

# **GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

## **CÓDIGO DE PONTUAÇÃO ADAPTADO 1ª DIVISÃO 2021-2024**

## 1. Notas introdutórias

- O presente documento prevê uma leitura atenta do código de pontuação FIG.
- Este documento é destinado aos ginastas da 1ª divisão de todos os escalões, de forma a permitir que os ginastas mais facilmente possam construir os seus exercícios.
- Para os ginastas juniores e seniores devem ser considerados apenas os pontos 2, 3 e 4 deste documento.
- Situações não especificadas neste documento, são regidas pelo código de pontuação FIG ou manual técnico da FGP.

## 2. Construção do exercício

- Cada um dos aparelhos tem três grupos de elementos designados com I, II e III, e, exceto em solo, um grupo de saídas designado por IV. No ponto 5 deste documento são apresentados alguns elementos que os ginastas iniciados e juvenis podem utilizar na sua construção do exercício.
- Por cada grupo de elementos executado corretamente o júri D atribui 0,5 pontos.
- Para a nota de dificuldade, conta, no máximo a saída mais os 7 (sete) melhores elementos.
- A todos os ginastas é proibida a execução de elementos vedados a ginastas Juniores, de acordo com o CoP da FIG.

## 3. Grupos de elementos

- Ginastas iniciados e juvenis podem cumprir as exigências de grupo de elementos com elementos FIG ou elementos adicionais presentes neste documento.
- Ginastas juniores e seniores apenas podem cumprir as exigências de grupo de elementos com elementos FIG.
- Relativamente às exigências do grupo de saídas, aplica-se o seguinte:

	<b>Valor a atribuir</b>
Exercício sem saída	<b>0,00 pontos</b>
Saída A ( <u>juniores e seniores</u> )	<b>+0,00 pontos</b>
Saída A ( <u>iniciados e juvenis</u> )	<b>+0,10 pontos</b>
Saída B	<b>+0,30 pontos</b>
Saída C, D ou mais	<b>+0,50 pontos</b>

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

#### **4. Exercício curto**

Para a execução da apresentação do exercício, o ginasta pode receber um máximo de 10,0 pontos.

O Júri D fará a respetiva dedução neutra apropriada (penalização) por exercício curto à nota final.

	<b>Penalização</b>
Exercício com 5 ou mais	<b>0,00 pontos</b>
Exercício com 3 ou 4 elementos	<b>- 6,00 pontos</b>
Exercício com 1 ou 2 elementos	<b>- 8,00 pontos</b>
Exercício com 0 elementos	<b>- 10,00 pontos</b>

## 5. Especialidades (elementos adicionais apenas para iniciados e juvenis)

### ➤ CAVALO COM ARÇÕES

Neste aparelho os ginastas iniciados competem no cogumelo (diâmetro 60cm) e os ginastas juvenis competem no cavalo sem arções.

Por não ser possível realizar elementos do grupo 1 (nos iniciados e juvenis) e do grupo 3 (nos iniciados), o valor correspondente ao grupo de elementos não é atribuído.

No cogumelo (iniciados) a lista de elementos a realizar são:

<b>Elemento Grupo 2</b>	<b>Valor a considerar</b>
Círculo de pernas juntas (II.1)	A
Círculo de pernas afastadas (Thomas) (II.1)	B
¼ Spindle em um círculo (pernas juntas ou afastadas) (II.25)	A
½ Spindle em um círculo (pernas juntas ou afastadas) (II.26)	B
1 Spindle em mais de dois círculos (pernas juntas ou afastadas)	C
1 Spindle em dois círculos (pernas juntas ou afastadas) (II.34)	D
De círculos, subida para pino e descer para círculos (pernas juntas ou afastadas) (II.39)	D*
Checa (pernas juntas ou afastadas) (II.92)	B
Stockli A (pernas juntas ou afastadas) (II.50)	B
180º ou 270º facial russa (II.103)	A
360º ou 540º facial russa (II. 104)	B
720º ou 900º facial russa (II. 105)	C
1080º facial russa(II. 106)	D

