

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO 2017-2020

Autores: Comissão Técnica de GAM
Bruno Narra
José Augusto Dias
José Ferreirinha
Manuel Campos
Paulo Simões
Pedro Almeida
André Nogueira (Diretor Técnico GAM)

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), Comité Olímpico de Portugal (COP), Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO 2017-2020

1. Grupos de elementos

Igual ao Código de Pontuação (CoP) FIG com as seguintes diferenças.

- Caso o ginasta cumpra os requisitos dos grupos com elementos FIG são atribuídos 0,5 pontos.
- Caso o faça apenas com elementos adicionais (presentes neste documento) não são atribuídos quaisquer pontos para os grupos de elementos.

Para as saídas:

Exercício sem saída	+0,00
Saída A (FIG)	+0,10
Saída B	+0,30
Saída C, D	+0,50

Apenas serão contabilizados um máximo de 5 elementos de cada grupo de estrutura no seu exercício, tal como descrito no código FIG.

2. Dificuldade

Para a nota de dificuldade, conta, a saída mais os 7 (sete) melhores elementos.

É proibida a execução de elementos vedados a ginastas Juniores, de acordo com o CoP da FIG.

Os elementos efetuados pelo ginasta têm o mesmo valor descrito no CoP FIG, contudo é aplicada uma bonificação de acordo com o especificado

B = + 0,10 pontos
C, D, E ou F = +0,2 pontos

3. Nota "E"

Exercício com 7 ou 8 elementos	10,00 pontos
Exercício com 6 elementos	08,00 pontos
Exercício com 5 elementos	07,00 pontos
Exercício com 4 elementos	06,00 pontos
Exercício com 3 elementos	05,00 pontos
Exercício com 2 elementos	03,00 pontos
Exercício com 1 elementos	01,00 pontos



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), Comité Olímpico de Portugal (COP), Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



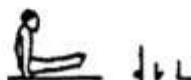
4. Tabelas de dificuldades (elementos adicionais)

4.1 Solo

Grupo I

- Ângulo com pernas juntas ou afastadas

A



- Rolamento à retaguarda com passagem por pino com braços esticados

A

- Stalder (de pino rolamento à retaguarda para pino – 2seg)

B



- Roda

A



Grupo III

- Rondada

A



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

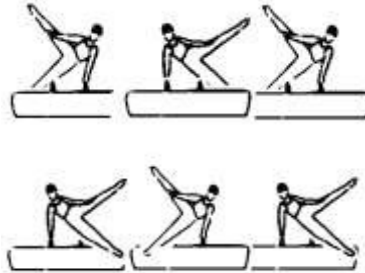
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

4.2 Cavalo com arções

Grupo I

- Balanço em apoio facial e dorsal (tem que fazer em ambas as posições)

A



- Balanço entre os arções (tem que fazer para os dois lados)

A

- Tesoura falsa à frente

A



- Tesoura falsa à retaguarda

A



Grupo II

- Círculo de pernas afastadas (considera-se elemento diferente em relação ao círculo de pernas juntas)

A

- Qualquer 1/1 *spindle* em mais de 2 círculos

C



Q G₃G₄G₃

Grupo III

- Do apoio facial, ½ círculo com transporte lateral para apoio facial

A



Grupo IV

- Saída em círculo com ¼ de volta (pode ser realizada saída à frente ou atrás rodando ¼ de volta para dentro) (ver clarificações e interpretações)

A



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)

4.3 Argolas

Grupo I

- 2 Balanços em Suspensão (mínimo 1 e ½) A
(amplitude esperada – horizontal; amplitude mínima – 45º)



- Deslocação à frente com os ombros acima das argolas B



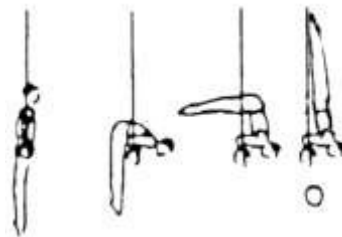
- Deslocação à retaguarda com os ombros acima das argolas B



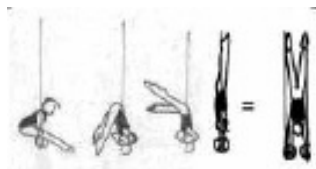
- Gigante facial com apoio dos pés (2 seg.) * B
- Gigante dorsal com apoio dos pés (2 seg.) * B
- * Considerado balanço para pino (para efeitos de deduções específicas)

