



Educação pelo esporte.  
Simples assim.

# LIGA ÁGUA NA CAIXA®

## REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024



### 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 2024

**Inscrições de Escolas:** segue calendário anexo.

Reunião Geral: Apresentação da **Temporada 2024**.

### 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 2024** que seguem abaixo:

- Inscrição da Instituição de Ensino em formulário específico no site [www.le2.com.br](http://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](mailto: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  
CPF: 09378241867  
Banco do Brasil  
Agencia: 932-6  
Conta: 48040-1



Educação pelo esporte.  
Simples assim.

# LIGA ÁGUA NA CAIXA®

## REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024



Pix: celular 11993676409

- 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 2024** será de **R\$ 60,00 (sessenta reais)** por aluno-atleta, por Etapa e por categoria.

**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 2024, nas seguintes categorias:

#### Baby:

<b>Baby</b>	<b>Nascidas entre 20 a 18 (4 a 6 anos)</b>
-------------	--

#### Nível 1:

<b>Pré-Mirim</b>	<b>Nascidas entre 17 a 16 (7 e 8 anos)</b>
<b>Mirim</b>	<b>Nascidas entre 15 a 14 (9 e 10 anos)</b>
<b>Infantil/Juvenil</b>	<b>Nascidas entre 13 a 07 (11 a 17 anos)</b>

#### Nível 2:

<b>Mirim</b>	<b>Nascidas entre 15 a 14 (9 e 10 anos)</b>
<b>Infantil</b>	<b>Nascidas entre 13 a 11 (11 a 13 anos)</b>
<b>Juvenil</b>	<b>Nascidas entre 10 a 07 (14 a 17 anos)</b>

#### Nível 3:

<b>Infantil</b>	<b>Nascidas entre 13 a 11 (11 a 13 anos)</b>
<b>Juvenil</b>	<b>Nascidas entre 10 a 07 (14 a 17 anos)</b>

A Liga de Ginástica Artística Escolar será disputada no **MASCULINO**, na temporada 2024, nas seguintes categorias:



Educação pelo esporte.  
Simples assim.

# LIGA ÁGUA NA CAIXA®

## REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024



### Baby:

Baby	Nascidos entre 20 a 18 (4 a 6 anos)
------	-------------------------------------

### Nível 1:

Mirim	Nascidos entre 17 a 13 (7 a 11 anos)
Infantil /Juvenil	Nascidos entre 12 a 07 (12 a 17 anos)

### Nível 2:

Infantil/ Juvenil	Nascidos entre 12 a 07 (12 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)

- Classificação Individual geral – 1º ao 10º lugar em cada nível e por categoria.
- Faremos a classificação individual dividida por blocos, de acordo com o número de inscrições.
- A nota de solo servirá como critério de desempate.
- Todos os ginastas receberão medalha de participação.

### Troféus

- Os troféus de 1º, 2º e 3º lugar serão entregues ao final da **temporada 2024**, 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 10 primeiros colocados de cada nível e categoria):



Educação pelo esporte.  
Simple assim.

# LIGA ÁGUA NA CAIXA®

## REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024



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

### Arbitragem

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

### Aparelhos

- Circuito pedagógico no kids (descrição no croqui)
- 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.
- Salto categoria Nível 3: Plinto 5 gavetas com minitrampolim ou trampolim de molas.
- 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.

### Séries



Educação pelo esporte.  
Simples assim.

# LIGA ÁGUA NA CAIXA®

## REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024



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
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.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	SALTO	VALOR D
	Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissando no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada	5,00



Educação pelo esporte.  
Simples assim.

# LIGA ÁGUA NA CAIXA®

## REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024



### SOLO

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

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	ELEMENTOS	VALOR D
1	Estrela Terminando com pernas fechadas	1,00
2	Rolamento para trás na posição grupada	1,00
3	Vela	0,50
4	Na posição do passé subir e descer no releve	0,30
5	Chassé	0,20
6	Salto estendido	0,50
7	Rolamento para frente	0,50
8	Parada de mãos	1,00

Obs.:

- A série deverá ter todos os movimentos descritos na ordem apresentada.
- 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.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	SALTO	VALOR D
	Salto parada de mãos terminando na posição deitada na pilha de colchões.	5,00

### SOLO

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

# LIGA ÁGUA NA CAIXA®

## REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024



### SOLO

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

	ELEMENTOS	VALOR D
1	Estrela terminando fechada seguida de rolamento terminando na posição de prancha	1,00
2	½ giro: Posição de passé com braços na posição inicial do giro, realizar o ½ giro com braços arredondados a frente do corpo, finalizar com pernas fechadas no releve e com os braços abertos na lateral do corpo	0,50
3	Salto jeté	0,50
4	Salto afastado Antero posterior (espacate)	0,50
5	Parada de mãos	1,00
6	Vela	0,50
7	Ponte partindo do chão chutando para reversão.	1,00

Obs.:

- A série deverá ter todos os movimentos descritos na ordem apresentada.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.

