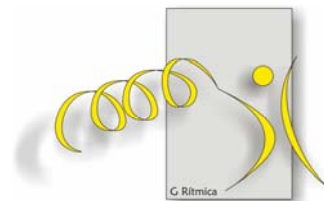




## CÓDIGO NACIONAL ADAPTADO

GINÁSTICA RÍTMICA  
2006/2008



## INTRODUÇÃO

O Código de Pontuação Nacional (Código Adaptado) esteve em observação no decorrer do ano de 2005.

Foi elaborado pela responsável da FGP pela Formação Nacional de Gr a Prof. Dr<sup>a</sup> Tatiana Nesterova e juntamente com a equipa técnica procedeu à reestruturação do Código Nacional de Pontuação (Código Adaptado).

Com as alterações efectuadas pretende-se um desenvolvimento harmonioso das diferentes capacidades físicas e técnicas, adquirir uma base sólida e um bom trabalho de base tanto corporal como de aparelho, e por fim, evitar especialização precoce.

A estrutura apresentada para o Código Nacional de Pontuação é baseada nos programas de GR das diferentes potências mundiais desta modalidade.



# INDICE

|                               | Págs |
|-------------------------------|------|
| <b>I - Formação</b>           |      |
| Escalões de Formação          |      |
| • Minis                       | 3    |
| • Infantis                    | 13   |
| <hr/>                         |      |
| <b>II - I Divisão</b>         |      |
| Escalões de Especialização II |      |
| • Esperanças                  | 26   |
| • Juvenis                     | 40   |
| Escalões de Especialização I  |      |
| • Juniores                    | 44   |
| • Seniores                    | 48   |
| <hr/>                         |      |
| <b>III - II Divisão</b>       |      |
| Escalões de Grau II           |      |
| • Esperanças                  | 51   |
| • Juvenis                     | 53   |
| Escalões de Grau I            |      |
| • Juniores                    | 56   |
| • Seniores                    | 58   |
| <hr/>                         |      |
| <b>IV - ANEXOS</b>            | 61   |
| • Fichas de Exercícios        |      |



## Formação

### ESCALÕES DE FORMAÇÃO

| Escalação | Idade      | INDIVIDUAL                                       |                                   | CONJUNTOS                      |                             |
|-----------|------------|--|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
|           |            | PROGRAMA   | SISTEMA DE AJUIZAMENTO            | PROGRAMA                       | SISTEMA DE AJUIZAMENTO      |
| Infantis  | 8 – 9 Anos | 4 Aparelhos ML, Corda, Bola, Arco, Maças ou Fita | Código Adaptado B: 10,00 p.(a, b) | 1 Exercício de ML (5 ginastas) | Código adaptado B: 10,00 p. |
| Minis     | 7 – 6 anos | 3 Aparelhos ML, Corda, Bola e Arco               | Código Adaptado B:10,00 p.(a)     | Não                            | Não                         |

→ INFANTIS

| ANO  | ML | CORDA | ARCO | BOLA | MAÇAS | FITA | CONJ |
|------|----|-------|------|------|-------|------|------|
| 2005 | X  | X     | X    | X    |       | X    | ML   |
| 2006 | X  | X     | X    | X    | X     |      | ML   |
| 2007 | X  | X     | X    | X    |       | X    | ML   |
| 2008 | X  | X     | X    | X    | X     |      | ML   |

→ MINIS

| ANO  | ML | CORDA | ARCO | BOLA |
|------|----|-------|------|------|
| 2005 | X  | X     | X    | X    |
| 2006 | X  | X     | X    | X    |
| 2007 | X  | X     | X    | X    |
| 2008 | X  | X     | X    | X    |

Código Adaptado de GR 2005-08

## I FORMAÇÃO

### ESCALÕES DE FORMAÇÃO

#### 1. MINIS

##### 1.1. IDADE

→ 6/7 anos feitos no ano civil (época competitiva)

##### 1.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 4 exercícios – 3 aparelhos e 1 sem aparelho:

- Movimentos Livres
- Corda
- Arco
- Bola

##### 1.2.1. Exigências de Composição:

#### MOVIMENTOS LIVRES

→ 12 dificuldades isoladas:

- 5 Dificuldades Isoladas “a”
- 7 Elementos de Carácter Obrigatório

Penalização de 0,20 pts, por cada Dificuldade e Elemento de Carácter Obrigatório em falta.



→ Uma dificuldade em: salto, equilíbrio, pivot, elemento de flexibilidade e passos rítmicos;

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento do grupo corporal em falta.

→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo;

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta.

## APARELHO

→ 12 dificuldades isoladas:

- 12 Dificuldades Isoladas “a”

**Penalização de 0,20 pts**, por cada Dificuldade em falta.

→ Duas dificuldades em: salto, equilíbrio, pivot, elemento de flexibilidade e passos rítmicos, mais dois à escolha, à exceção de passos rítmicos;

→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo;

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento do grupo corporal em falta.

→ Um elemento de cada grupo fundamental de aparelho, no mínimo;

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento do grupo fundamental de aparelho em falta.

→ Equilíbrio do trabalho entre a mão direita e esquerda (50%, muitas mudanças de mão);

**Penalização de 0,20 pts**, por falta de equilíbrio do trabalho entre a mão direita e esquerda.

## 1.2.2. Música

→ Todos os exercícios devem ser realizados com acompanhamento musical.

→ A ginasta não é autorizada a participar na exibição se não tiver acompanhamento musical.