Grupo II

- Pino de ombros A



- Pino olímpico com apoio dos pés nos cabos (2seg.) – *ver clarificações* A



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

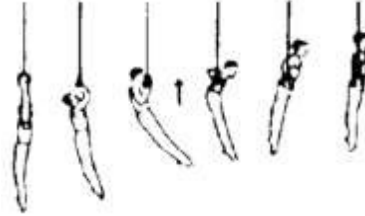


Filiada na:

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)

- Simultânea – Subida de suspensão para apoio com os braços fletidos

A



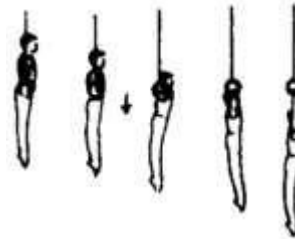
- Rolamento a frente em apoio + subida para pino de braços fletidos (pino olímpico “A”)

B



- De apoio, descer lentamente para suspensão passando por Cristo

B



Grupo III

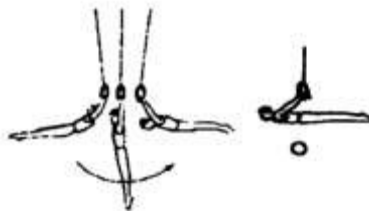
- Balanço para suspensão facial horizontal (2 seg.)

B



- Balanço para suspensão dorsal horizontal (2 seg.)

B



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)

4.4 Saltos

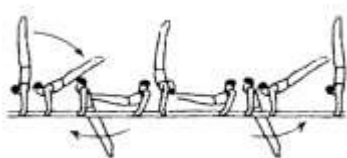
Grupo I

- | | |
|---|------|
| - Salto de eixo | 0.60 |
| - Salto entre mãos com pernas fletidas | 0.60 |
| - Salto entre mãos com pernas esticadas | 1.00 |

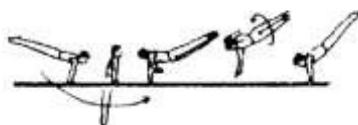
4.5 Paralelas

Grupo I

- | | |
|--|---|
| - 2 Balanços completos em apoio (sem paragem no pino)
(apenas pode ser efetuado uma vez durante o exercício)
<u>(amplitude esperada em apoio facial 15º da vertical, em apoio dorsal 30º; amplitude mínima em apoio facial 45º, em apoio dorsal horizontal)</u> | A |
|--|---|



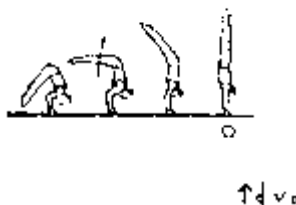
- | | |
|--------------------------|---|
| - Pirueta à frente a 45º | B |
|--------------------------|---|



- | | |
|------------------|---|
| - "Bicos curtos" | A |
|------------------|---|



- | | |
|-------------------------------------|---|
| - Pino olímpico com braços fletidos | A |
|-------------------------------------|---|



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)

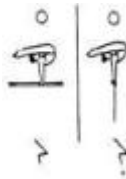
(Dos próximos 4 elementos apenas podem ser efetuados 2 por exercício)

- Prancha de pernas afastadas B
- Prancha de pernas juntas C

- Ângulo agudo (2 seg.) B



- Manna (2 seg.) C



Grupo II

(Em todos os elementos efetuados em suspensão braquial é permitida a execução de um balanço na mesma posição para a preparação do mesmo)

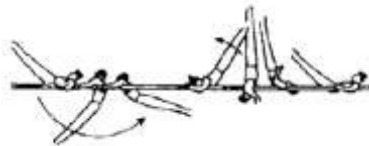
- 2 Balanços em apoio braquial (mínimo 1 e ½) ou 2 Balanços em apoio braquial (mínimo 1 e ½) + Subida de balanço à retaguarda A

(apenas pode ser efetuado uma vez durante o exercício)

(amplitude esperada – horizontal; amplitude mínima – 45º)



- Da suspensão braquial rolamento à frente para a suspensão braquial B



- Da suspensão braquial, rolamento à retaguarda para a suspensão braquial B



- Da suspensão braquial, rolamento à retaguarda para apoio A



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)

Grupo III

- 2 Balanços em Suspensão (mínimo 1 e ½)
(amplitude esperada -15° abaixo da horizontal; amplitude mínima $- 45^\circ$) A

- 2 Balanços em Suspensão acima dos banzos (mínimo 1 e ½)
(amplitude esperada $- 15^\circ$ acima da horizontal; amplitude mínima $-$ horizontal) B

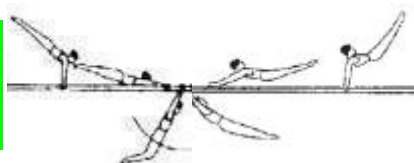
(apenas é permitida a execução de um máximo de 2 “moys” por exercício)