### NÍVEL 3 FEMININO

### SALTO

Cada ginasta realizará 2 (dois) saltos, valendo a nota do melhor salto.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

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

### SOLO

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

Nota D = 5.00 pontos.



# LIGA ÁGUA NA CAIXA®

## REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024



Nota E = 10.00 pontos

	ELEMENTOS	VALOR D
1	Parada de mãos seguida de rolamento para frente	0,50
2	Salto jeté	0,50
3	Salto estendido seguido de salto afastado Antero posterior (espacate)	0,50
4	Parada de mãos descendo na ponte e chutando para reversão	1,00
5	Passagem pelo espacate	0,50
6	½ giro sobre um dos pés finalizando com as pernas fechadas em releve e braços abertos na lateral do corpo	0,50
7	Rolamento para trás terminando na posição de prancha	0,50
8	Rodante flic <b>ou</b> Estrela sem mãos <b>ou</b> Mortal para frente	1,00

Obs.:

- A série deverá ter todos os movimentos descritos na ordem apresentada.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- **O item 8 poderá ser realizado com auxílio de um trampolim e um colchão gordo, que estará colocado ao final da pista de solo.**

### NÍVEL 1 MASCULINO

#### SALTO

O ginasta terá o direito de executar dois saltos, valendo a nota do melhor salto.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	SALTO	VALOR D
	Salto estendido com abordagem no trampolim e aterrissando no colchão gordo seguido de parada de mãos terminando na posição deitada	5,00

#### SOLO

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



## LIGA ÁGUA NA CAIXA® REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

	ELEMENTOS	VALOR D
	Posição fundamental	
1	Um equilíbrio facial (avião 2'')	0,50
2	Vela	0,50
3	Um rolamento para frente (grupado ou afastado)	0,50
4	Um rolamento para trás (grupado ou afastado)	0,50
5	Uma estrela	1,00
6	Um salto tesoura	0,50
7	Canoinha	0,50
8	Parada de mãos	1,00
	Posição fundamental	

- O professor fará a composição da série da forma que melhor lhe agradar, não sendo necessário manter todas as séries iguais.
- 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.

Nota D = 5.00 pontos

Nota E = 10.00 pontos

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

#### SOLO

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

Nota D = 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

	ELEMENTOS	VALOR D
1	Posição fundamental, avião 2(dois) segundos retornando à posição firme.	0,50



Educação pelo esporte.  
Simples assim.



## LIGA ÁGUA NA CAIXA®

### REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024

2	Corrida, mergulho p/ frente, salto estendido com ½ volta, seguido de rolamento para trás, terminando com as pernas afastadas e os braços elevados.	1,00
3	Descida ao espacate, flexionar o tronco à frente e encostar o peito no solo (sapinho) por 2(dois) segundos.	0,50
4	Elevar o tronco e unir as pernas marcando a posição sentada, vela, descendo à posição grupada, seguido de salto estendido terminando na posição fundamental.	0,50
5	Salto estendido com rotação de 180º	0,50
6	Afundo, parada de mãos com rolamento.	0,50
7	Estrela lateral e estrela finalizando no afundo, unindo as pernas à posição fundamental.	0,50
8	Um Elemento livre: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Rodante</li><li>➤ Reversão finalizando com os dois pés</li><li>➤ Rodante Flic</li><li>➤ Mortal para frente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 0,50</li><li>➤ 0,80</li><li>➤ 1,00</li><li>➤ 1,00</li></ul>

Obs.:

- A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com ordem livre.
- Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- Omissão de acordo com o valor do elemento.
- **O item 8 poderá ser realizado com auxílio de um trampolim e um colchão gordo, que estará colocado ao final da pista de solo.**



Educação pelo esporte.  
Simples assim.

# LIGA ÁGUA NA CAIXA® REGULAMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICA 2024