→ Não são autorizadas músicas com acompanhamento vocal, apenas são permitidas músicas com voz desde que não tenha palavras.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

Não são autorizadas músicas com ruídos impróprios.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

Duração dos exercícios é de 1' a 1'30”.

**Penalização 0,05 pts**, por cada segundo a menos ou a mais – **JUIZ ASSISTENTE**

O Delegado do Clube deve entregar na mesa da organização, até 40 minutos antes do início da prova, os CDs ou Cassetes devidamente identificados (nome do Clube, nome da ginasta e respectivo aparelho). Cada CD ou cassette deve conter apenas uma música de um exercício.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**



### 1.2.3. Dificuldades Corporais

#### 1.2.3.1. Saltos ^

Todas as Dificuldades de salto devem ter as seguintes características de base:

- Uma boa altura (elevação) do salto;
- Uma forma definida e fixa durante o voo;
- Uma boa amplitude na forma do salto.

Um salto sem uma boa altura, sem forma definida e fixa ou sem uma amplitude suficiente não pode ser considerada como Dificuldade.

#### Saltos de Dificuldade “a”

| Saltos de Dificuldade “a”                         |
|---|
| 1. Salto de “gato”                                |
| 2- Salto engrupado simples                        |
| 3. Salto corsa simples – A6                       |
| 4. Salto cossaco – A11                            |
| 5. Salto em extensão com uma perna à boucle - A14 |
| 6. Salto de tesoura – A24                         |
| 7. Salto de anjo – A30                            |
| 8. Salto cabriole – A31                           |
| 9. Salto em extensão simples                      |

#### 1.2.3.2 Equilíbrios T

Todas as Dificuldades de equilíbrio devem ter as seguintes características de base:

- Ser executadas na planta do pé;
- Ser nítidos e mantidos durante três tempos;
- Ter uma forma bem definida e fixa;
- Ter uma forma ampla.
- Ser coordenado, após fixar a posição do equilíbrio, com dois movimentos de aparelho ou dois movimentos de braços no exercício sem aparelho (Movimentos Livres).

Todos os equilíbrios executados sem serem mantidos e terem uma forma fixa não são válidos como Dificuldade.

#### Trabalho de aparelho durante os equilíbrios:

→ Se o aparelho não estiver em movimento **durante toda a execução** da dificuldade de equilíbrio, a dificuldade não é válida.

→ O número de movimentos técnicos de aparelho é 2 para todos os equilíbrios. A ausência de um dos movimentos exigidos anula o valor da dificuldade.

→ Contam como um movimento, todos os movimentos amplos e visíveis. Por exemplo: balanços dos braços, grandes lançamentos, batimentos activos altos, recepção de grandes lançamentos, rotação do aparelho sobre uma parte do corpo, etc.



→ Contam como um movimento todas as séries de pequenos movimentos, na generalidade realizados com a(s) mão(s) ou pulso(s), independentemente do seu número. Por exemplo: rotações, batimentos, etc..

→ Contam como um só movimento de aparelho o equilíbrio sobre a mão na condição que haja um movimento do todo braço: Ex. Balanços, inversões.

→ Contam como dois movimentos a Circundação do(s) braço(s), o aparelho em equilíbrio instável **numa parte do corpo**, com excepção das mãos – equilíbrio mantido por bastante tempo – a rotação livre do aparelho em apoio sobre a mão ou sobre os dedos e o longo rolamento livre sobre o corpo.

→ Os movimentos técnicos de aparelho devem contar-se a partir do momento em que a posição de equilíbrio é fixada até ao momento em que a posição começa a mudar.

**Equilíbrios de Dificuldade “a”**

| <b>Equilíbrios de Dificuldade “a”</b> |
|---------------------------------------|
| 1. E. Retiré                          |
| 2. E. Perna à frente a 90° - A1       |
| 3. E. Agarrar perna à frente – A2     |
| 4. E. Perna ao lado a 90° - A4        |
| 5. E. Perna bandeira – A5             |
| 6. E. Arabesque – A7                  |
| 7. E. Atitude – A10                   |
| 8. E Sur le coup de pied              |
| 9. E. Perna à frente a 45 °           |
| 10. E. Perna ao lado a 45°            |
| 11. E. Perna atrás a 45°              |

**1.2.3.3. Pivots** 

Todas as Dificuldades de pivot devem ter as seguintes características de base:

- Ser executados na **meia ponta**;
- Ter uma **forma bem definida e fixa** durante e até ao final da rotação;
- Ter uma **forma ampla**.

Todos os pivots executados sobre um pé em parte ou na **totalidade da rotação** ou com a forma não fixa não contam como Dificuldade.

Todos os PIVOTS só são válidos com uma volta de **360°** no mínimo.

**Pivots de Dificuldade “a”**

| <b>Pivots de Dificuldade “a”</b> |
|----------------------------------|
| 1. Volta a pés juntos            |
| 2. P. retiré- passé 360°         |
| 3. P. 360° perna á frente a 45°, |
| 4. P. 360° perna ao lado a 45°   |
| 5. P. 360° perna atrás a 45°     |
| 6. P 360° sur le coup de pied    |

**1.2.3.4. Elementos de Flexibilidade** 

Todas as Dificuldades de flexibilidade devem ter as seguintes características de base:



- Ser executadas em apoio sobre um ou dois pés ou sobre uma outra parte do corpo;



- Ter uma forma bem definida e fixa (com paragem visível na posição);
- Ter uma forma ampla.

