

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



Objetivo

Incentivar e divulgar a prática da Ginástica Artística, orientando para um trabalho de base, mantendo um intercâmbio e motivando as crianças das equipes participantes.

Organização

A **Liga de Ginástica Artística Escolar** está sendo organizada pela **LE2** e por profissionais especializados em Ginástica Artística, com ampla experiência no mercado, e que vem atuando nos mais diversos setores.

Calendário 2026

Inscrições de Escolas: segue calendário anexo.

Reunião Geral: Apresentação da **Temporada 2026**.

Participantes

É aberta a participação para escolas, academias, projetos sociais, prefeituras (escolinha) e iniciação de clube.

Inscrições

Todos os procedimentos administrativos de inscrição das escolas, professores e alunos deverão ser feitos em formulários específicos da **Liga de Esportes Escolares**.

A efetivação da inscrição se dará após o envio dos documentos em data estipulada no **Calendário 2026** que seguem abaixo:

- Inscrição da Instituição de Ensino em formulário específico no site www.le2.com.br (caso a escola nunca tenha participado).
- Relação nominal de alunos participantes em formulário específico (súmula enviada pela organização), que deverá ser enviada via e-mail para ginastica@le2.com.br até 10 dias antes da competição, para devida organização.
- Pagamento do boleto da taxa de inscrição até 5 dias antes da competição para:
Angélica Segóvia de Araujo
PIX : CNPJ 33.657.006/0001-95
Banco do Brasil
Agencia: 4093-2
Conta: 38553-0

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



- d) Quem precisar de nota fiscal ou recibo entrar em contato com a organização.
- e) **Não haverá devolução** da taxa de inscrição caso o aluno não compareça no dia do evento.

A taxa de inscrição para **Temporada 2026** será de **R\$ 80,00 (oitenta reais)** por aluno-atleta, por Etapa.

IMPORTANTE: Toda inscrição de aluno-atleta deixará claro que o mesmo foi submetido a exame médico e que se encontra em perfeito estado de saúde.

Categorias

A **Liga de Ginástica Artística Escolar** será disputada no **FEMININO**, na temporada **2026**, nas seguintes categorias:

Baby:

Baby	Nascidas entre 22 a 20 (4 a 6 anos)
------	-------------------------------------

Nível 1:

Mirim	Nascidas entre 19 a 18 (7 e 8 anos)
Pré infantil	Nascidas entre 17 a 16 (9 e 10 anos)
Infantil	Nascidas entre 15 a 13 (11 a 13 anos)
Juvenil	Nascidas entre 12 a 09 (14 a 17 anos)

Nível 2:

Mirim	Nascidas entre 19 a 18 (7 e 8 anos)
Pré-Infantil	Nascidas entre 17 a 16 (9 e 10 anos)
Infantil	Nascidas entre 15 a 13 (11 a 13 anos)
Juvenil	Nascidas entre 12 a 09 (14 a 17 anos)

Nível 3:

Mirim	Nascidas entre 19 a 18 (7 e 8 anos)
Pré-Infantil	Nascidas entre 17 a 16 (9 e 10 anos)
Infantil	Nascidas entre 15 a 13 (11 a 13 anos)

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



Juvenil	Nascidas entre 12 a 09 (14 a 17 anos)
---------	---------------------------------------

A **Liga de Ginástica Artística Escolar** será disputada no **MASCULINO**, na temporada **2026**, nas seguintes categorias:

Baby:

Baby	Nascidos entre 22 a 20 (4 a 6 anos)
------	-------------------------------------

Nível 1:

Pré- Infantil	Nascidos entre 19 a 15 (7 a 11 anos)
Infantil /Juvenil	Nascidos entre 14 a 09 (12 a 17 anos)

Nível 2:

Categoria única	Nascidos entre 16 a 09 (10 a 17 anos)
-----------------	---------------------------------------

Premiação

Categoria Baby (Feminino e Masculino) e Nível 1 (Feminino e Masculino)

- A competição será apenas no modo festival, sendo assim todas as crianças receberão medalhas de participação assim que finalizarem sua apresentação.

Categoria Nível 2 (Feminino e Masculino) e Nível 3 (Feminino)

Para o ano de **2026** faremos a separação **DAS INSTITUIÇÕES** da seguinte forma:

ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS.	GRUPO 1
CLUBES, CEU, PREFEITURAS, ESCOLINHAS PARTICULARES E ONGS.	GRUPO 2

- Classificação Individual geral – **1º ao 6º** lugar em cada grupo, nível e categoria, sendo 1º e 2º (ouro), 3º e 4º (prata) e 5º e 6º (bronze).
- Faremos a classificação individual dividida por blocos, **caso seja necessário** de acordo com o número de inscrições.
- A nota de solo servirá como critério de desempate.
- Todos os ginastas receberão medalha de participação.

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



OBS NÍVEL 3 : A PROVA DE TRAVE DE EQUILIBRIO NÃO SERVIRÁ PARA A SOMA NO INDIVIDUAL GERAL, MAS HAVERÁ PREMIAÇÃO INDIVIDUAL DE 1º, 2º E 3º LUGAR POR CATEGORIA.

