

*FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE  
SANTA CATARINA*

**I COPA ESTADUAL  
DE GINÁSTICA ARTÍSTICA  
2018**

**Naipes masculino**

Argolas - Barra Fixa - Salto - Solo

**Regulamento Técnico  
Ginástica Artística Masculino**



## **REGULAMENTO GERAL**

### **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 2012 ou menos).
- **B:** 07 a 09 anos completos (Nascidos em 2009, 2010 ou 2011).
- **C:** 10 a 12 anos completos (Nascidos em 2006, 2007 ou 2008).
- **D:** 13 anos completos ou mais (Nascidos em 2005 ou mais).

### **COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:**

**Ginastas individuais:** Número ilimitado.

### **APARELHOS:**

Argolas, barra fixa, salto sobre o cavalo e solo.

### **TAXA DE PARTICIPAÇÃO:**

Individual – R\$ 40,00 (quarenta reais) por ginasta.

### **UNIFORME:**

As ginastas poderão usar collant e bermuda/calça ou camisa e bermuda do clube participante.

**CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE:**

Será realizada à soma (pontuação tabela) dos atletas do clube classificados entre o 1º (primeiro) e o 10º (décimo) lugar em cada aparelho, por nível e categoria.

<b>Por entidade:</b>	
<b>Regra para obtenção de pontos dos clubes participantes</b>	
<b>Colocação</b>	<b>Pontuação</b>
<i>1º COLOCADO</i>	<i>10 pontos</i>
<i>2º COLOCADO</i>	<i>09 pontos</i>
<i>3º COLOCADO</i>	<i>08 pontos</i>
<i>4º COLOCADO</i>	<i>07 pontos</i>
<i>5º COLOCADO</i>	<i>06 pontos</i>
<i>6º COLOCADO</i>	<i>05 pontos</i>
<i>7º COLOCADO</i>	<i>04 pontos</i>
<i>8º COLOCADO</i>	<i>03 pontos</i>
<i>9º COLOCADO</i>	<i>02 pontos</i>
<i>10º COLOCADO</i>	<i>01 pontos</i>

**PREMIAÇÃO:**

A premiação individual por aparelhos será realizada da 1º ao 3º colocação. A premiação ocorrerá em cada categoria e em cada nível.

Os participantes que não recebem medalhas 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).**



## **CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS:**

A altura de alguns aparelhos será adaptada, em conformidade ao nível técnico da competição:

<b><u>APARELHOS</u></b>	<b><u>MEDIDAS</u></b>
<b>Argolas</b>	200cm do colchão
<b>Barra Fixa</b>	180cm do colchão
<b>Salto</b>	Cavalo - 110 cm do chão
<b>Solo</b>	Tablado – 10m por 2m

## **INFORMAÇÕES ADICIONAIS:**

- O atleta deverá optar por um nível de dificuldade e executar sua apresentação em todos os aparelhos nesse mesmo nível.
- A solicitação de utilização de colchão adicional fica a critério dos árbitros, podendo ser acatada em detrimento à 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***

#### **ARGOLAS**

##### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
<b>1.</b>	Iniciar na suspensão - com braços estendidos, e pernas estendidas . Realizar flexão do quadril com as pernas unidas e grupadas e retornar a posição inicial (estendida)*	2.0
<b>2.</b>	Subida grupada até a vela (sustentar 2 segundos)	2.0
<b>3.</b>	Descida carpada até o macaquinho (marcar)	2.0
<b>4.</b>	Tomada de impulso e embalo completo (para frente e para trás)	2.0
<b>5.</b>	Soltar as argolas atrás, na posição estendida	2.0

#### **SALTO**

##### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

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

<b>1.</b>	Salto afastado ou grupado COM apoio dos joelhos	<b>8.0</b>
<b>2.</b>	Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés	<b>9.0</b>
<b>3.</b>	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	<b>10.0</b>

## **BARRA FIXA**

### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

<b>1.</b>	Iniciar na suspensão 2" - com braços estendidos, e pernas estendidas (sem o apoio dos pés no chão. Realizar a flexão dos braços e manter a posição por 2 segundos.	<b>2.5</b>
<b>2.</b>	Esquadro carpado (2 segundos)	<b>2.5</b>
<b>3.</b>	Tomada de embalo (saindo da posição grupada); 3 balanços à frente e atrás da barra.	<b>2.0</b>
<b>4.</b>	Saída de lançamento atrás, na posição estendida.	<b>3.0</b>

\***Macaquinho:** Com as pernas unidas e grupadas, passar as mesmas entre os braços com descida lenta até a canoinha dorsal e retorno entre os braços até a posição inicial estendida.