As dificuldades executadas com uma amplitude insuficiente ou com uma forma que não seja nitidamente fixa não contam como dificuldades.

#### Elementos de Flexibilidade de Dificuldade “a”

| Elementos de Flexibilidade de Dificuldade “a”   |
|---|
| 1. Promenade 180° agarrar perna à frente – A4   |
| 2. Promenade de 180° em Bandeira – A6   |
| 3. Espargata em pé com apoio das mãos                    |
| 4. Flexão atrás a partir da posição de pé – A26   |
| 5. Flexão atrás a partir da posição de joelhos – A27  |
| 6. Flexão dorsal B27  |
| 7. Volta em espargata agarrar perna à frente – A 30   |
| 8. Descida em pontas com flexão – A31   |
| 9. Ondas de corpo ( para a frente, para trás e lateral)  |

#### 1.2.3.5. Passos Rítmicos



Todos os passos rítmicos são considerados Dificuldades “a” desde que sejam executados em forma de série, isto é, no mínimo de três.

Exemplos:

- Passo de Valsa;
- Passo de Polka;
- Galope lateral;
- Passo picado;
- etc

#### 1.2.4. Elementos de Carácter Obrigatório

Os Elementos de carácter obrigatório para este nível são os seguintes:

| Nº | Descrição  | Critérios  |
|----|--|--|
| 1. | Espargata Lateral com afastamento dos membros inferiores de 180°   | - fixar a posição 3 seg.<br>- se o ângulo for inferior a 180° o elemento não é válido, portanto tem de tocar no solo   |
| 2  | Flexão atrás a partir da posição de joelhos (A30)  | - flexão do tronco com total extensão dos membros superiores<br>- ombros abaixo da horizontal  |
| 3  | Equilíbrio “Bandeira”, na planta do pé – A5  | - tronco direito, pé ao nível da cabeça, caso contrário o elemento não é válido;<br>- extensão dos membros inferiores;<br>- ficar 3 seg.   |
| 4  | Deitada de barriga para baixo “Dorsal”   | - fixar a posição durante 3 seg.;<br>- as costelas não podem estar em contacto com o solo, caso contrário o elemento não é válido;<br>- pernas juntas ou afastadas à largura dos ombros, no máximo;<br>- membros inferiores esticados. |
| 5  | Equilíbrio sobre o peito  | - Membros inferiores juntos e esticados;<br>- fixar a posição 3 seg.   |
| 6  | Salto Jeté (Gazela) - A1   | - abertura de um ângulo igual a 180°;<br>- elevação no salto.  |
| 7  | Onda de braços            | - em diferentes direcções (à frente, ao lado, com um braço ou com dois, etc.).   |





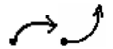

**NOTA:** Os elementos executados têm de seguir os critérios, Caso contrário, os elementos não são válidos e é feita uma Penalização de 0,20 pts, por cada elemento não válido – **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**











### 1.2.5. Grupos Fundamentais de Aparelho



#### → Corda





- um salto por dentro da corda 
- uma rotação 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma série de saltitares 
- escapadas 
- um lançamento 

#### → Arco

- um rolamento ( no solo e/ou corpo) 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma rotação 
- uma passagem por dentro do arco 
- uma passagem por cima do arco 
- um lançamento 

#### → Bola

- um batimento 
- um lançamento 

- um rolamento no solo 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma série de batimentos 
- um rolamento no corpo 

### 1.2.6. Elementos Acrobáticos

→ Apenas os grupos de elementos acrobáticos, abaixo indicados, são autorizados:

- Cambalhotas para a frente e para trás sem tempo de suspensão;
- Aranhas para a frente e para trás e rodas numa ou duas mãos, sem ficar na vertical e sem tempo de suspensão.

→ As aranhas são consideradas um elemento acrobático independentemente da sua posição de partida ou de chegada ou de apoio (no peito, antebraços, mãos)

→ Os elementos acrobáticos autorizados podem ser executados com diferentes posições de partida, de chegada e de diferentes apoios ao solo

→ Os elementos acrobáticos podem ser executados em série ou isolados

→ São autorizados séries de elementos acrobáticos iguais, contam apenas como um elemento acrobático para as exigências de composição.



→ São autorizados séries de elementos acrobáticos diferentes, contam apenas como um elemento acrobático para as exigências de composição.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta – **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**

Os elementos abaixo indicados são autorizados mas não são considerados acrobáticos:

- Apoio sobre o peito;
- Apoio nas omoplatas (Vela);
- Apoio nos antebraços sem inversão e sem ficar na vertical.

As seguintes técnicas de execução não são autorizadas, e são penalizáveis:


→ Cambalhotas

- Execução com tempo de suspensão

→ Aranhas

- Execução a ficar na posição de vertical;
- Execução com tempo de suspensão.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta – **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**.

→ Os elementos acrobáticos são escritos na ficha com o símbolo 

### 1.2.7. Elementos proibidos

Não são permitidos os seguintes elementos:

- Tour lent efectuados de joelhos (Promenades);
- Pivots efectuados nos joelhos;
- Recepções de joelhos após um salto.