Troféus

- Os troféus de 1º, 2º e 3º lugar serão entregues ao final da **temporada 2026**, considerando a somatória dos Níveis 2 e 3 do Feminino, Nível 2 do Masculino e participação no Baby, Nível 1 Feminino e Masculino conforme tabelas abaixo:

- Será feita a soma a partir do individual geral (os 5 primeiros colocados de cada nível e categoria):

Classificação	Pontos
1º	100
2º	80
3º	60
4º	40
5º	20
6º	10

- Participação por aluno inscrito:

Participação	Pontos
Categoria Baby	5 pontos por aluno
Categoria Nível 1 Feminino	5 pontos por aluno
Categoria Nível 1 Masculino	5 pontos por aluno
Categoria Nível 2 Feminino	5 pontos por aluno
Categoria Nível 2 Masculino	5 pontos por aluno
Categoria Nível 3 Feminino	5 pontos por aluno

Diferenciais

Este ano teremos premiações para professores (Hall da fama) e alunos (MVP). Todas as orientações serão passadas no decorrer do ano. Aguardem!

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



Arbitragem

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

Aparelhos

- Salto categoria Nível 1: Trampolim de molas e um colchão gordo 20/30 cm de altura
- Salto categoria Nível 2: Trampolim de molas e colchão entre 60 a 80 cm de altura (2 colchões gordos).
- Salto categoria Nível 3: Plinto 5 gavetas com minitrampolim.
- Solo categoria Nível 1 e 2: Uma reta de colchões tipo sarneige, ou uma faixa de tablado.
- Solo categoria Nível 3: Uma reta de colchões tipo sarneige, ou uma faixa de tablado com um trampolim de molas ao final da pista e um colchão gordo de 20/30 cm.
- Trave de Equilíbrio Nível 3: altura aproximada entre 60 a 90cm a depender do local (OPCIONAL).

Séries

De acordo com o regulamento específico por nível e sexo.

Descrição das séries

BABY FEM E MASC

Nesta categoria não haverá critério de avaliação. A criança se apresentará em um circuito lúdico com solo e salto, recebendo a sua medalha de participação, assim que a equipe/ginasta finalizar.

Formato do circuito

Solo: Temos uma sugestão de elementos ginásticos, mas o professor poderá escolher da forma como achar melhor. O que importa será a **participação**.

Pose inicial
Avião
Vela

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



Rolamento com ou sem rampa
Estrela com ou sem caixa
Pose final livre

Salto: abordagem no trampolim e aterrissando no colchão gordo da forma que quiser (grupado ou estendido)

NÍVEL 1 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 ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



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.

NÍVEL 2 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

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



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.

NÍVEL 3 FEMININO

SALTO

Cada ginasta realizará 2 (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

	SALTO	VALOR D
	Salto reversão com plinto de 5 gavetas e minitrampolim	12,00

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



SOLO

A série de solo será livre e poderá ser com música (tempo máximo de 1'15") ou 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

	ELEMENTOS	VALOR
1	Rodante + flic flac + salto estendido. OU/ Rodante + salto estendido.	1,50 0,80
2	Mortal para frente na posição grupada ou estrela sem mãos.	1,00
3	Reversão para frente + estrela. OU/ Reversão	1,00 0,60
4	Giro 360° sobre um dos pés, perna no passé.	0,50
5	Leap : chassê + salto jeté.	0,50
6	Jump (partindo com os dois pés): Salto com afastamento lateral ou anteroposterior das pernas.	0,50
7	Rolamento para trás na posição carpada com braços e pernas estendidas do início ao fim.	0,50
8	Um elemento de flexibilidade ou equilíbrio	0,50

Obs.:

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

TRAVE:

Série livre com elementos obrigatórios. Trave com altura aproximadamente de 60 a 80cm.

Composição da nota

Valor de dificuldade = 4,00 pontos

Valor de execução = 8,00 pontos

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



Nota de partida = 12,00 pontos

	ELEMENTOS	VALOR
1	Entrada livre	Sem valor
2	Parada de mãos finalizando com pernas fechadas ou afundo	1,00
3	½ giro sobre um dos pés. Perna no passé.	0,50
4	Sequência de dois saltos estendidos.	0,50
5	Avião ou Y.	0,50
6	Pequeno salto Jeté.	0,50
7	½ giro sobre os dois pés em releve.	0,50
8	Saída: Rodante	0,50

Obs.:

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

NÍVEL 1 MASCULINO

SALTO

O 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 será livre, com elementos obrigatórios, conforme quadro abaixo:

Composição da nota

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



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
8	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
	Posição fundamental	

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

NÍVEL 2 MASCULINO

SALTO

O 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 reversão com plinto de 5 gavetas e minitrampolim	12,00

SOLO

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

LIGA ÁGUA NA CAIXA®

REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA

2026



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 finalizando com os dois pés ➤ Rodante Flic ➤ Mortal para frente ➤ Rodante mortal grupado	➤ 0,80 ➤ 1,00 ➤ 1,00 ➤ 1,00

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.**