\*elemento valorizado

<b>Elemento Grupo 4 (Saídas)</b>	<b>Valor a considerar</b>
Facial alemã (desde Círculo ou Círculo de pernas afastadas) (IV.1)	A
Chaguinian seguida de facial alemã (IV.2)	B
360º ou 540º facial russa (IV.8)	B
720º ou 900º facial russa (IV.9)	C
1080º facial russa (IV.10)	D
Círculo ou círculo com pernas afastadas para pino (também c/ 1/2 volta) (IV.20)	C
Stockli A para pino (IV.15)	C
Stockli A para pino com 360º	D

#### **Notas:**

- É permitido um máximo de duas faciais russas num exercício, incluindo a saída.
- É permitido um máximo de dois elementos a pino num exercício (não se inclui nesta regra a saída).
- Nas saídas que não são por apoio invertido, quando a posição do corpo está abaixo dos 30º (acima da linha dos ombros) aplica-se a dedução prevista no código FIG – 0,30pts

Os ginastas juvenis são avaliados de acordo com o código FIG, utilizando os elementos de dificuldade dos grupos 2, 3 e 4.

## ➤ ARGOLAS

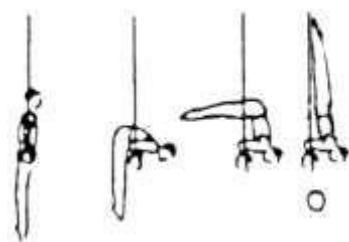
### Grupo I

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

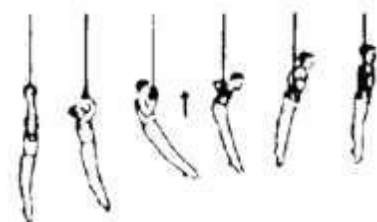


### Grupo II

- Pino de ombros A

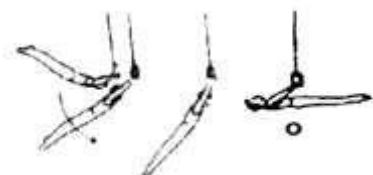


- Simultânea – Subida de suspensão para apoio com os braços fletidos A

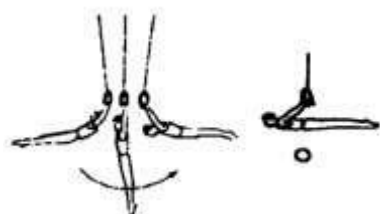


### Grupo III

- Balanço para suspensão facial horizontal (2 seg.) B



- Balanço para suspensão dorsal horizontal (2 seg.) B



## ➤ PARALELAS

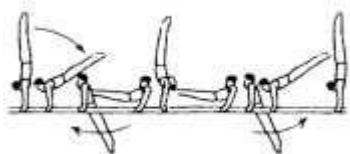
### Grupo I

- 2 Balanços completos em apoio (sem paragem no pino) A

**(apenas pode ser efetuado uma vez durante o exercício)**

À frente - (amplitude esperada – horizontal; amplitude mínima – 15º abaixo da horizontal)

Atrás - (amplitude esperada – 60º acima da horizontal; amplitude mínima – 45º acima da horizontal)



### Grupo II

- Subida de balanço à retaguarda A

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

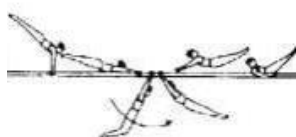


### Grupo III

- 2 Balanços em Suspensão (mínimo 1 e ½) A

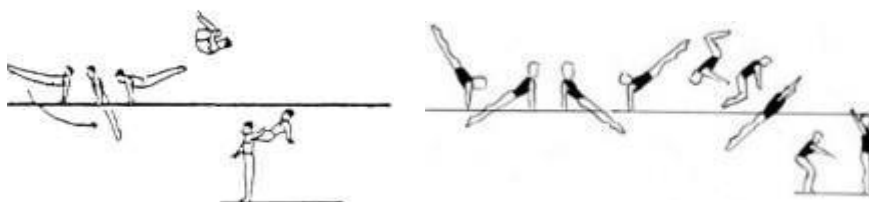
(amplitude esperada – 15º abaixo da horizontal; amplitude mínima – 45º)

- Moy para a apoio braquial A



### Grupo IV

- Saída de mortal à frente ou atrás engrupado A



➤ **Barra fixa**

**Grupo I**

- 2 Balanços em Suspensão (mínimo 1 e ½) A  
(amplitude esperada – 15º acima da horizontal; amplitude mínima – horizontal)



