

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026

GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA BELO HORIZONTE

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 ou pista.

3. ARBITRAGEM

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.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026

GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA BELO HORIZONTE

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 02 de setembro 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

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

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026

GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA BELO HORIZONTE

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.
- Ajuda terá uma dedução de:
 - ✓ Ajuda com leve impulso **0,50 ponto**
 - ✓ Ajuda de condução **1,00 ponto**

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.

Composição da nota

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 8,00 pontos

Apresentação artística = 1,00 ponto

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA BELO HORIZONTE

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 passê.	0,50
4	Passagem de dança: chassê + salto galope + chassê + salto galope.	0,50
5	Parada de mãos	0,50
6	Estrela + reversão (ponte) para trás/ OU Ponte partindo do chão + chute para reversão para trás.	1,00 0,50
7	Um elemento livre como <u>DEMONSTRAÇÃO, SEM VALOR DE NOTA OU DEDUÇÃO</u> , como exemplo: reversão, estrela com uma das mãos, estrela sem mãos, mortal para frente, 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.
- Ajuda terá uma dedução de:
 - ✓ Ajuda com leve impulso **0,50 ponto**
 - ✓ Ajuda de condução **1,00 ponto**

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 BELO HORIZONTE

<p>Escolher opção 1 ou 2.</p> <p>1- Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissagem no colchão gordo.</p> <p>2- Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissagem no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada.</p>	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 uma dedução de:
 - ✓ Ajuda com leve impulso **0,50 ponto**
 - ✓ Ajuda de condução **1,00 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.

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
GINÁSTICA ARTÍSTICA – ETAPA BELO HORIZONTE

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 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 360°	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

- A ordem de apresentação dos elementos será livre.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- Ajuda terá uma dedução de:
 - ✓ Ajuda com leve impulso **0,50 ponto**
 - ✓ Ajuda de condução **1,00 ponto**