- Moy, de balanço, encarpado para a suspensão braquial A

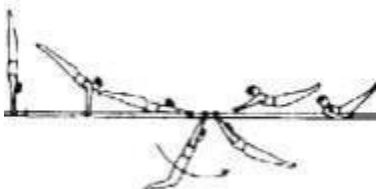
- Moy, de pino, encarpado para apoio braquial B



- Moy, de balanço, de pernas fletidas para a apoio A

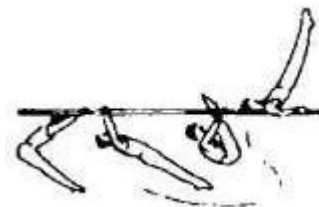


- Moy, de pino, com pernas fletidas para a apoio braquial A



- Gigante facial para apoio B

- Bâscula para a apoio braquial A



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



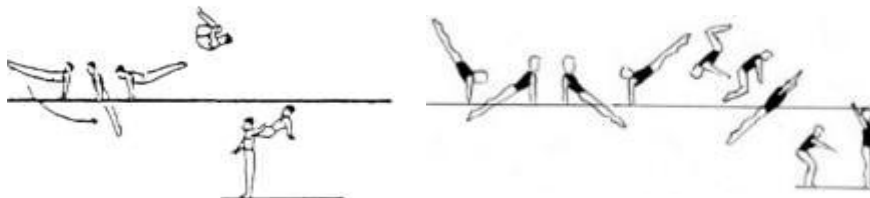
Filiada na:

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)

Grupo IV

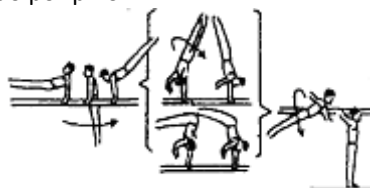
- Saída de mortal à frente ou atrás engrupado

A



- Saída facial com ½ volta passando por pino

A



4.6 Barra fixa

Grupo I

- 2 Balanços em Suspensão (mínimo 1 e ½)

A

(amplitude esperada – 30º acima da horizontal; amplitude mínima – horizontal)



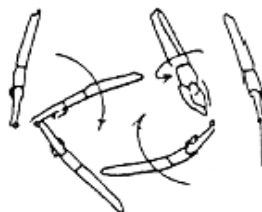
- Subida de balanço à retaguarda para apoio

A



- Cambiada saltada

B



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)

- Gigante com pirueta

B



- Balanço à frente com ½ volta (com troca dupla de pega)

A

(amplitude esperada – 30º acima da horizontal; amplitude mínima – horizontal)



Grupo III

- Subida de bicos ou bicos curtos

A



- Volta à frente em apoio

A



- Volta livre à retaguarda para apoio (45º)

A



- Pés e mãos para pino à frente (pernas juntas ou afastadas)

B



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)

- Pés e mãos para pino à retaguarda (pernas juntas ou afastadas)

B



- Bâscula dorsal para apoio com pernas juntas (mãos em pronação e bacia ao nível da barra)

A



- Endo para apoio (os ombros têm que subir à vertical, extensão do corpo a 45º)

A



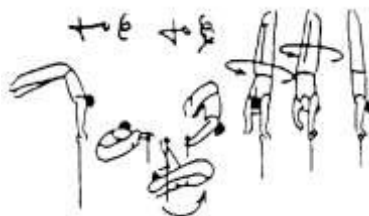
- Stalder para apoio (45º)

A



- Stalder com pirueta

C



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

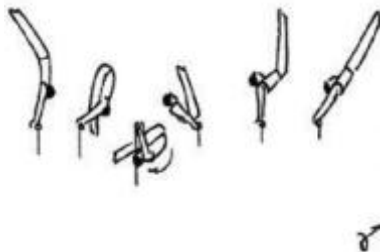


Filiada na:

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)

- Adler a 45º

B



- Bâscula dorsal, estendendo o corpo à retaguarda para a suspensão dorsal

A



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)

5. Bonificações por ligação

Solo (bonificar ligações de elementos de aceleração, máximo 2 por exercício)

- Qualquer elemento acrobático precedido de salto de mãos + flic OU rondada + 2 flic (ou tempos)
0, 20pts

Solo (bonificar ligações de elementos de voo, máximo 2 por exercício)

- A/B+B ou vice-versa 0,10pts
- C+A/B ou vice-versa 0,20pts
- C+C (ou superior) 0,40pts

A ligação rondada + flic + tempo + mortal tem 0,3 pts de ligação por se constituir pela ligação de elementos de aceleração (flic+ tempo) e ligação de elementos de voo (tempo + mortal).

