

# **LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**

## **GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

### **1. CATEGORIAS:**

**1.1** Para a modalidade **GINÁSTICA ARTÍSTICA**, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024, estabelece:

- Participantes da Categoria Kids: 7 a 9 anos, nascidos em 2017, 2016 e 2015;
- Participantes da Categoria Pré-Mirim: 10 e 11 anos, nascidos em 2014 e 2013;
- Participantes da Categoria Mirim: 12 e 13 anos, nascidos em 2012 e 2011;
- Participantes da Categoria Infantil: 14 e 15 anos, nascidos em 2010 e 2009;
- Participantes da Categoria Juvenil: 16 e 17 anos, nascidos em 2008 e 2007.

**1.2** Cada participante poderá se inscrever somente em uma única categoria, dentro da sua faixa etária.

**1.3** Na Ginástica Artística, a competição será realizada em disputa no gênero **masculino e feminino**.

**1.4 Não será permitida a participação de ginastas Federados.**

### **2. PROVAS**

**2.1** As provas serão compostas por 2 (dois) aparelhos: Salto e Solo.

- Salto categoria Kids e Pré Mirim: Trampolim de molas e um colchão gordo 30 cm de altura.
- Salto categoria Mirim: Trampolim de molas e colchão com 60cm altura.
- Salto categoria Infantil e Juvenil: Trampolim de molas e colchão com 60cm de altura ou plinto 5 gavetas com minitrampolim.

**Obs.** 60cm = 2 colchões gordos

- Solo: Uma reta de colchões tipo sarneige.

**Obs.:** Para as categorias infantil e juvenil, será disponibilizado um trampolim e um colchão gordo ao final da pista para a acrobacia de bonificação.

### **3. ARBITRAGEM**

**3.1** A banca de arbitragem será composta por árbitros da Federação Paulista de Ginástica ou Confederação Brasileira de Ginástica.

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

**4. PREMIAÇÃO**

**4.1** As categorias kids e Pré mirim serão realizadas apenas no modo **FESTIVAL**, sem caráter competitivo.

**4.2** Para as categorias Mirim, infantil e Juvenil, haverá classificação Individual geral feminino e masculino – 1º ao 10º lugar em cada categoria.

**4.3** A nota de solo servirá como critério de desempate.

**4.4** Demais ginastas receberão medalhas de participação.

**5. PRAZO DE INSCRIÇÕES**

**5.1** O prazo para o término das inscrições será até o dia 15 de setembro de 2024, ou até o final da quantidade de participantes estabelecida.

**DAS SÉRIES**

**CATEGORIA KIDS e PRÉ-MIRIM FEMININO**

**SALTO**

Nas **categorias Kids e Pré-mirim feminino**, cada ginasta terá direito de executar dois saltos, valendo a nota do melhor salto.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

<b>SALTO</b>	<b>VALOR D</b>
Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissando no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada	5.0

**SOLO**

A série de solo será obrigatória e deverá ser sem música, conforme quadro abaixo.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

<b>ELEMENTOS</b>		<b>VALOR D</b>
<b>1</b>	Estrela Terminando com pernas fechadas	1.0
<b>2</b>	Rolamento para trás na posição grupada	1.0
<b>3</b>	Vela	0,5
<b>4</b>	Na posição do passé subir e descer no releve	0,3
<b>5</b>	Chassé	0,2
<b>6</b>	Salto estendido	0,5
<b>7</b>	Rolamento para frente	0,5
<b>8</b>	Parada de mãos	1.0

**Obs.:**

- A série deverá ter todos os movimentos descritos na ordem apresentada.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.

**CATEGORIA MIRIM FEMININO**

**SALTO**

Na **categoria Mirim** cada ginasta terá direito de executar dois saltos, valendo a nota do melhor salto.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	<b>SALTO</b>	<b>VALOR D</b>
	Salto parada de mãos terminando na posição deitada nos colchões.	5,00

**SOLO**

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

<b>ELEMENTOS</b>		<b>VALOR D</b>
<b>1</b>	Estrela terminando fechada seguida de rolamento terminando na posição de prancha	1.0
<b>2</b>	½ giro: Posição de passé com braços na posição inicial do giro, realizar o ½ giro com braços arredondados a frente do corpo, finalizar com pernas fechadas no releve e com os braços abertos na lateral do corpo	0,5
<b>3</b>	Salto jeté	0,5
<b>4</b>	Salto afastado Antero posterior (espacate)	0,5
<b>5</b>	Parada de mãos	1.0
<b>6</b>	Vela	0,5
<b>7</b>	Ponte partindo do chão chutando para reversão.	1.0

**Obs.:**

- A série deverá ter todos os movimentos descritos na ordem apresentada.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.

