



## SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica (Manual Técnico 2020-2021)

## 1. Planeamento Anual 2020-2021

Competição	Escalões Categorias	Organização	Obs.
Taça de Portugal	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)
I Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)	FGP	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)
Campeonato Nacional de Base	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado
II Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)		Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)
Masters GR	Masters A – 18-24 anos Masters B – 25-29 anos Masters C – 30-39 anos Masters D – 40-49 anos Masters E – +50 anos	FGP	Código Nacional Adaptado
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)
Super Finais	Juniore e Seniore Elites	FGP	Código FIG (Juniore e Seniore)
Campeonato Nacional de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)	FGP	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)

\* As Associações Territoriais devem efetuar o *upload* dos resultados das competições Territoriais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24 horas após o termo das mesmas.

\* As competições de apuramento para os respetivos CN devem realizar-se antes das inscrições para os respetivos CN terminarem, com exceção do CN de Conjuntos. Os

Campeonatos Territoriais de Conjuntos podem realizar-se até 15 dias antes do respetivo CN, desde que as inscrições cumpram os regulamentos (1 mês antes).

## 2. Tipos de Competições

- Individual
- Conjuntos
- Equipas
- Grupos

## 3. Aparelhos

- Normas dos Aparelhos (Anexo 1) – esta época ainda vamos manter as normas dos aparelhos que estiveram em vigor nos últimos anos em Portugal.

## 4. Categoria/Escalões Etários

- Ver Regulamento Geral e de Competições

## 5. Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores)

Integram as Elites as ginastas que cumprirem com os seguintes requisitos:

ELITES	ESCALÃO/CATEGORIA	PONTUAÇÃO MÍNIMA (4 aparelhos)	SISTEMA DE PONTUAÇÃO
	JUNIORES	52,000	Código FIG para juniores
	SENIORES	58,000	Código FIG

## 6. Programas Técnicos

Escalão	Exercícios
Benjamins	1 ou 2 Exercícios: Movimentos Livres e Bola
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e dois Aparelhos (Corda ou Arco e Bola) Nota: Recomenda-se que as ginastas que transitam de Benjamins realizem exercícios de Arco e as restantes comecem por Corda.
Iniciadas	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda, Arco e Bola).
Juvenis	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda e ou Arco e ou Bola, Maças ou Fita)
Juniões	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)

Seniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)
----------	--

### 6.1 Programa Base:

	Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2020/2021</b>	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Bola	Corda Arco	Corda Fita	Arco Fita
<b>2021/2022</b>	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda	Corda Bola	Arco Fita	Arco Maças

### 6.2 Programa 1ª Divisão

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2020/2021</b>	ML Corda Arco Bola	ML Corda Bola Fita	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
<b>2021/2022</b>	ML Corda Arco Bola	ML Corda Arco Maças	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

### 6.3 Programa Conjuntos:

	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2020/2021</b>	5 ML	5 Bolas	5 Arcos	5 Bolas	2 pares de

					maças e 3 arcos
2021/2022	5 ML	5 Arcos	5 Bolas	5 Cordas	5 Arcos

## 7. Competições

### 7.1 Taça de Portugal

7.1.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.1.2 Participação

- Ginastas filiadas na FGP - 1ª Divisão e Base;
- Cada clube pode participar com uma ou mais equipas.
- Só uma das equipas no clube possa ser completada por ginastas da Base. No caso do clube só ter ginastas da base, apenas poderá apresentar uma equipa.
- As ginastas só podem competir por uma equipa, não sendo permitida a repetição de ginastas;
- Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;
- Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 4 exercícios;
- A competição é dividida por programas:
  - Programa A: Iniciadas e Juvenis
  - Programa B: Juniores e Seniores
- A equipa pode ser formada por ginastas de “diversos programas”;
- Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa inscritas tal como as outras;
- As ginastas não podem descer ou subir de escalão (por programa) para formar equipa.

7.1.3 Programa de Competição

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Programa A: Iniciadas e	ML e Corda	Código Nacional Adaptado	Por Equipas

Juvenis		Juvenis	
Programa B: Juniores e Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

\*As ginastas que tenham feito parte das Jovens Promessas, Elites e da SN no ano anterior podem propor-se a fazer os 4 aparelhos nesta competição para tentar atingir as marcas para Elite, mesmo que esses exercícios não sejam contabilizados para a equipa.