6. Bonificações por execução de elementos ou famílias de elementos

É bonificada a execução sem erros graves dos seguintes **elementos constantes das tabelas de dificuldades do Código FIG** nos vários aparelhos (Nota "D"). **Os elementos adicionais nunca são bonificados:**

- Qualquer elemento com rotação => 720º no eixo transversal 0,20pts
- Qualquer duplo, com pelo menos 360º de rotação no eixo longitudinal 0,40pts

7. Organização dos júris

Possibilidade de funcionamento com 5, 4, 3 e 2 juízes.

- 5 Juízes: 1 Supervisor que acumula com D1
1 D2 que acumula com E1
3 Juízes E
- 4 Juízes: 1 Supervisor que acumula com D1
1 D2
2 Juízes E
- 3 Juízes: 1 Supervisor que acumula com D1 e D2
2 Juízes E
- 2 Juízes: 1 Supervisor que acumula com D1, D2 e E1
1 Juiz E



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)

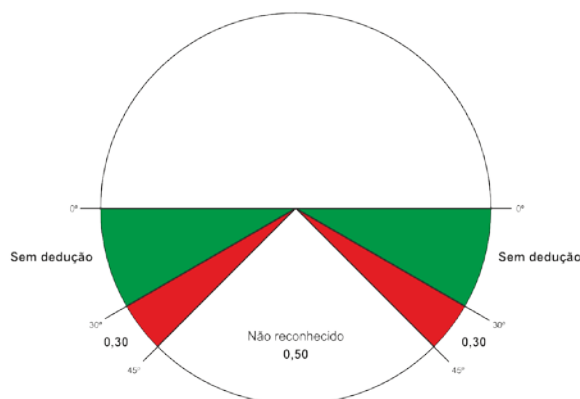
8. Clarificações e interpretações adicionais

Saídas adicionais no cavalo com arções

A saída com $\frac{1}{4}$ de volta atrás ou à frente no cavalo com arções só é reconhecida como elemento de valor A se contiver pelo menos um círculo e meio, da seguinte forma: se o ginasta iniciar o círculo em apoio facial deverá sair para a frente e se iniciar o círculo em apoio dorsal deverá sair para a retaguarda.

2 Balanços em suspensão nas argolas

Para este elemento ser reconhecido como A, o balanço deverá alcançar no mínimo 45° da horizontal à frente e à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta executar o balanço a 45° será penalizado com 0,30 pontos, a partir de 30° antes da horizontal o elemento não tem penalização



2 Balanços em suspensão nas argolas

Pino Olímpico com apoio dos pés

Este elemento só é reconhecido se o apoio dos pés for efetuado apenas depois do ginasta chegar à posição final do pino.

Deslocações nas argolas

Não existe penalização por desvio angular nas deslocações à frente ou à retaguarda. Contudo os juizes sabem identificar uma deslocação corretamente executada, com ascensão dos ombros. Na ausência dos requisitos para uma boa execução técnica, poderá ser aplicada uma dedução de 0.10 pontos a 0,50 pontos, independentemente da correção postural.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

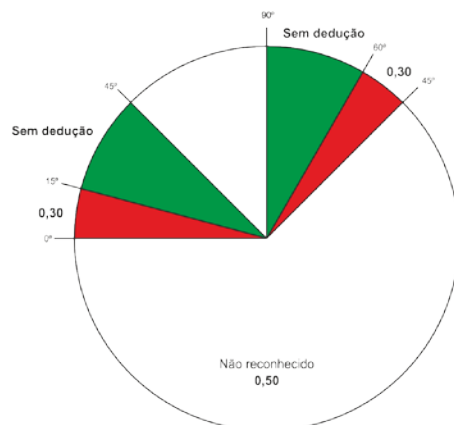


Filiada na:

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)

Balanços em apoio nas paralelas

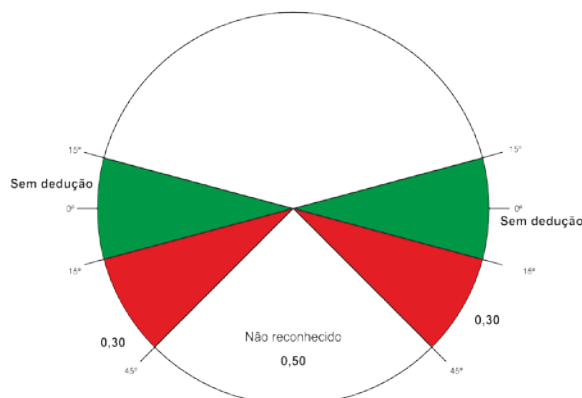
Para este elemento ser reconhecido como A, o balanço deverá alcançar a horizontal à frente e pelo menos 45° atrás, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta atingir estas amplitudes mínimas será penalizado com 0,30. A partir dos 15° à frente e 60° antes da vertical atrás não há lugar a penalização por desvio angular