**CATEGORIAS INFANTIL e JUVENIL FEMININO**

**SALTO**

Nas **categorias Infantil e Juvenil feminino**, teremos **duas opções de salto**, e cada ginasta terá direito de executar dois saltos da opção escolhida, valendo a nota do melhor salto.

Nota D = 4.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	<b>SALTO OPÇÃO 1</b>	<b>VALOR D</b>
	Salto parada de mãos terminando na posição deitada nos colchões.	4,0

**OU**

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	<b>SALTO OPÇÃO 2</b>	<b>VALOR D</b>
	Salto reversão com plinto de 5 gavetas e minitrampolim	5,0

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

**SOLO**

Nas **categorias Infantil e Juvenil feminino**, a série de solo será com **elementos obrigatórios** e deverá ser **sem música**, conforme quadro abaixo.

Nota D = 5.00 pontos + BONIFICAÇÃO.

Nota E = 10.00 pontos

	<b>ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS</b>	<b>VALOR D</b>
1	Rodante ou estrela	1,0
2	Sequência de dois saltos ginásticos diferentes	0,50+ 0,50
3	Salto jeté	0,50
4	Rolamento para trás terminando na posição de prancha	0,50
5	Ponte partindo do chão chutando para reversão ou Parada de mãos descendo na ponte e chutando para reversão	1,00
6	Passagem pelo espacate	0,50
7	½ giro sobre um dos pés finalizando com as pernas fechadas em releve e braços abertos na lateral do corpo	0,50

<b>BONIFICAÇÃO- máximo de 1 ponto</b>	<b>VALOR</b>
Reversão para frente	0,5
Flic para frente	1,0
Estrela sem mãos	1,0
Mortal para frente	1,0

- A série deverá ter todos os movimentos obrigatórios e composição da sequência será livre (**ordem livre dos elementos**).
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- **A bonificação poderá ser realizada com auxílio de um trampolim e um colchão gordo, que estará colocado ao final da pista de solo.**

**CATEGORIA KIDS e PRÉ-MIRIM MASCULINO**

**SALTO**

Nas **categorias Kids e Pré-mirim Masculino**, cada ginasta terá direito de executar dois saltos, valendo a nota do melhor salto.

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

<b>ELEMENTO</b>		<b>VALOR D</b>
	Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissando no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada	5.0

A série de solo deverá ser livre, com elementos obrigatórios, conforme quadro abaixo:

**SOLO**

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

<b>ELEMENTOS</b>		<b>VALOR D</b>
	Posição fundamental	
1	Um equilíbrio facial (avião 2'')	0,5
2	Vela	0,5
3	Um rolamento para frente (grupado ou afastado)	0,5
4	Um rolamento para trás (grupado ou afastado)	0,5
5	Uma estrela	1.0
6	Um salto tesoura	0,5
7	Canoinha	0,5
8	Parada de mãos	1.0
	Posição fundamental	

**Obs.:**

- O professor fará a composição da série da forma que melhor lhe agradar, não sendo necessário manter todas as séries iguais.
- Omissão: de acordo com o valor do elemento.

**CATEGORIA MIRIM, INFANTIL E JUVENIL MASCULINO**

**SALTO**

Na **categoria Mirim, Infantil e Juvenil Masculino**, cada ginasta terá direito de executar dois saltos, valendo a nota do melhor salto.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

<b>ELEMENTO</b>		<b>VALOR D</b>
	Saltar no trampolim de molas e executar uma parada de mãos caindo na posição de canoinha no colchão.	5.0

**SOLO**

A série de solo deverá ser livre, com elementos obrigatórios, conforme quadro abaixo:

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	<b>ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS</b>	<b>VALOR D</b>
	Posição fundamental	
1	Equilíbrio facial (avião 2'')	0,50
2	Vela	0,50
3	Salto 360º	0,50
4	Rolamento para trás terminando na posição de prancha	0,50
5	Estrela	0,50
6	Salto tesoura	0,50
7	Rodante	1,00
8	Parada de mãos	1,00
	Um elemento acrobático livre ( opcional)	Sem dedução

**Obs.:**

- O professor fará a composição da série da forma que melhor lhe agradar, não sendo necessário manter todas as séries iguais.
- Omissão: de acordo com o valor do elemento.