#### 7.1.4 Competição por Equipas

- Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios: 4 no Programa A (2 de ML e 2 de Corda) e 8 no Programa B (2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita);
- Todos os exercícios contam para o somatório da equipa.
- Classificação:
  - A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;
  - No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa que tiver o melhor resultado contará para a classificação geral. A classificação das outras equipas entrarão em extraconcurso.
  - Taça para as três primeiras equipas da classificação geral;
  - Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

### 7.2 **Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos) – organizado no mesmo fim-de-semana da Taça de Portugal**

7.2.1 Escalões Etários: Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores **Grupo JJI e Grupo SJJ.**

7.2.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;

- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- Abertura ainda à constituição de conjuntos compostos por ginastas de três escalões diferentes desde que sequentes. Exemplo: conjunto composto por ginastas dos escalões de iniciadas, juvenis e juniores (Grupo JJI); ou conjunto composto por ginastas dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores (Grupo SJJ);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens”;
- Um Conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

### 7.2.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral (em Iniciadas Classificação por aparelho)
Iniciadas	5 ML ou 5 Bolas		
Juvenis	5 Arcos		
Juniores	5 Bolas	Código FIG Júnior	
Seniores	2 pares de maçãs e 3 arcos	Código FIG Sénior	
Grupo JJI	5 Bolas	Código FIG Júnior	
Grupo SJJ	5 Arcos	Código FIG Sénior	

\*Em relação ao escalão de Iniciadas é permitida a participação com o exercício de movimentos livres, sendo que o mesmo não será contabilizado para a classificação geral de cada um dos Opens.

#### 7.2.4 Competição Conjuntos:

- Cada conjunto efetua uma passagem.
- Não está previsto treino de pódio
- Classificação:
  - Geral por conjunto;
  - Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
  - Prémio a designar no II Open de conjuntos

### **7.3 Campeonato Nacional de Base**

#### 7.3.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

#### 7.3.2 Participação:

- Ginastas filiadas na FGP dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores de Base que se tenham qualificado para esta competição no primeiro terço da classificação geral, nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Apenas as ginastas que completem o programa completo contam para a classificação do concurso geral de apuramento para esta competição.
- Nos Campeonatos Territoriais em que apenas participem 3 ou menos ginastas, todas são apuradas para o Campeonato Nacional Base;
- A qualificação é nominal, podendo existir uma ginasta de reserva em cada distrito e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.

#### 7.3.3 Programa de Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Bola	Código Nacional Adaptado	Geral individual e por aparelhos
Juvenis	Corda e Arco		
Juniores	Corda e Fita		
Seniores	Arco e Fita		

- Competição individual:

#### **Classificação:**

- Classificação geral: somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos dois exercícios realizados;

- Medalhas para as três primeiras classificadas no concurso geral.
- Classificação por aparelho: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;
- Classificação por equipas: A classificação por equipas é dada pelo somatório das pontuações, das três melhores ginastas do clube, em cada escalão.

#### **7.4 Masters GR – organizado no mesmo fim-de-semana do CN Base**

##### 7.4.1 Escalões Etários: Masters

Masters A – 18-24 anos

Masters B – 25-29 anos

Masters C – 30-39 anos

Masters D – 40-49 anos

Masters E – +50 anos

##### 7.4.2 Participação:

- A participação é aberta a todas as ginastas filiadas na FGP que desejem participar no evento.

##### 7.4.3 Programa de Competição Individual:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Masters	Mínimo 1, máximo 2 exercícios à escolha (ML, Corda, Arco, Bola, Maças, Fita)	Código Nacional Adaptado (base escalão sénior)	Por aparelhos

- Classificação por aparelho para todos os Masters respetivamente:
- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;

##### 7.4.4 Programa de Competição Grupos:

- O grupo por ser constituído por um número ilimitado de ginastas Masters. Mínimo 2 ginastas, máximo ilimitado

- Aberto à participação de todos os Grupos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Grupos podem ser constituídos por ginastas dos vários escalões etários.
- As ginastas só podem competir por um Grupo não sendo permitida a repetição de ginastas;
- Os grupos podem escolher os aparelhos em que competem.
- Cada grupo realiza uma passagem.