**Penalização de 0,50 pts**, por cada elemento executado - **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**

### 1.2.8. Execução

A execução é avaliada segundo o Código FIG.

| <b>Gerais</b>  | <b>pts</b> |
|--|------------|
| Perda e recepção imediata ou após um pequeno deslocamento (1 Passo)                | 0,30       |
| Perda e recepção após deslocamento ( mais de 1 passo) ou com saída do praticável   | 0,50       |
| Perda do aparelho e utilização do aparelho de substituição                         | 0,50       |
| Perda do aparelho no fim do exercício  | 0,50       |
| <b>→ Técnica de Aparelho</b>   | <b>pts</b> |
| Trajectória imprecisa durante o voo e recepção após 1 passo                        | 0,20       |
| Trajectória imprecisa durante o voo e recepção após 2/3 passos                     | 0,30       |
| Recepção incorrecta ou com ajuda de uma mão  | 0,10       |
| Recepção nitidamente incorrecta ou com ajuda do corpo                              | 0,20       |
| Contacto involuntário com o corpo durante o exercício com alteração da trajectória | 0,10       |



| <b>Corda</b>  | <b>Pts</b> |
|---|------------|
| Manipulação incorrecta ( de cada vez)                                     | 0,10       |
| Manipulação incorrecta durante uma grande parte do corpo                  | 0,50       |
| Nó da corda   | 0,30       |
| Perda de uma ponta com pequena paragem do exercício                       | 0,20       |
| Enrolamento a volta do corpo ou de um membro com interrupção do exercício | 0,30       |
| Tropear na corda  | 0,20       |
| <b>Arco</b>   | <b>pts</b> |
| Manipulação incorrecta ( de cada vez)                                     | 0,10       |
| Manipulação incorrecta durante uma grande parte do corpo                  | 0,50       |
| Rolamento incorrecto com batimento  | 0,20       |
| Rolamento involuntário no corpo incompleto                                | 0,20       |
| Deslizar para o antebraço   | 0,20       |
| Deslizar para o braço   | 0,30       |
| Rotação irregular sobre o eixo  | 0,10       |
| Recepção com o antebraço  | 0,20       |
| Recepção com o braço  | 0,30       |
| Tropear no arco   | 0,20       |
| <b>Bola</b>   | <b>pts</b> |
| Manipulação incorrecta ( de cada vez)                                     | 0,10       |
| Manipulação incorrecta durante uma grande parte do corpo                  | 0,50       |
| Rolamento incorrecto com batimento  | 0,20       |
| Rolamento involuntário no corpo incompleto                                | 0,20       |

| <b>Técnica Corporal</b>   | <b>Pts</b> |
|---|------------|
| Movimento incompleto  | 0,10       |
| Movimento incompleto durante o exercício                              | 0,30       |
| Seguimento incorrecto durante um movimento                            | 0,10       |
| Seguimentos incorrectos durante os exercícios                         | 0,30       |
| Forma não definida e fixa durante as dificuldades                     | 0,10       |
| Falta de amplitude na forma   | 0,10       |
| Técnica corporal incorrecta durante uma grande parte do exercício     | 0,50       |
| Perda de equilíbrio: movimento suplementar sem deslocamento           | 0,20       |
| Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento           | 0,30       |
| Perda de equilíbrio com apoio de uma ou duas mãos ou sobre o aparelho | 0,40       |
| Perda total de equilíbrio com queda                                   | 0,50       |
| Falta de elevação nos saltos  | 0,20       |
| Recepção pesada nos saltos  | 0,20       |
| Apoio do calcanhar durante a rotação do pivot                         | 0,20       |
| Eixo do corpo não vertical durante o pivot e terminar com 1 passo     | 0,30       |
| <b>Elementos acrobáticos</b>  | <b>pts</b> |
| Imprecisão no plano e direcção  | 0,20       |
| Técnica de execução incorrecta  | 0,20       |
| Recepção pesada ao solo   | 0,20       |
| <b>Música/Movimento</b>   | <b>pts</b> |
| Perda de ritmo durante a execução : de cada vez                       | 0,10       |
| Falta de concordância entre a música/movimento no fim do exercício    | 0,30       |



### 1.3. PROGRAMA DE CONJUNTOS:

Este escalão não tem Conjuntos.  
As ginastas de 7 anos de idade podem fazer parte de um conjunto do escalão de Infantis.

### 1.4. SISTEMA DE AJUIZAMENTO

#### → Composição do Júri

O Júri é composto por grupos de três juizes mais uma Juiz Assistente.

#### → Tarefa do Júri

O Júri é responsável pela verificação das exigências de composição e a execução

- verifica na ficha antes e no decorrer do exercício, as Exigências de Composição e penaliza, se for caso disso;
- aponta as faltas de Execução efectuadas pela ginasta;
- regista as penalizações da ficha e as deduções de Execução

#### **Cálculo da Nota**

→ Nota máxima – 10,00 pontos.

- Soma da nota das três juizes e dividir por três (média):

$$J1 + J2 + J3 = X : 3 = \text{Nota Final}$$

#### → Avaliação qualitativa

A avaliação qualitativa é por aparelho :

0 – 5,00 p. – **Suficiente**

5,001 p. – 8,00 p. – **Bom**

8,001 p. – 10,00 p. – **Excelente**

#### Penalizações da Juiz Assistente

- duração do exercício não regulamentar: 0.05 por cada segundo a mais ou a menos;
- colocação no lugar não regulamentar: 0.20 (para o conjunto);
- interrupção involuntária da música durante a execução do exercício: 0.50;
- aparelho não conforme as normas oficiais: 0.30;
- fato da ginasta não regulamentar: 0.20 (para as individuais);
- fato da ginasta não regulamentar: 0.20 ou 0.50 segundo a falta (para o conjunto);
- saída do praticável da ginasta ou do aparelho: 0.20;
- ginasta que termina o seu exercício fora do praticável ou que utiliza outro praticável: 0.50;
- ginasta que abandona o grupo durante o exercício: 0.50 (para o conjunto);
- apresentação prematura ou tardia da ginasta ou do conjunto: 0.50;
- ginastas do conjunto que comunicam entre elas durante a execução do exercício: 0.50;
- aquecimento na sala de competição: 0.50;



