

# LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025

## GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

### 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 Haverá um número limite de no máximo **60 participantes** de inscrições por instituição, independente da categoria e gênero.

1.5 Será permitido apenas **dois** professores por instituição na área de competição por equipe.

**1.5 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, será disponibilizado um trampolim e um colchão gordo ao final da pista para a acrobacia.

### 3. ARBITRAGEM

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

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

**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 01 de setembro 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.

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 08,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

	<b>SALTO</b>	<b>VALOR</b>
	<b>Escolher opção 1 ou 2.</b> 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.	12,00

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

**SOLO**

A série de solo será livre com elementos obrigatórios e deverá ser sem música, conforme quadro abaixo.

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 8,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

	<b>ELEMENTOS</b>	<b>VALOR</b>
1	Pose inicial livre	
2	Salto galope	0,5
3	Rolamento para frente	0,5
4	Rolamento para trás na posição grupada ou com afastamento lateral das pernas (X) ou Vela	0,5
5	Parada de mãos	1,0
6	Estrela finalizando no afundo ou estrela finalizando de pernas fechadas	1,0
7	Ponte partindo do chão ou descida na ponte.	0,5
	Pose final livre.	

Obs.:

- A ordem de apresentação dos elementos será livre.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- Ajuda terá um desconto de 0,5 ponto.

**CATEGORIA MIRIM FEMININO**

**SALTO**

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

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 08,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

<b>SALTO</b>	<b>VALOR</b>
Salto parada de mãos terminando na posição deitada (canoinha).	12,00

**SOLO**

A série de solo será livre com elementos obrigatórios e deverá ser sem música, conforme quadro abaixo.

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 8,00 pontos

Apresentação artística = 1,00 ponto

Nota de partida = 13,00 pontos

	<b>ELEMENTOS</b>	<b>VALOR</b>
<b>1</b>	Rodante + salto estendido + rolamento para trás carpado com pernas unidas e estendidas do início ao fim.	1,00
<b>2</b>	Deslocamento sobre uma perna (skip) uma vez com cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados à frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0,50
<b>3</b>	Giro 180° sobre um dos pés, perna no passé.	0,50
<b>4</b>	Passagem de dança: (Leap) chassê + salto galope + chassê + salto galope.	0,50
<b>5</b>	Parada de mãos	0,50
<b>6</b>	Estrela + reversão para trás/ OU Ponte partindo do chão + chute para reversão para trás.	1,00 0,50

Obs.:

- A ordem de apresentação dos elementos será livre.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- Ajuda terá um desconto de 1,00 ponto

**CATEGORIAS INFANTIL e JUVENIL FEMININO**

**SALTO**

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

Nas **categorias Infantil e Juvenil feminino**, cada ginasta terá direito de executar dois saltos, valendo a nota do melhor salto.

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 8,00 pontos

Nota de partida = 12,00

	<b>SALTO</b>	<b>VALOR D</b>
	Salto reversão com plinto de 5 gavetas e minitrampolim	12,00

**SOLO**

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

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 6,00 pontos

Valor de execução = 8,00 pontos

Apresentação artística = 1,00 ponto

Nota de partida = 15,00 pontos

	<b>ELEMENTOS</b>	<b>VALOR</b>
<b>1</b>	Rodante + flic flac + salto estendido.	1,50
	Rodante + salto estendido.	0,80
<b>2</b>	Mortal para frente na posição grupada ou estrela sem mãos.	1,00
<b>3</b>	Reversão para frente + estrela.	1,00
<b>4</b>	Giro 360° sobre um dos pés, perna no passé.	0,50
<b>5</b>	Leap: chassê + salto jeté.	0,50
<b>6</b>	Jump: Salto com afastamento lateral das pernas.	0,50
<b>7</b>	Rolamento para trás na posição carpada com braços e pernas estendidas do início ao fim.	1,00

Obs.:

- A ordem de apresentação dos elementos será livre.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- Ajuda terá um desconto de 1,00 ponto

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

- A ginasta poderá utilizar até DUAS vezes o auxílio de um trampolim e um colchão gordo para as acrobacias, 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.

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 08,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

	<b>SALTO</b>	<b>VALOR</b>
	<b>Escolher opção 1 ou 2.</b> 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.	12,00

**SOLO**

A série será livre, com elementos obrigatórios, conforme quadro abaixo:

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 08,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

	<b>ELEMENTOS</b>	<b>VALOR</b>
	Posição fundamental	
1	Equilíbrio facial (avião 2'')	0,50
2	Vela	0,50
3	Rolamento para frente (grupado ou afastado)	0,50

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

4	Rolamento para trás (grupado ou afastado)	0,50
5	Estrela	0,50
6	Salto tesoura	0,50
7	Parada de mãos	1,00
	Posição fundamental	

- A ordem de apresentação dos elementos será livre.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- Ajuda terá um desconto de 0,50 ponto

**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.

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 08,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

	<b>SALTO</b>	<b>VALOR</b>
	Salto reversão com plinto de 5 gavetas e minitrampolim	12,00

**SOLO**

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

**Composição da nota**

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 08,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

	<b>ELEMENTOS</b>	<b>VALOR</b>
1	Avião	0,50
2	Salto estendido com 360º	0,50

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2025**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO**

3	Parada de mãos com rolamento	0,50
4	Salto tesoura	0,50
5	Rolamento para trás (terminando afastado ou unido)	0,50
6	Rodante	0,50
7	Um Elemento livre: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reversão finalizando com os dois pés</li><li>➤ Rodante Flic</li><li>➤ Mortal para frente</li><li>➤ Rodante mortal grupado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 0,80</li><li>➤ 1,00</li><li>➤ 1,00</li><li>➤ 1,00</li></ul>

Obs.:

- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- **O item 7 poderá ser realizado com auxílio de um trampolim e um colchão gordo, que estará colocado ao final da pista de solo.**