#### 7.4.5 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
1 exercício de grupo	Aparelho(s) à escolha	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral

#### **Classificação:**

- Medalhas para as ginastas dos três melhores Grupos da classificação geral

### **7.5 II Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos) – organizado no mesmo fim-de-semana do CN Base**

7.5.1 Escalões Etários: Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, **Grupo JJI e Grupo SJJ**.

7.5.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- **Abertura ainda à constituição de conjuntos compostos por ginastas de três escalões diferentes desde que sequentes. Exemplo: conjunto composto por ginastas dos escalões de Iniciadas, Juvenis e Juniores (Grupo JJI); ou conjunto composto por ginastas dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores (Grupo SJJ); Para que a participação neste grupo seja válida é necessário que os conjuntos na sua constituição tenham**

obrigatoriamente ginastas dos 3 escalões. Caso isso não aconteça seguem a regra normal dos conjuntos, participando no escalão respetivo.

- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens”;
- Um Conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

#### 7.5.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral (em Iniciadas Classificação por aparelho)
Iniciadas	5 ML ou 5 Bolas		
Juvenis	5 Arcos		
Juniores	5 Bolas	Código FIG Júnior	
Seniores	2 pares de maçãs e 3 arcos	Código FIG Sénior	
Grupo JJI	5 Bolas	Código FIG Júnior	
Grupo SJJ	5 Arcos	Código FIG Sénior	

~~\*Em relação ao escalão de Iniciadas é permitida a participação com o exercício de movimentos livres, sendo que o mesmo não será contabilizado para a classificação geral do circuito dos Opens.~~

#### 7.5.4 . Competição Conjuntos:

- Cada conjunto efetua uma passagem.
- Não está previsto treino de pódio
- Classificação:
  - Classificação por conjunto;

- Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
- Prémio a designar no II Open de conjuntos

## 7.6 **Campeonato Nacional da 1ª Divisão**

7.6.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.6.2 Participação:

- Ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais.
- As ginastas que estejam ao serviço da SN, e que por calendário não possam competir no Campeonato Territorial respetivo, ficam apuradas diretamente para o CN.
- [As ginastas podem efetuar um ou mais aparelhos ou fazer o programa completo.](#)
- [As ginastas do escalão de Iniciadas e Juvenis não podem participar no CN apenas com o exercício de Movimentos Livres, tendo que, obrigatoriamente, realizar um exercício com aparelho, entre os que fazem parte do programa competitivo para essa época.](#)

7.6.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML, Corda, Arco e Bola	Código Nacional	Geral individual, por aparelhos e equipas
Juvenis	ML, Corda, Bola e Fita	Adaptado	
Juniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

~~• A prova divide-se em duas fases:~~

- ~~1. Na primeira fase todas as ginastas executam 2 aparelhos obrigatórios;~~
- ~~2. Os aparelhos são sorteados na semana da Competição;~~
- ~~3. Passam à segunda fase as 20 melhores ginastas em cada escalão.~~

- ~~4. Na segunda fase as ginastas realizam os outros dois aparelhos.~~  
~~5. Para o somatório final do concurso geral contam os aparelhos da 1ª fase e os da 2ª fase ( 4 exercícios).~~

- **Classificação individual:**
  - À ginasta que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeã Nacional no respetivo escalão e categoria;
  - Medalhas para as três primeiras classificadas do concurso geral;
  - Classificação por aparelho para os escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores respetivamente: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
  - Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;
  
- **Classificação por Equipas:**
  - Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas que formam a equipa, em cada escalão, durante a primeira fase da prova. As categorias de juniores elite e seniores elite contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente. A composição do júri, mesmo que a competição seja realizada em dias diferentes, deve ser a mesma. Os aparelhos que são contabilizados para este somatório serão os do programa de competição. É atribuído o título de Campeão Nacional de equipas à equipa com melhor somatório, em cada escalão;
  - Taças e medalhas para as três melhores equipas por escalão.
  - Prémio de mérito para o Clube que apresentar ginastas em todos os escalões em competição ~~na 2ª fase da prova~~ (categoria juniores elite e seniores elite contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente, bem como as ginastas que fazem parte das seleções nacionais de conjunto contam para o respetivo escalão).