## **SOLO**

### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

<b>1.</b>	Rolamento para frente com finalização livre	<b>1.0</b>
<b>2.</b>	Vela	<b>1.0</b>
<b>3.</b>	Elefantinho (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>4.</b>	Pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segundos)	<b>2.0</b>
<b>5.</b>	Avião (2 segundos)	<b>2.0</b>
<b>6.</b>	Estrela	<b>2.0</b>
<b>7.</b>	Salto grupado	<b>1.0</b>

## ***NÍVEL II***

### **ARGOLAS**

#### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
<b>1.</b>	Da suspensão, subida com as pernas unidas e carpadas até a vela	<b>2.0</b>
<b>2.</b>	Vela (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>3.</b>	Descida lenta até a canoinha dorsal (macaquinho) (marcar 2 segundos) e retorno carpado até a vela	<b>2.0</b>
<b>3.</b>	Flexão do quadril e tomada de impulso	<b>1.0</b>
<b>4.</b>	Balanço completo	<b>2.0</b>
<b>5.</b>	Saída de mortal grupado	<b>2.0</b>

# ***NÍVEL 2***

### **SALTO**

#### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

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

<b>1.</b>	Salto afastado ou grupado COM apoio dos pés	<b>7.0</b>
<b>2.</b>	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	<b>8.0</b>
<b>3.</b>	Reversão	<b>10.0</b>

## **BARRA FIXA**

### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

<b>1.</b>	Subida em oitava	<b>2.0</b>
<b>2.</b>	Lançamento atrás*	<b>2.0</b>
<b>3.</b>	Giro de quadril	<b>2.0</b>
<b>4.</b>	Lançamento até a suspensão, finalizando com os braços e pernas estendidos	<b>1.0</b>
<b>5.</b>	2 balanços completos (para frente e para trás)	<b>2.0</b>
<b>6.</b>	Soltar a barra atrás	<b>1.0</b>

\*Dedução específica: na horizontal - 0.10

Abaixo da linha do barrote - 0.50

## **SOLO**

### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

<b>1.</b>	Parada de mãos	<b>1.0</b>
<b>2.</b>	Vela finalizando em pé, sem o apoio das mãos no chão	<b>1.0</b>
<b>3.</b>	Pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>4.</b>	Parada de cabeça (3 apoios)	<b>1.0</b>
<b>5.</b>	Avião (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>6.</b>	Rolamento para trás ou para frente com finalização livre	<b>1.0</b>
<b>7.</b>	Rodante	<b>2.0</b>
<b>8.</b>	Esquadro (2 segundos) - Carpado ou afastado	<b>2.0</b>



## ***NÍVEL III***

### **ARGOLAS**

#### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

<b>Parte</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valor</b>
<b>1.</b>	Da suspensão com braços e pernas estendidos, total flexão de cotovelos (2 segundos), retorno lento até a suspensão.	<b>1.0</b>
<b>2.</b>	Subida carpada até a vela	<b>2.0</b>
<b>3.</b>	Vela (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>4.</b>	Descida lenta até a canoinha dorsal (2 segundos) e retorno carpado á vela	<b>2.0</b>
<b>5.</b>	Tomada de impulso e balanço completo	<b>1.0</b>
<b>6.</b>	Enloque	<b>1.0</b>
<b>7.</b>	Saída de mortal estendido	<b>2.0</b>

### **SALTO**

#### **DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES**

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

<b>1.</b>	Salto afastado ou grupado SEM apoio dos pés	<b>8.0</b>
<b>2.</b>	Reversão ou Rodante	<b>10.0</b>

**BARRA FIXA**

<b>1.</b>	Subida em oitava Ou Quipe	<b>1.0</b>  <b>2.0</b>
<b>2.</b>	Lançamento atrás*	<b>1.0</b>
<b>3.</b>	Giro de quadril	<b>2.0</b>
<b>4.</b>	Descer a frente (sublançamento) e balanço para trás	<b>1.0</b>
<b>5.</b>	Balanço para frente, ½ câmbio, seguido de balanço misto completo	<b>1.0</b>
<b>6.</b>	Troca para tomada dorsal atrás e balanço completo	<b>1.0</b>
<b>7.</b>	Soltar a barra atrás, ombros na altura horizontal da barra Ou Saída de mortal grupado, carpado ou estendido	<b>1.0</b>  <b>2.0</b>

\*Dedução específica: na horizontal - 0.10  
Abaixo da linha do barrote - 0.50

**SOLO**

<b>1.</b>	Parada de mãos (1 segundo)	<b>1.0</b>
<b>2.</b>	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas, descer a posição sentada com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>3.</b>	Avião (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>4.</b>	Mortal para frente	<b>2.0</b>
<b>5.</b>	Reversão com as pernas unidas ou afastadas	<b>1.0</b>
<b>6.</b>	Rodante seguido de salto extensão ou Rodante seguido de flic-flac ou Rodante seguido de flic-flac + flic-flac	<b>0.5</b>  <b>1.5</b>  <b>2.0</b>
<b>7.</b>	Parada de 3 apoios (2 segundos)	<b>1.0</b>
<b>8.</b>	Vela (2 segundos)	<b>1.0</b>