- aparelhos de substituição em número superior ao permitido: 0.50 por aparelho a mais;
- utilização do aparelho de substituição quando o outro permanece no praticável: 0.50;
- treinador ou outro membro da delegação que comunica com o músico, ginastas ou juizes, seja qual for a forma, durante o exercício: 0.50;
- música não regulamentar: 0.50;
- falta de disciplina do músico: 0.50;

O total das penalizações da Juiz Assistente é deduzido na nota final.

## 1.5. FICHAS DE PROVA

Preenchimento da ficha de prova

### Movimentos Livres

→ Coluna da Esquerda:

- Dificuldades Corporais

→ Coluna da Direita:

- Elementos de Caracter Obrigatório;
- Elementos Acrobáticos.

### Aparelho

→ Coluna da Esquerda:

- Dificuldades Corporais.

→ Coluna da Direita:

- Elementos Acrobáticos;
- Elementos de Aparelho.

### Nota:

1 - Caso os elementos de Aparelho sejam efectuado com as Dificuldades estes devem também figurar na Coluna da direita à frente da Dificuldade a que corresponde.

2 - As Dificuldades não podem substituir os Elementos de Caracter Obrigatório.

- Fichas

Junto em anexo.



## 2. INFANTIS

### 2.1. IDADE

→ 8/9 anos feitos no ano civil (época competitiva)

### 2.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 5 exercícios – 4 aparelhos e 1 sem aparelho:

Movimentos Livres  
Corda  
Arco  
Bola  
Maças ou Fita

#### 2.2.1. Exigências de Composição:

##### MOVIMENTOS LIVRES

→ 14 dificuldades isoladas:

- 6 Dificuldades Isoladas “a” e/ou “b”;
- 8 Elementos de Carácter Obrigatório.

**Penalização de 0,20 pts.** por cada Dificuldade Isolada e Elemento de Carácter Obrigatório em falta.

→ Uma dificuldade em: salto, equilíbrio, pivot, elemento de flexibilidade e passos rítmicos, mais um elemento corporal à escolha, sem ser passos rítmicos.

**Penalização de 0,20 pts,** por cada elemento do grupo corporal em falta.

→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo.

**Penalização de 0,20 pts,** por cada elemento acrobático em falta.

##### APARELHO

→ 14 dificuldades isoladas:

- 14 Dificuldades Isoladas “a” e/ou “b”;

**Penalização de 0,20 pts.,** por cada Dificuldade Isolada em falta.

→ Duas dificuldade em: salto, equilíbrio, pivot, elemento de flexibilidade e passos rítmicos, mais quatro Dificuldades corporais à escolha, sem serem passos rítmicos.

**Penalização de 0,20 pt.,** por cada elemento do grupo corporal em falta.

→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo.

**Penalização de 0,20 pts.,** por cada elemento acrobático em falta.

→ Um elemento de cada grupo fundamental de aparelho, no mínimo.

**Penalização de 0,20 pts,** por cada elemento do grupo fundamental de aparelho em falta.

→ Equilíbrio do trabalho entre a mão direita e esquerda (50%, muitas mudanças de mão).

**Penalização de 0,20 pts,** por falta de equilíbrio do trabalho entre a mão direita e esquerda.



### 2.2.2. Música

→ Todos os exercícios devem ser realizados com acompanhamento musical.

→ A ginasta não é autorizada a participar na exibição se não tiver acompanhamento musical.

→ Não são autorizadas musicas com acompanhamento vocal, apenas são permitidas musicas com voz desde que não tenha palavras.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

→ Não são autorizadas musicas com ruídos impróprios.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

→ Duração dos exercícios é de 1' a 1'30".

**Penalização 0,05 pts, por cada segundo a menos ou a mais – JUIZ ASSISTENTE**

→ O Delegado do Clube deve entregar na mesa da organização, até 40 minutos antes do início da prova, os CDs devidamente identificados ( nome do Clube, nome da ginasta e respectivo aparelho). Cada CD deve conter apenas uma música de um exercício.

**Penalização 0,50 pts – JUIZ ASSISTENTE**

### 2.2.3. Dificuldades Corporais

#### 2.2.3.1. Saltos ^

Todas as Dificuldades de salto devem ter as seguintes características de base:

- Uma boa altura (elevação) do salto;
- Uma forma definida e fixa durante o voo;
- Uma boa amplitude na forma do salto.

Um salto sem uma boa altura, sem forma definida e fixa ou sem uma amplitude suficiente não pode ser considerada como Dificuldade.

