



GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO
(Iniciadas e Juvenis)
2017-2020

Autores: Comissão Técnica de GAF
Alda Corte-Real
Cristina Gomes
Liliana Rodrigues
Paula Barata
Pedro Roque
Raimundo Amorim
André Nogueira (Diretor Técnico GAF)

Janeiro 2017

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)

NOTAS INTRODUTÓRIAS:

1. O Código de Pontuação Adaptado é diferente para as ginastas iniciadas e juvenis, salvo situações expressamente assinaladas.
2. Em competições conjuntas é o código de Juvenis que se deve cumprir.
3. Quando uma ginasta realiza um exercício com numero reduzido de elementos é lhe atribuída uma penalização de acordo com a tabela abaixo:

Exercício curto (para ambos os escalões)	
Nº de elementos	Penalização (dedução neutra)
7 - 8	0,00pts
6	2,00pts
4 - 5	4,00pts
2 - 3	6,00pts
1	8,00pts
0	10,00pts

4. O **Valor Adicional** é atribuído independentemente de o elemento ou ligação ser realizado com sucesso ou com queda.
5. Aplicam-se igualmente as **Bonificações** do Código FIG, apenas em casos de execução sem queda.

ESPECIALIDADES:

SALTOS

Altura da Mesa de Saltos

Iniciadas: 1,10m

Juvenis: 1,20m

AMBOS OS ESCALÕES

Saltos (valores adicionais)

- Salto 1.40 (Rondada-flic para a mesa – 2º voo só repulsão) 2,80pts.
- Salto 1.50 (Rondada flic com meia volta para a mesa – 2º voo queda facial) 3,00pts.
- Os saltos do grupo IV do código FIG (Yurchenko) têm o mesmo valor de dificuldade dos saltos com segundo voo igual do grupo III (Tsukahara)

Ajuizamento

Concurso I

- Realiza 2 saltos, conta o melhor. Podem ser iguais.

Concurso III (e apuramento)

- Realiza 2 saltos (podem ser do mesmo grupo, mas têm ser diferentes), conta a média dos saltos. Se realiza 2 saltos iguais tem penalização de 2,00 pts na nota do 2º salto.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

INICIADAS

Exigências:

- 1- Um balanço para apoio invertido
- 2- Elemento próximo (grupo 2-4-5) mínimo B
- 3- Diferentes pegas
- 4- Gigante (dorsal ou facial ou cubital)

Elementos adicionais:

Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal - valor "A"

Remontar (½ gigante) - valor "A"

Balanço para pôr os pés - valor "A"

Valor adicional:

- Uma passagem entre os dois banzos do código FIG – 0,50 pts
- Rotação de 180º em pino – 0,30 pts
- Rotação de 360º – 0,50 pts
- Elemento de voo no mesmo banzo – 0,50 pts
- Saída de mortal engrupado ou encarpado à frente ou atrás c/ ou s/ rotação longitudinal – 0,30 pts
- Saída de mortal empranchado à frente ou atrás c/ ou s/ rotação longitudinal – 0,5 pts

JUVENIS

Exigências:

- 1- Uma passagem entre os dois banzos do código FIG
- 2- Elemento próximo (grupo 2-4-5) mínimo B
- 3- Diferentes pegas
- 4- Elemento com rotação longitudinal 360º em pino

Elementos:

Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal - valor "A"

Remontar (½ gigante) - valor "A"

Balanço para pôr os pés não é elemento, mas não penaliza elemento não característico

Valor adicional:

- Balanço para pino – 0,30 pts.
- Uma passagem de sentido diferente à realizada na exigência nº1 – 0,50 pts
- Elemento com rotação longitudinal 180º em pino (exceção: vindo de balanço para pino) – 0,30 pts
- Elemento de voo no mesmo banzo – 0,50 pts.
- Saída de mortal empranchado à frente ou atrás – 0,30 pts
- Saída de mortal com rotação longitudinal (mínimo 360º) – 0,50 pts
- Saída de duplo mortal c/ ou s/ rotação longitudinal – 0,50 pts



