

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

ETAPA CURITIBA

1. CATEGORIAS:

1.1 Para a modalidade **GINÁSTICA ARTÍSTICA**, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025, estabelece:

- Participantes da Categoria Kids: 7 a 9 anos, nascidos em 2018, 2017 e 2016;
- Participantes da Categoria Pré-Mirim: 10 e 11 anos, nascidos em 2015 e 2014;
- Participantes da Categoria Mirim: 12 e 13 anos, nascidos em 2013 e 2012;
- Participantes da Categoria Infantil: 14 e 15 anos, nascidos em 2011 e 2010;
- Participantes da Categoria Juvenil: 16 e 17 anos, nascidos em 2009 e 2008.

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: Plinto 5 gavetas com minitrampolim.
Obs. 60cm = 2 colchões gordos
- Solo: Uma reta de colchões tipo sarneige.

Obs.: Para as categorias infantil e juvenil, serão disponibilizados 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 Paranaense de Ginástica ou Confederação Brasileira de Ginástica.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025
REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA
ETAPA CURITIBA

4. PREMIAÇÃO

4.1 Haverá classificação Individual geral feminino e masculino – 1º ao 3º lugar em cada categoria.

4.2 A nota de solo servirá como critério de desempate.

4.3 Demais ginastas receberão medalhas de participação.

5. PRAZO DE INSCRIÇÕES

5.1 O prazo para o término das inscrições será até o dia 12 de maio de 2025, 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

	SALTO	VALOR D
	Escolher opção 1 ou 2. 1- Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissagem no colchão gordo. 2- Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissagem no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada.	5,00

SOLO

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

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025
REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA
ETAPA CURITIBA

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, mas poderá ser apresentada em ordem livre.
- 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

	SALTO	VALOR D
	Salto parada de mãos terminando na posição deitada (canoinha) nos colchões.	5,00

SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

ETAPA CURITIBA

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, mas poderá ser apresentada em ordem livre.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.

CATEGORIAS INFANTIL e JUVENIL FEMININO

SALTO

Nas **categorias Infantil e Juvenil 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 reversão com plinto de 5 gavetas e minitrampolim	5,0

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

	ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS	VALOR D
1	Rodante ou estrela	1,0

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

ETAPA CURITIBA

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

BONIFICAÇÃO- máximo de 1 ponto	VALOR
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.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

SALTO	VALOR D
-------	---------

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025
REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA
ETAPA CURITIBA

Escolher opção 1 ou 2. 1- Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissagem no colchão gordo. 2- Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissagem no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada.	5,00
---	-------------

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

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, 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 2025
REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA
ETAPA CURITIBA

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

	ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS	VALOR D
	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.