#### Saltos de Dificuldade "a" e "b"

| Saltos de Dificuldade "a"                         | Saltos de Dificuldade "b"                    |
|---|--|
| 1. Salto de "gato"                                | 1. Salto corsa pé à cabeça – B6              |
| 2- Salto engrupado simples                        | 2. Salto em extensão com volta de 360° - B37 |
| 3. Salto corsa – A6                               | 3. Salto de gazela – A1                      |
| 4. Salto cossaco – A11                            | 4. Salto " Aberto"                           |
| 5. Salto em extensão com uma perna à boucle – A14 | 5. Salto fouetté – B25                       |
| 6. Salto de tesoura – A24                         |  |
| 7. Salto de anjo – A30                            |  |
| 8. Salto cabriole – A31                           |  |
| 9. Salto em extensão                              |  |



### 2.2.3.2 Equilíbrios T

Todas as Dificuldades de equilíbrio devem ter as seguintes características de base:

- Ser executadas na meia ponta;
- Ser nítidos e mantidos durante três tempos;
- Ter uma forma bem definida e fixa;
- Ter uma forma ampla
- Ser coordenado, após fixar a posição do equilíbrio, com dois movimentos de aparelho ou dois movimentos de braços no exercício sem aparelho (Movimentos Livres).

Todos os equilíbrios executados sem serem mantidos e terem uma forma fixa não são válidos como Dificuldade.

#### Trabalho de aparelho durante os equilíbrios:

→ Se o aparelho não estiver em movimento **durante toda a execução** da dificuldade de equilíbrio, a dificuldade não é válida.

→ O número de movimentos técnicos de aparelho é 2 para todos os equilíbrios. A ausência de um dos movimentos exigidos anula o valor da dificuldade.

→ Contam como um movimento, todos os movimentos amplos e visíveis. Por exemplo: balanços dos braços, grandes lançamentos, batimentos activos altos, recepção de grandes lançamentos, rotação do aparelho sobre uma parte do corpo, etc.

→ Contam como um movimento todas as séries de pequenos movimentos, na generalidade realizados com a(s) mão(s) ou

pulso(s), independentemente do seu número. Por exemplo: rotações, batimentos, etc..

→ Contam como um só movimento de aparelho o equilíbrio sobre a mão na condição que haja um movimento do todo braço: Ex. Balanços, inversões.

→ Contam como dois movimentos a Circundação do(s) braço(s), o aparelho em equilíbrio instável **numa parte do corpo**, com excepção das mãos – equilíbrio mantido por bastante tempo – a rotação livre do aparelho em apoio sobre a mão ou sobre os dedos e o longo rolamento livre sobre o corpo.

→ Os movimentos técnicos de aparelho devem contar-se a **partir do momento em que a posição de equilíbrio é fixada até ao momento em que a posição começa a mudar.**

| Equilíbrios de Dificuldade "a" | Equilíbrios de Dificuldade "b"           |
|--------------------------------|--|
| 1. E. Retiré                   | 1. E. Perna à frente a 90° - A1          |
| 2. E Sur le coup de pied       | 2. E. Agarrar perna à frente – A2        |
| 3. E. Perna à frente a 45°     | 3. E. Perna ao lado a 90° - A4           |
| 4. E. Perna ao lado a 45°      | 4. E. Perna bandeira – A5                |
| 5. E. Perna atrás a 45°        | 5. E. Arabesque – A7                     |
|                                | 6. E. Agarrar perna atrás esticada – C8  |
|                                | 7. E. Atitude – A10                      |
|                                | 8. E. Agarrar perna atrás à boucle – C11 |
|                                | 9. E. Em prancha – B28                   |
|                                | 10. E. Cossaco – C29                     |





### 2.2.3.3. Pivots

Todas as Dificuldades de pivot devem ter as seguintes características de base:

- Ser executados na **meia ponta**;
- Ter uma **forma bem definida e fixa** durante e até ao final da rotação;
- Ter uma **forma ampla**.

Todos os pivots executados **sobre um pé em parte ou na totalidade da rotação ou com a forma não fixa** não contam como Dificuldade.

Todos os PIVOTS só são válidos com uma volta de **360°** .

#### Pivots de Dificuldade “a” e “b”

Todos os PIVOTS só são válidos com uma volta de **360°** ( à exceção da “b” 2).

| Pivots de Dificuldade “a”        | Pivots de Dificuldade “b”              |
|----------------------------------|--|
| 1. Volta a pés juntos            | 1. Fouetté 360° - A39                  |
| 2. P. retiré- passé 360°         | 2. P. retiré-passé 720°                |
| 3. P. 360° perna á frente a 45°, | 3. P. 360° perna á frente a 90° - A1   |
| 4. P. 360° perna ao lado a 45°   | 4. P. 360° agarrar perna à frente – A6 |
| 5. P. 360° perna atrás a 45°     | 5. P. 360° perna ao lado a 90° - A1    |
| 6. P 360° sur le coup de pied    | 6. P. 360° em bandeira – A6            |
|                                  | 7. P. 360° em arabesque – A16          |
|                                  | 8.P. 360°x em atitude – A16            |


### 2.2.3.4. Elementos de Flexibilidade

Todas as Dificuldades de Flexibilidade devem ter as seguintes características de base:

- Ser executadas em apoio sobre um ou dois pés ou sobre uma outra parte do corpo
- Ter uma forma bem definida e fixa (com paragem visível na posição)
- Ter uma forma ampla.



As dificuldades executadas com uma amplitude insuficiente ou com uma forma que não seja nitidamente fixa não contam como dificuldades.