- Balanço à frente com ½ volta (com troca dupla de pega) A  
(amplitude esperada – 30º acima da horizontal; amplitude mínima – 15º acima da horizontal)



- Subida de balanço à retaguarda para apoio – **apenas para iniciados** A

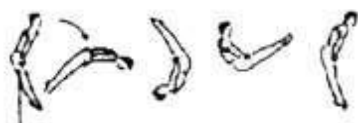


**Grupo III**

- Subida de bicos A



- Volta à frente em apoio – **apenas para iniciados** A



- Volta livre à retaguarda (45º) A



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



## 6. 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

## 7. Bonificações por execução de elementos ou famílias de elementos

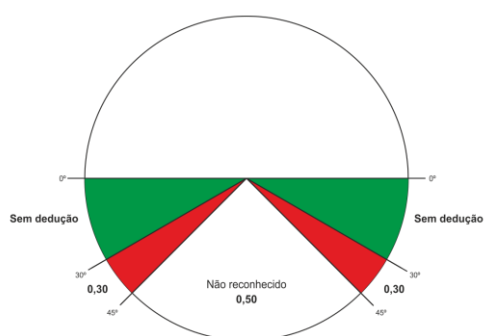
É bonificada a execução sem erros graves dos seguintes **elementos constantes das tabelas de dificuldades do Código FIG** nos vários aparelhos (Nota “D”). **Os elementos adicionais nunca são bonificados:**

- Qualquer elemento com rotação => 720º no eixo transversal (duplo mortal) – 0,20pts

## 8. Clarificações e interpretações adicionais

### Balanço em suspensão nas argolas

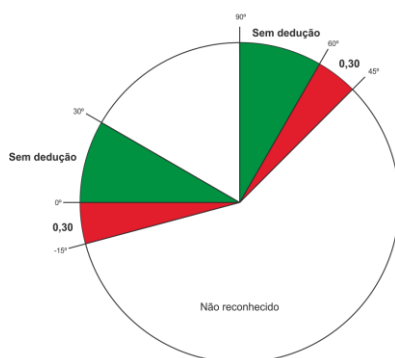
Para este elemento ser reconhecido como A, o balanço deverá alcançar no mínimo 45º da horizontal à frente e à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta executar o balanço a 45º será penalizado com 0,30 pontos, a partir de 30º antes da horizontal o elemento não tem penalização



2 Balanços em suspensão nas argolas

### Balanços em apoio nas paralelas

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

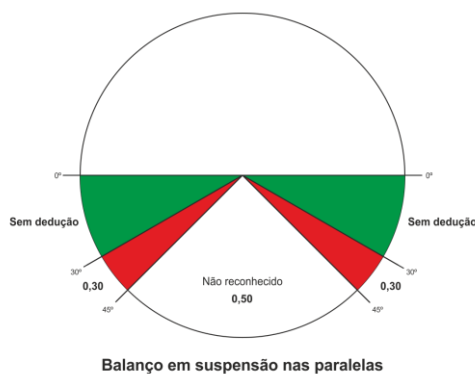


Balanços em apoio nas paralelas



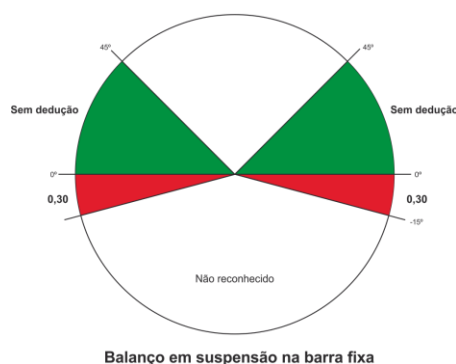
### Balanço em suspensão nas paralelas

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 na barra fixa

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.



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

Para estes elementos serem reconhecidos como A o balanço deverá alcançar 15° abaixo da 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 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.

### 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 nas 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**.

Exemplo:

Elemento	Posição do corpo à frente	Dedução	Posição do corpo atrás	Dedução	Aplicação da dedução (única)
Balanço na barra	12º	0,3	- 15º	0,5	0,5 (não reconhecido)
Balanço intermédio					0,5