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

TRAVE

INICIADAS

Exigências:

- 1- Pivot (grupo 3)
- 2- Série gímnica que inclui salto com afastamento de pernas de 180° (ântero-posterior, lateral ou carpa)
- 3- Elementos acrobáticos em diferentes direções
- 4- Série acrobática com um elemento de voo

Valor adicional:

- Realização de série acrobática com dois elementos de voo BB (iguais ou diferentes) – 0,30pts;
- Realização de série acrobática de dois elementos de voo **em que um é um mortal** – 0,50pts
- Saída de roda/rondada ou flic a 1 ou 2 pernas seguido de mortal, salto de mãos seguido de mortal, roda ou flic a uma perna seguido de mortal Auerbach – 0,30pts

Não são permitidas saídas de duplo mortal

JUVENIS

Exigências:

- 1- Pivot (grupo 3)
- 2- Série gímnica que inclui salto com afastamento de pernas de 180° (ântero-posterior, lateral ou carpa)
- 3- Elementos acrobáticos em diferentes direções
- 4- Série acrobática com dois elementos de voo

Valor adicional:

- Realização de série acrobática de dois elementos de voo **em que um é um mortal** – 0,30pts
- Saída de rondada ou flic a 2 pernas seguido de mortal, salto de mãos seguido de mortal, roda ou flic a uma perna seguido de mortal Auerbach – 0,20pts
- Saída de mortal com rotação longitudinal ($\leq 360^\circ$) – 0,30 pts



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

SOLO

No Solo pode utilizar-se um **tapete de receção**, sem penalização, para ginastas que realizem **duplos mortais ou duplas piruetas**. O tapete não se pode deslocar durante o exercício e mais nenhuma linha acrobática pode ter receção para o tapete. Caso a ginasta não realize o duplo ou a dupla será penalizada de acordo com o código FIG.

Uma linha acrobática consiste numa ligação de, no mínimo, dois elementos acrobáticos em que um é obrigatoriamente um mortal.

A mesma linha acrobática apenas pode receber um valor adicional. Caso esteja sujeita a mais do que um valor adicional é escolhido o mais valioso.

INICIADAS

- 1- Passagem de dança (de acordo com o código FIG)
- 2- 2 linhas acrobáticas com mortais em diferentes direções *
- 3- Mortais em diferentes posições (um deles deve ser empranchado) *
- 4- Pivot: mínimo 360°

*não contam para cumprimento das exigências 2 e 3: roda sem mãos, flic à frente sem mãos, mortal árabe

Máximo: 3 linhas acrobáticas

Valor adicional:

- 1 Linha acrobática com dois mortais diferentes – 0,30pts
- Mortal com rotação longitudinal (360°) – 0,50pts

Para as ginastas iniciadas não é permitida a realização de duplos mortais – Não reconhecimento pelo júri D e penalização de 0,50pts pelo júri E.

JUVENIS

- 1- Passagem de dança (de acordo com o código FIG)
- 2- 2 linhas acrobáticas com mortais em diferentes direções *
- 3- Mortal rotação no eixo longitudinal (pirueta - 360°)
- 4- Pivot: mínimo B

*não contam para cumprimento da exigência 2: roda sem mãos, flic à frente sem mãos, mortal árabe

Máximo: 3 linhas acrobáticas

Valor adicional:

- Realização de uma linha acrobática à frente com 3 elementos **com voo** – 0,3pts (devem ser elementos diferentes)
- Realização de uma linha acrobática **lado/** atrás com 4 elementos **com voo** – 0,3pts (devem ser elementos diferentes)
- Duplo mortal atrás – 0,50pts
- Mortal à frente com rotação no eixo longitudinal ($\geq 540^\circ$) – 0,30pts
- Mortal atrás com rotação no eixo longitudinal ($\geq 720^\circ$) – 0,30pts