#### Elementos de Flexibilidade de Dificuldade “a” e “b”

| Elementos de Flexibilidade de Dificuldade “a”   | Elementos de Flexibilidade de Dificuldade “b”               |
|---|---|
| 1. Promenade 180° agarrar perna à frente – A4   | 1. Promenade 360° agarrar perna à frente – B4               |
| 2. Promenade de 180° em Bandeira – A6   | 2. Promenade de 360° em Bandeira – B6                       |
| 3. Espargata em pé com apoio das mãos  | 3. Posição de agarrar perna atrás esticada, na planta do pé |
| 4. Flexão atrás a partir da posição de pé – A26   | 4. Posição de agarrar perna à boucle, na planta do pé       |
| 5. Flexão atrás a partir da posição de joelhos – A27  | 5. Prancha lateral agarrar perna ao lado – B12              |
| 6. Flexão dorsal B27  | 6. Prancha agarrar perna atrás – B14                        |
| 7. Volta em espargata agarrar perna à frente – A 30   | 7. Pivot Ralenkova – A21                                    |



**Elementos de Flexibilidade de Dificuldade “a” e “b” (Cont.)**

|   |  |
|---|--|
| 8. Descida em pontas com flexão – A31   | 8. Flexão atrás agarrar as pernas, a partir da posição de pé – B26   |
| 9. Ondas de corpo ( para a frente, para trás e lateral)  | 9. Apoio sobre o peito com as pernas juntas e esticadas  |
|   | 10. Volta em espargata agarrar perna atrás – B 30  |
|   | 12. Subida em pontas com flexão – B31  |
|   | 13. Volta em espiral – A 32  |
|   | 14. Posição de espargata em pé sem apoio das mãos – 16B  |

**2.2.3.5. Passos Rítmicos **

Todos os passos rítmicos são considerados Dificuldades “a” desde que sejam executados em forma de série, isto é, no mínimo de três.

Exemplos:

- Passo de Valsa;
- Passo de Polka;
- Galope lateral;
- Passo picado;
- Etc.



**2.2.4. Elementos de Carácter Obrigatório**

Os Elementos de carácter obrigatório para este nível são os seguintes :

| Nº | Descrição  | Critérios  |
|----|--|--|
| 1. | Espargata Lateral com flexão do tronco à rectaguarda           | - tocar com a cabeça na perna<br>- fixar a posição<br>- tocar no solo com os M.I.<br>- membros esticados   |
| 2  | Flexão do tronco à rectaguarda a partir da posição de pé (A29) | - Ombros abaixo da horizontal;<br>- total extensão dos membros superiores.   |
| 3. | Equilíbrio “Bandeira”, na meia ponta – A5                      | - tronco direito, pé ao nível da cabeça, caso contrário o elemento não é válido<br>- extensão dos membros inferiores<br>- ficar 3 seg.                             |
| 4  | Deitada de barriga para baixo “Dorsal”                         | - fixar a posição 3 seg.<br>- Agarrar os tornozelos<br>- pernas juntas ou afastadas à largura dos ombros, no máximo<br>- membros Superiores e inferiores esticados |









Elementos de carácter obrigatório (Cont.)

| Nº | Descrição  | Critérios   |
|----|--|---|
| 5. | Equilíbrio sobre o peito<br>  | - Membros inferiores juntos e esticados<br>- fixar a posição 3 seg. |
| 6. | Salto Jeté (Gazela) - A1   | - abertura de um ângulo igual a 180°<br>- elevação no salto         |
| 7. | Espargata em pé sem apoio<br> | - ângulo de 180° dos membros inferiores                             |
| 8. | Série de dois "chainês" /voltas a pés juntos)  | - efectuar numa linha recta<br>- rápida sucessão                    |

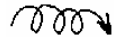





**NOTA:** Os elementos executados têm de seguir os critérios, caso contrário, os elementos não são válidos e é feita uma **Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento não válido – **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**

2.2.5. Grupos Fundamentais de Aparelho

→ Corda







- um salto por dentro da corda 
- uma rotação 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma série de saltitares 
- escapadas 
- um lançamento 

→ Arco








- um rolamento ( no solo e/ou corpo) 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma rotação 
- uma passagem por dentro do arco 
- uma passagem por cima do arco 
- um lançamento 











→ **Bola**

- um batimento 
- um lançamento 
- um rolamento no solo 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma série de batimentos 
- um rolamento no corpo 

→ **Maças**

- um círculo pequeno 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- um moinhos 
- um lançamento curto das duas maças 
- um lançamento de uma maça 
- um movimento assimétrico 
- uma série de batimentos 

→ **Fita**

- uma espiral 
- uma serpentina 
- uma escapada 
- um lançamento 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- um boomerang 
- uma passagem por dentro da fita 
- uma passagem por cima da fita 

### 2.2.6. Elementos Acrobáticos

→ Apenas os grupos de elementos acrobáticos, abaixo indicados, são autorizados:

- Cambalhotas para a frente e para trás sem tempo de suspensão;
- Aranhas para a frente e para trás e rodas numa ou duas mãos, sem ficar na vertical e sem tempo de suspensão.

→ As aranhas são consideradas um elemento acrobático independentemente da sua posição de partida ou de chegada ou de apoio (no peito, antebraços, mãos).



→ Os elementos acrobáticos autorizados podem ser executados com diferentes posições de partida, de chegada e de diferentes apoios ao solo.

→ Os elementos acrobáticos podem ser executados em série ou isolados

→ São autorizados séries de elementos acrobáticos iguais, contam apenas como um elemento acrobático para as exigências de composição.

