



NORMAS ESPECÍFICAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Edição 2024

Art.1º - A competição será regida pelas Regras Oficiais do JEB`S da Modalidade, Regulamento Geral da LIGA ESCOLAR, Boletins Oficiais, Código de Disciplinar Esportiva Escolar da LIGA ESCOLAR e por estas Normas Específicas.

Art.2º - A arbitragem juntamente com a organização preparará todos os professores e atletas para que fique esclarecidas todas as regras de pontuação, logística e otimização da contagem de pontos. Sendo elaborados sistemas mais eficazes para divulgar a nota de cada atleta com rapidez e coerência.

Art.3º - PROVA – SOLO: tatames montados em fileiras 20 metros² 2x10 com tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe. A escolha das séries obrigatórias nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta. O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.

TRAVE: 5 METROS DE COMPRIMENTO E 0,50 CENTIMETROS DE ALTURA – TEMPO: Até 70 segundos para cada atleta / sem a utilização de música (feminino)

Art.4º - Junto com a ficha de inscrição o representante da atleta deverá entregar um *pendrive* contendo a música em formato MP3, com nome e sobrenome da criança/ adolescente e o nome da instituição que a qual está representando.

Exemplo: ANA MARIA – MIRIM – COLÉGIO

Obs: Não será permitido entrega de música no dia da competição, levando a DESCLASSIFICAÇÃO IMEDIATA DA ATLETA.

AVALIAÇÃO

FESTIVAL COMPETIÇÃO	EXCELENTE NOTA DE DIFICULDADE	ÓTIMO	BOM NOTA DE EXECUÇÃO
------------------------	----------------------------------	-------	-------------------------

ESPORTES INDIVIDUAIS		
CATEGORIAS	IDADES	NASCIDOS EM
PRÉ-MIRIM AA*	05 e 06 ANOS	2019 e 2018
PRÉ-MIRIM A	07 e 08 ANOS	2017 e 2016
PRÉ-MIRIM B	09 e 10 ANOS	2015 e 2014
PRÉ-MIRIM C	11 e 12 ANOS	2013 e 2012
MIRIM	13 e 14 ANOS	2011 e 2010
INFANTIL	15 e 16 ANOS	2009 e 2008
JUVENIL	17, 18 e 19 ANOS	2007, 2006 e 2005

Art.5º - As categorias PRÉ-MIRIM AA*, PRÉ-MIRIM A, PRÉ-MIRIM B (FESTIVAL – TODAS RECEBERAM MEDALHA) CATEGORIA PRÉ-MIRIM C, MIRIM, INFANTIL E JUVENIL COMPETIÇÃO (SENDO MEDALHADA APENAS OS 3 PRIMEIROS COLOCADOS).

TRAVE

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS – NIVEL 1

ELEMENTOS
Entrada livre
Giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos
Equilíbrio facial: - Avião
Jump: Salto estendido
Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto grupado na ponta da trave para o colchão (Preparação para o mortal de frente)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS - NIVEL 2

NOTA D (DIFÍCULDADE): 4 PONTOS

NOTA E (EXECUÇÃO): 10 PONTOS

ELEMENTOS	PONTUAÇÃO
	NOTA D
1. Entrada livre	0,20
2. Giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	0,50
3. Y	1,00
4. Equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta-perna	0,30
5. Equilíbrio facial: - Avião	0,50
6. Jump: Salto Grupado	1,00
7. Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0,50

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS - NIVEL 3

*NOTA D (DIFÍCULDADE): 7,5 PONTOS
NOTA E (EXECUÇÃO): 10 PONTOS*

ELEMENTOS	PONTUAÇÃO
	NOTA D
1. Entrada livre	0,20
2. Y	1,00
3. Esquadro	1,00
4. Giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	0,50
5. Equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta-perna	0,30
6. Equilíbrio facial: - Avião	0,50
7. Leap – salto tesoura	1,00
8. Estrela	1,50
9. Jump: Salto Grupado	0,50
10. Saída: Rondada /Reversão para frente	1,00 OU 0,50

ELEMENTOS DE PROVAS SOLO

ELEMENTOS NIVEL 1

ELEMENTOS
1. Vela
2. Jump – Salto grupado
3. Giro de 360º sobre um dos pés
4. Ponte
5. Y
6. Estrela
7. Rolamento para frente grupado
8. Rolamento para frente afastado
9. Avião

ELEMENTOS NIVEL 2

*NOTA D (DIFÍCULDADE): 5 PONTOS
NOTA E (EXECUÇÃO): 10 PONTOS*

ELEMENTOS	PONTUAÇÃO NOTA D
1. Reversão para frente com aterrissagem alternadas das pernas	1,00
2. Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas	0,50
3. Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas	0,30
4. Giro de 360º sobre um dos pés	0,20
5. Estrela 1 mão	0,50
6. Ponte	0,50
7. Espacate	0,50
8. Y	0,50
9. Rondada + salto estendido	1,00

ELEMENTOS NIVEL 3

NOTA D (DIFÍCULDADE): 6,50 PONTOS

NOTA E (EXECUÇÃO): 10 PONTOS

ELEMENTOS	PONTUAÇÃO	NOTA D
		NOTA E
Rondada + Flic Flac + salto estendido	2,00	
Reversão para frente com aterrissagem com pernas unidas	1,50	
Reversão para frente com aterrissagem alternadas das pernas	1,00	
Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas	0,50	
Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas	0,30	
Giro de 360º sobre um dos pés	0,20	
Espacate	0,50	
Y	0,50	

ELEMENTOS NIVEL 4

NOTA D (DIFÍCULDADE): 7,50 PONTOS

NOTA E (EXECUÇÃO): 10 PONTOS

ELEMENTOS	PONTUAÇÃO
	NOTA D
Rondada + Flic Flac + Flic Flac + salto estendido	2,00
Reversão para frente com aterrissagem com pernas unidas + Reversão para frente com aterrissagem alternadas das pernas	2,00
Estrela sem mão	1,50
Leap: Salto com grande afastamento anteroposterior das pernas	0,50
Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas	0,30
Giro de 360º sobre um dos pés	0,20
Espacate	0,50
Y	0,50

ELEMENTOS DE PROVAS

SOLO MASCULINO

ELEMENTOS
1. Vela
2. Parada de cabeça
3. Ponte
4. Estrela com uma mão
5. Estrela
6. Rolamento para frente grupado
7. Rolamento para frente afastado
8. Parada de mão
9. Avião
10. Salto grupado

Art.6º - Os casos omissos e excepcionais serão resolvidos pela coordenação da modalidade e Comissão Executiva da LIGA ESCOLAR.

JONATHAN JÚNIOR MARINHO DA SILVA

CREF nº 011321-G/PE

COORDENADOR DA MODALIDADE