

# LIGA NESCAU 2020

## REGULAMENTO – GINÁSTICA

### CAPÍTULO I - DA PARTICIPAÇÃO

Art. 1º - Poderão participar da “LIGA NESCAU 2020”, os estabelecimentos de ensino das redes pública e particular, clubes, associações, escolas de esportes e demais entidades/instituições ou mesmo para participantes com inscrições individuais, sem afiliação com nenhuma entidade.

Art. 2º - O evento será em abrangência nacional, conforme estabelecido no Regulamento Geral.

### CAPÍTULO II – DAS MODALIDADES GINÁSTICAS

Art. 3º - Será realizada dentre as modalidades ginásticas: **Ginástica Artística** e **Ginástica Rítmica**.

- Para a modalidade Ginástica Artística será apenas a prova de solo.
- Para a modalidade Ginástica Rítmica poderá ser feito de mãos livres, ou com a utilização dos aparelhos corda, arco, bola, maçãs e fita.

### CAPÍTULO III – DAS INSCRIÇÕES

Art. 4º - As inscrições serão realizadas gratuitamente através do site **www.liganescau.com.br**, administradas pela central exclusiva da “LIGA NESCAU 2020”.

Art. 5º - Na inscrição dos atletas/participantes deverá conter a identificação dos pais/responsáveis legais ou diretor/responsável da entidade/instituição.

§ único - No ato da inscrição, os pais/responsáveis legais ou diretor/responsável da entidade/instituição, declaram total conhecimento do regulamento e assumem responsabilidade pelas informações fornecidas, como também das **condições físicas e de saúde** do participante inscrito.

Art. 6º - Os documentos necessários para inscrição, estarão disponíveis no site, sendo eles:

- Termo de Autorização de Uso de Imagem;
- Declaração de Saúde;
- Termo de Consentimento para o Tratamento de Dados Pessoais.

§ único - Será necessário ler e concordar com esses documentos através do site, para validar a inscrição.

Art. 7º - O cronograma de inscrição e envio do vídeo para a Ginástica será:

Inscrição: 05/out a 17/nov

Envio de Vídeos: 05/out a 18/nov

### CAPÍTULO IV – DOS PARTICIPANTES

Art. 8º - Para as modalidades **Ginástica Artística** e **Ginástica Rítmica**, a “LIGA NESCAU 2020”, estabelece:

- Participantes da Categoria Kids de 8 e 9 anos, nascidos em 2011 e 2012;
- Participantes da Categoria Mirim de 10 a 13 anos, nascidos em 2007, 2008, 2009 e 2010;
- Participantes da Categoria Infantil de 14 a 16 anos, nascidos em 2004, 2005 e 2006.

§ 1º – Cada participante poderá se inscrever somente em uma única categoria e dentro da sua faixa etária.

§ 2º – A competição será realizada em disputa mista.

# LIGA NESCAU 2020

## CAPÍTULO V - DAS PROVAS

Art. 9º - Este ano as competições serão de **forma virtual**, onde os participantes deverão enviar um vídeo a “LIGA NESCAU 2020”, seguindo formato e especificações dispostos no regulamento geral.

Art. 10º - A competição será realizada em uma única fase.

Art. 11º - Serão selecionados os 10 melhores vídeos de cada categoria, que serão divulgados durante os SABADAYS.

Art. 12º - O vídeo deverá ser enviado a organização do evento até a data estipulada pela “LIGA NESCAU 2020”, e deverá ter um tempo **de 30 segundos**.

§ único – O vídeo que ultrapassar o tempo estabelecido será automaticamente desclassificado.

## CAPÍTULO VI – DA FORMATAÇÃO E ENVIO DE VÍDEOS

Art. 13º - - O vídeo deverá ser enviado em formato MP4 e como sugestão na horizontal, ressaltando-se que qualquer irregularidade ou má qualidade de imagem e áudio, o mesmo poderá ser desclassificado e descartado.

Art. 14º - O participante deverá estar vestido adequadamente para a prática do esporte, vestimenta livre.

Art. 15º - O vídeo NÃO poderá ser editado.

Art. 16º - O participante poderá enviar o vídeo para a “LIGA NESCAU 2020”, escolhendo uma das seguintes formas:

- **Opção 1:** Através do site [www.liganescau.com.br](http://www.liganescau.com.br);
- **Opção 2:** Através do número de WhatsApp **(11) 98237-1703**, junto com o **nº de inscrição**.

§ único – Dúvidas e informações através da Central de Atendimento (segunda a sexta feira) e no site da “LIGA NESCAU 2020”.

## CAPÍTULO VII – DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Art. 17º - A avaliação dos vídeos ficará a cargo da organização da “LIGA NESCAU 2020”, e terá uma equipe especializada e experiente para selecionar estes vídeos.

Art. 18º - Os movimentos serão livres dentro das características da modalidade, sendo **cuidadosamente observados** quanto à composição coreográfica, postura, equilíbrio, coordenação, habilidade e criatividade, de acordo com **a categoria e grau de dificuldade**.

### Sugestões de Movimentos da Ginástica Artística:

**Para todas as categorias**, o participante poderá apresentar os seguintes elementos em sua série que terá tempo de **30 segundos**:

- Um elemento acrobático;
- Um equilíbrio;
- Um salto de dança/ginástico;
- Um movimento de flexibilidade;
- Um giro mínimo 360°;
- Um elemento de força.

### Sugestões de Movimentos da Ginástica Rítmica:

**Para todas as categorias**, o participante poderá apresentar os seguintes elementos em sua série que terá tempo de **30 segundos**:

# LIGA NESCAU 2020

- Elementos corporais (salto, equilíbrio e rotação);
- Manejos dos aparelhos (exceto mãos livres);
- Passos de dança.

Art. 19º - Poderá ser utilizada música de livre escolha, sem canto, para ambas as modalidades.

§ único – Para a **Ginástica Artística** a música será opcional.

## **CAPÍTULO VIII - DA PREMIAÇÃO**

Art. 20º - A premiação será **ONLINE**, através dos QR CODES emitidos pelo site da “LIGA NESCAU 2020”, conforme especificado no Regulamento Geral.

§ único – Será premiado com um **troféu físico**, a instituição que tiver o maior número de inscritos na “LIGA NESCAU 2020”.