

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA RIBEIRÃO PRETO

CATEGORIAS:

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.

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

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

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.

ARBITRAGEM

3. A banca de arbitragem será composta por árbitros experientes.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA RIBEIRÃO PRETO

PREMIAÇÃO

4. A categoria kids e pré-mirim serão realizadas apenas no modo festival, sem caráter competitivo.
- 4.1. Para as categorias mirim, infantil e juvenil, haverá classificação Individual geral feminino e masculino – 1º ao 10º lugar em cada categoria.
- 4.2. A nota de solo servirá como critério de desempate.
- 4.3. Demais ginastas receberão medalhas de participação.

PRAZO DE INSCRIÇÕES

9. O prazo para o término das inscrições será até o dia 17 de março de 2024, ou até o final da quantidade 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

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.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA RIBEIRÃO PRETO

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 2024
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA RIBEIRÃO PRETO

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 2024
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA RIBEIRÃO PRETO

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 ou	1.0
	Estrela sem mãos ou	
	Mortal para frente	

Obs.:

- A série deverá ter todos os movimentos descritos na ordem apresentada.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- **O item 8 poderá ser realizado 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.

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:

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA RIBEIRÃO PRETO

SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

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 2024
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA RIBEIRÃO PRETO

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	1,0
4	Salto de 360°	0,5
5	Um equilíbrio facial (avião 2")	0,5
6	Uma Estrela	0,5
7	Um Rodante	1,0
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"**.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA RIBEIRÃO PRETO

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

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 espacate, 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
	Um Elemento livre:	
	➤ Rodante	➤ 0,50
8	➤ Reversão finalizando com os dois pés	➤ 0,80
	➤ Rodante Flic	➤ 1,00
	➤ Mortal para frente	➤ 1,00

Obs.:

- A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com ordem livre.
- Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- **O item 8 poderá ser realizado com auxílio de um trampolim e um colchão gordo, que estará colocado ao final da pista de solo.**