

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

1. CATEGORIAS:

1.1 Para a modalidade **GINÁSTICA ARTÍSTICA**, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026, estabelece:

- **Kids (7 a 9 anos) nascidos em 2019 a 2017.**
- **Pré-Mirim (10 e 11 anos) nascidos em 2016 e 2015.**
- **Mirim (12 e 13 anos) nascidos em 2014 e 2013.**
- **Infantil (14 e 15 anos) nascidos em 2012 e 2011.**
- **Juvenil (16 e 17 anos) nascidos em 2010 e 2009.**

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 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, Infantil e Juvenil: Trampolim de molas e colchão com 60cm altura.
Obs. 60cm = 2 colchões gordos
- Solo: Uma reta de colchões tipo sarneige.

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 2026
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 26 de abril de 2026, ou até o final da quantidade de participantes estabelecida.

DAS SÉRIES

CATEGORIA KIDS e PRÉ-MIRIM FEMININO

SALTO

A ginasta terá o 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

	SALTO	VALOR
	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.	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

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

Nota de partida = 12,00 pontos

	ELEMENTOS	VALOR
1	Pose inicial livre	
2	Salto galope	0,3
3	Meio giro (180º) sobre os dois pés	0,2
4	Rolamento para frente	0,5
5	Rolamento para trás na posição grupada ou com afastamento lateral das pernas (X) ou Vela	0,5
6	Parada de mãos	1,0
7	Estrela finalizando no afundo ou estrela finalizando de pernas fechadas	1,0
8	Ponte partindo do chão ou descida na ponte.	0,5
9	Um elemento livre como DEMONSTRAÇÃO, <u>SEM VALOR DE NOTA OU DEDUÇÃO</u> , como exemplo: reversão, estrela com uma das mãos, um elemento de flexibilidade ou equilíbrio, desde que realizado com segurança. Deve ser realizado ao final da série.	Opcional
	Pose final livre.	

Obs.:

- A ordem de apresentação dos elementos será livre.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.

CATEGORIA MIRIM, INFANTIL E JUVENIL FEMININO

SALTO

A ginasta terá o 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

	SALTO	VALOR
	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.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

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

	ELEMENTOS	VALOR
1	Rodante + salto estendido + rolamento para trás carpado com pernas unidas e estendidas do início ao fim.	1,00
2	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
3	Giro 180° sobre um dos pés, perna no passé.	0,50
4	Passagem de dança: chassê + salto galope + chassê + salto galope.	0,50
5	Parada de mãos	0,50
6	Estrela + reversão para trás/ OU Ponte partindo do chão + chute para reversão para trás.	1,00 0,50
7	Um elemento livre como DEMONSTRAÇÃO, <u>SEM VALOR DE NOTA OU DEDUÇÃO</u> , como exemplo: reversão, estrela com uma das mãos, um elemento de flexibilidade ou equilíbrio, desde que realizado com segurança. Deve ser realizado ao final da série.	Opcional

Obs.:

- A ordem de apresentação dos elementos será livre.
- 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.

Composição da nota

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 08,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

	SALTO	VALOR
--	--------------	--------------

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

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.	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

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

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA SÃO PAULO

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 08,00 pontos

Nota de partida = 12,00 pontos

	SALTO	VALOR
	Salto parada de mãos terminando na posição deitada (canoinha).	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

	ELEMENTOS	VALOR
1	Avião	0,50
2	Salto estendido com 360º	0,50
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: ➤ Reversão ➤ Rodante Flic ➤ Mortal para frente	➤ 1,00 ➤ 1,00 ➤ 1,00

Obs.:

- Omissão de acordo com o valor do elemento.