

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2023
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

CATEGORIAS:

1. Para a modalidade **GINÁSTICA ARTÍSTICA**, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2023, estabelece:

- Participantes da Categoria Kids: 7 a 9 anos, nascidos em 2016, 2015 e 2014;
- Participantes da Categoria Pré-Mirim: 10 e 11 anos, nascidos em 2013 e 2012;
- Participantes da Categoria Mirim: 12 e 13 anos, nascidos em 2011 e 2010;
- Participantes da Categoria Infantil: 14 e 15 anos, nascidos em 2009 e 2008.
- Participantes da Categoria Juvenil: 16 e 17 anos, nascidos em 2007 e 2006.

1.1 Cada participante poderá se inscrever somente em uma única categoria, dentro da sua faixa etária ou tendo a opção de **subir** apenas 1 (uma) categoria.

1.2 Na Ginástica Artística, a competição será realizada em disputa masculina e feminino.

1.3 Não será permitida a participação de ginastas Federados.

PROVAS

2. 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 e Infantil: Trampolim de molas e colchão entre 60 a 80 cm de altura (sentido Longitudinal).
- Salto categoria Juvenil: Plinto 5 gavetas com trampolim de molas ou minitrampolim.
- Solo: Uma reta de colchões tipo sarneige.

Obs.: A altura do colchão irá depender da disponibilidade dos materiais no local do evento.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2023
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

ARBITRAGEM

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

PREMIAÇÃO

7. A categoria kids e pré mirim serão realizadas apenas no modo festival, sem caráter competitivo.

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

8.1 A nota de solo servirá como critério de desempate.

8.2 Demais ginastas receberão medalhas de participação.

PRAZO DE INSCRIÇÕES

9. O prazo para o término das inscrições será até o dia 11 de setembro de 2023, ou até o final da quantidade estabelecida de 1350 participantes.

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

SALTO	VALOR D
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.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2023
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

ELEMENTOS		VALOR D
1	Estrela Terminando com pernas fechadas	1.0
2	Rolamento para trás na posição grupada	1.0
3	Vela	0,5
4	Na posição do passé subir e descer no releve	0,3
5	Chassé	0,2
6	Salto estendido	0,5
7	Rolamento para frente	0,5
8	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 E INFANTIL FEMININO

SALTO

Na **categoria Mirim e Infantil 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

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

SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2023
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

ELEMENTOS		VALOR D
1	Estrela terminando fechada seguida de rolamento terminando na posição de prancha	1.0
2	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
3	Salto jeté	0,5
4	Salto afastado Antero posterior (espacate)	0,5
5	Parada de mãos	1.0
6	Vela	0,5
7	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.

CATEGORIA JUVENIL FEMININO

SALTO

Na **categoria Juvenil feminino**, cada ginasta terá direito de executar dois saltos, valendo a nota do melhor salto. Plinto com 5 (cinco) gavetas com minitrampolim e colchões.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

ELEMENTO	VALOR D
Salto Reversão com minitrampolim ou trampolim de molas	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 2023
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

ELEMENTOS		VALOR D
1	Parada de mãos seguida de rolamento para frente	0,5
2	Salto jeté	0,5
3	Salto estendido seguido de salto afastado Antero posterior (espacate)	0,5
4	Parada de mãos descendo na ponte e chutando para reversão	1.0
5	Passagem pelo espacate	0,5
6	½ giro sobre um dos pés finalizando com as pernas fechadas em releve e braços abertos na lateral do corpo	0,5
7	Rolamento para trás terminando na posição de prancha	0,5
8	Rodante flic	1.0

Obs.:

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

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.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

ELEMENTO		VALOR D
	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

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2023
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

ELEMENTOS		VALOR D
	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 E INFANTIL MASCULINO

SALTO

Na **categoria Mirim 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

ELEMENTO		VALOR D
	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

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2023
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

ELEMENTOS		VALOR D
	Posição fundamental	
1	Salto tesoura	0,5
2	Um rolamento para trás (unido ou afastado)	0,5
3	Parada de mãos com rolamento	1
4	Salto de 360°	0,5
5	Um equilíbrio facial (avião 2'')	0,5
6	Uma Estrela	0,5
7	Um Rodante	1
8	Espacate Livre	0,5
	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 JUVENIL MASCULINO

SALTO

Nas **categorias Infantil e Juvenil Masculino**, cada ginasta terá direito de executar dois saltos, valendo a nota do melhor salto. Plinto com 5 (cinco) gavetas com minitrampolim ou trampolim de molas e colchões.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

ELEMENTO		VALOR D
	Salto Reversão com minitrampolim ou trampolim de molas	5.0

SOLO

A série de solo deverá ser livre, com elementos obrigatórios, conforme quadro abaixo, com um tempo máximo de **1'10''**.

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2023
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

ELEMENTOS		VALOR D
1	Posição fundamental, avião 2(dois) segundos retornando à posição firme.	0,5
2	Corrida, mergulho p/ frente, salto estendido com ½ volta, seguido de rolamento para trás, terminando com as pernas afastadas e os braços elevados.	1.0
3	Descida ao espacato, flexionar o tronco à frente e encostar o peito no solo (sapinho) por 2(dois) segundos.	0,5
4	Elevar o tronco e unir as pernas marcando a posição sentada, vela, descendo à posição grupada, seguido de salto estendido terminando na posição fundamental.	0,5
5	Salto estendido com rotação de 180°	0,5
6	Afundo, parada de mãos com rolamento.	0,5
7	Estrela lateral e estrela finalizando no afundo, unindo as pernas à posição fundamental.	0,5
8	Um Elemento livre:	
	➤ Reversão finalizando com os dois pés OU	
	➤ Rodante Flic OU	1.0
	➤ Mortal para frente.	

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.

Arrumar a ultima tabela retirar as linhas do item 8 lado direito