Balanços em apoio nas paralelas

2 Balanços em apoio braquial nas paralelas + subida à retaguarda

Para este elemento ser reconhecido como A, os balanços deverão alcançar no mínimo 45° à frente e atrás, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta atingir estas amplitudes mínimas será penalizado com 0,30. A partir da horizontal dos 15° abaixo da horizontal à frente e atrás não há lugar a penalização por desvio angular.



2 Balanços em apoio braquial nas paralelas + subida à retaguarda



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

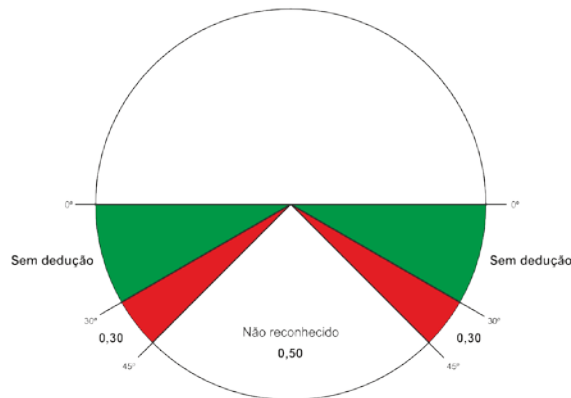


Filiada na:

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)

Balanço em suspensão nas paralelas

Para este elemento ser reconhecido como A o balanço deverá alcançar 45° à frente e atrás, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta atingir estas amplitudes mínimas será penalizado com 0,30.



Balanço em suspensão nas paralelas

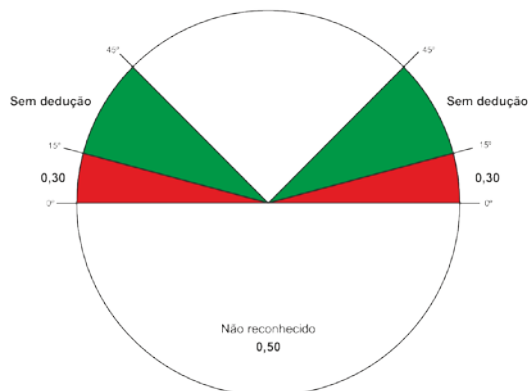
Balanço em suspensão nas paralelas acima dos banzos

Para este elemento ser reconhecido como B o balanço deverá superar a horizontal. Caso não ultrapasse esta referência será considerado A, seguindo as referências acima indicadas.

Balanço em suspensão na barra fixa e Balanço à frente com ½ volta (com troca dupla de pega)

Para estes elementos serem reconhecidos como A o balanço deverá alcançar a horizontal à frente e à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta atingir estas amplitudes mínimas será penalizado com 0,30. A partir dos 15° acima da horizontal à frente e atrás não haverá lugar à penalização por desvio angular

No balanço com ½ volta a troca das mãos deve ser totalmente realizada no momento da rotação longitudinal.



Balanço em suspensão na barra fixa



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)

Balanços não reconhecidos

Os balanços não reconhecidos implicam, para além do não reconhecimento, uma penalização **única** de 0,50 pontos por balanço intermédio.

Abaixamentos à retaguarda

A execução de abaixamentos à retaguarda em Paralelas e Barra Fixa não é penalizada.

Deduções por falta de amplitude nos balanços

Na execução dos elementos adicionais em balanço de grande amplitude (Balanços em suspensão nas argolas e barra fixa, balanço em apoio nas paralelas e balanço à frente com ½ volta na barra fixa) aplicam-se os critérios gerais definidos no Código FIG para elementos de balanço para pino. Ou seja: Diferença até 15º – Sem dedução; Diferença entre 16º e 30º – 0,10; Diferença entre 31º e 45º – 0,30; Diferença superior a 45º - 0,50 e não reconhecimento. (Exceção: Balanços intermédios com amplitude insuficiente têm **uma penalização única** de 0,50 por balanço intermédio).

Nos elementos em que é exigida uma amplitude mínima à frente e à retaguarda, a penalização aplicada é **sempre única considerando o erro mais grave**. Ex: Um balanço em apoio nas paralelas a 45º à retaguarda e a 30º à frente, **tem uma dedução única de 0,30 e não 0,30+0,10**.

