>
<b>TOTAL</b>	<b>3,30</b>	