## ~~7.7 Super Finais~~

### ~~7.7.1 Escalões Etários: Juniores Elite e Seniores Elite~~

### 7.7.2 Participação:

- ~~Ginastas da 1ª Divisão, filiadas na FGP, dos escalões de Juniores Elite e Seniores Elite que se tenham qualificado para esta competição nos seis primeiros lugares de cada aparelho, no Campeonato Nacional da 1ª Divisão.~~
- ~~A qualificação é nominal, podendo existir duas ginastas de reserva em cada aparelho e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição. As ginastas “reserva” devem inscrever-se na competição, no entanto, só será aplicada a taxa de inscrição caso se consome a sua participação.~~

### 7.7.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	Aparelhos
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

#### • **Classificação individual:**

- ~~É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho, em cada um dos escalões e categorias;~~
- ~~Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão e categoria;~~

## 7.8 **Campeonato Nacional de Conjuntos**

7.8.1 Escalões Etários: Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.8.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;

- Em caso de lesão justificada a não participação de um conjunto que se inscreveu nos Campeonatos Territoriais poderá ser ponderada pelo Departamento Técnico de GR;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.

### 7.8.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas	5 Bolas		
Juvenis	5 Arcos		
Juniores	5 Bolas	Código FIG	
Seniores	2 pares de maçãs e 3 arcos		

#### Competição de Conjuntos:

- Cada conjunto efetua duas passagens. O treino de pódio será realizado no dia anterior ao início da competição. **Os clubes que estiverem interessados deverão enviar essa indicação na altura da inscrição para o respetivo CN.** Para cada conjunto será atribuído o tempo máximo de 5 minutos.

#### Classificação:

- A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
- Ao Conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas, em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão;
- Taça para o Conjunto Campeão Nacional;
- Medalhas para as ginastas dos três melhores Conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
- Medalhas de participação para as restantes ginastas Infantis.

## **7.9 Campeonatos/Encontros Territoriais**

7.9.1 Escalões Etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elites

7.9.2 Participação: Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador – TPTD válida), Dirigentes e juízes filiadas na FGP

7.9.3 Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual

7.9.4 É de carácter obrigatório a realização de competições nos escalões de Benjamins e Infantis com todos os aparelhos do programa técnico.

7.9.5 É de carácter obrigatório a realização de competições no escalão de Iniciadas com todos os aparelhos do programa técnico no Campeonato Territorial.

7.9.6 Tendo em vista nos próximos anos a integração de um Torneio de Grupos a nível Nacional, sugere-se que as Associações Territoriais organizem provas, a título experimental, para grupos nos vários escalões etários. O objetivo é privilegiar o trabalho em grupo/conjunto em ambas as divisões e escalões, de uma forma mais abrangente.

- Aberto a ginastas filiadas na FGP nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores da Divisão Base e da 1ª Divisão;
- Os grupos podem ser constituídos, no mínimo, por três ginastas, não havendo limite máximo na sua constituição;
- Os grupos podem ser constituídos por ginastas de escalões diferentes. No entanto, o grupo compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- Os grupos podem optar por exercícios com aparelhos idênticos ou dois diferentes;
- Os grupos executam apenas uma passagem;
- A execução é pontuada de forma idêntica ao Código Internacional (FIG) para conjuntos.
- Os grupos devem conter no seu exercício 4 colaborações, 4 trocas, 2 saltos, dois equilíbrios, 2 rotações e dois passos de dança.

## **8. Escalão de Infantis e Benjamins**

- Competições individuais: as ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho, não havendo lugar a classificação individual seriada para Benjamins e 1º ano de Infantis.

- Competição de equipas: as ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho. No entanto, podem existir provas de equipas havendo lugar a seriação.
- Competição de conjuntos: as ginastas são avaliadas em conjuntos, podendo haver lugar a seriação.

## **9. Anexos**

Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>

Anexo 1 – Normas dos Aparelhos

Anexo 2 – Código Nacional Adaptado

Anexo 3 – Ficha de Inscrição Agentes em Prova