→ São autorizados séries de elementos acrobáticos diferentes, contam apenas como um elemento acrobático para as exigências de composição.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta – **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**

→ Os elementos abaixo indicados são autorizados mas não são considerados acrobáticos:

- Apoio sobre o peito;
- Apoio nas omoplatas (Vela);
- Apoio nos antebraços sem inversão e sem ficar na vertical

As seguintes técnicas de execução não são autorizadas, e são penalizáveis:

→ Cambalhotas


- Execução com tempo de suspensão

→ Aranhas

- Execução a ficar na posição de vertical;
- Execução com tempo de suspensão.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta – **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**

*Código Adaptado de GR 2005-08*

Os elementos acrobáticos são escritos na ficha com o símbolo .

### 2.2.7. Elementos proibidos

Não são permitidos os seguintes elementos:

- Tour lent efectuados de joelhos (Promenades);
- Pivots efectuados nos joelhos;
- Recepções de joelhos após um salto.

**Penalização de 0,50 pts**, por cada elemento executado - **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**.

### 2.2.8. Execução

A execução é avaliada segundo o Código FIG.

| <b>Gerais</b>  | <b>pts</b> |
|--|------------|
| Perda e recepção imediata ou após um pequeno deslocamento ( 1 Passo)               | 0,30       |
| Perda e recepção após deslocamento ( mais de 1 passo) ou com saída do praticável   | 0,50       |
| Perda do aparelho e utilização do aparelho de substituição                         | 0,50       |
| Perda do aparelho no fim do exercício  | 0,50       |
| <b>→ Técnica de Aparelho</b>   | <b>pts</b> |
| Trajectória imprecisa durante o voo e recepção após 1 passo                        | 0,20       |
| Trajectória imprecisa durante o voo e recepção após 2-3 passos                     | 0,30       |
| Recepção incorrecta ou com ajuda de uma mão  | 0,10       |
| Recepção nitidamente incorrecta ou com ajuda do corpo                              | 0,20       |
| Contacto involuntário com o corpo durante o exercício com alteração da trajectória | 0,10       |



| <b>Corda</b>  | → Pts |
|---|-------|
| Manipulação incorrecta ( de cada vez)                                     | 0,10  |
| Manipulação incorrecta durante uma grande parte do corpo                  | 0,50  |
| Nó da corda   | 0,30  |
| Perda de uma ponta com pequena paragem do exercício                       | 0,20  |
| Enrolamento a volta do corpo ou de um membro com interrupção do exercício | 0,30  |
| Tropeçar na corda   | 0,20  |
| <b>Arco</b>   | pts   |
| Manipulação incorrecta ( de cada vez)                                     | 0,10  |
| Manipulação incorrecta durante uma grande parte do corpo                  | 0,50  |
| Rolamento incorrecto com batimento  | 0,20  |
| Rolamento involuntário no corpo incompleto                                | 0,20  |
| Deslizar para o antebraço   | 0,20  |
| Deslizar para o braço   | 0,30  |
| Rotação irregular sobre o eixo  | 0,10  |
| Recepção com o antebraço  | 0,20  |
| Recepção com o braço  | 0,30  |
| Tropeçar no arco  |       |
| <b>Bola</b>   | pts   |
| Manipulação incorrecta ( de cada vez)                                     | 0,10  |
| Manipulação incorrecta durante uma grande parte do corpo                  | 0,50  |
| Rolamento incorrecto com batimento  | 0,20  |
| Rolamento involuntário no corpo incompleto                                | 0,20  |

| <b>Maças</b>  | Pts  |
|---|------|
| Manipulação incorrecta durante uma grande parte do corpo  | 0,50 |
| Movimento irregular ou interrupção dos círculos pequenos  | 0,10 |
| Braços afastados durante os moinhos   | 0,10 |
| Alteração do sincronismo das maças durante a fase de voo de um lançamento                       | 0,10 |
| Definição dos planos dos movimentos assimétricos  | 0,10 |
| Perda das duas maças e recepção imediata ou após um pequeno deslocamento ( 1 Passo)             | 0,40 |
| Perda das duas maças e recepção após deslocamento ( mais de 1 passo) ou com saída do praticável | 0,60 |
| Perda das duas maças no fim do exercício  | 0,60 |
| <b>Fita</b>   | pts  |
| Alteração do desenho  | 0,10 |
| Desenho não bem definido durante o exercício  | 0,50 |
| Nó sem interrupção do exercício   | 0,20 |
| Nó com interrupção do exercício   | 0,30 |
| Manipulação incorrecta durante uma grande parte do corpo  | 0,50 |
| Enrolamento à volta do corpo ou de um segmento com interrupção do exercício                     | 0,30 |
| Espirais e serpentinas insuficientemente serradas   | 0,10 |
| Espirais e serpentinas sem a mesma amplitude  | 0,10 |
| Ponta no chão involuntariamente   | 0,20 |



| <b>Técnica Corporal</b>   | <b>Pts</b> |
|---|------------|
| Movimento incompleto  | 0,10       |
| Movimento incompleto durante o exercício                              | 0,30       |
| Seguemento incorrecto durante um movimento                            | 0,10       |
| Seguementos incorrectos durante os exercícios                         | 0,30       |
| Forma não definida e fixa durante as dificuldades                     | 0,10       |
| Falta de amplitude na forma   | 0,10       |
| Técnica corporal incorrecta durante uma grande parte do exercício     | 0,50       |
| Perda de equilíbrio: movimento suplementar sem deslocamento           | 0,20       |
| Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento           | 0,30       |
| Perda de equilíbrio com apoio de uma ou duas mãos ou sobre o aparelho | 0,40       |
| Perda total de equilíbrio com queda                                   | 0,50       |
| Falta de elevação nos saltos  | 0,20       |
| Recepção pesada nos saltos  | 0,20       |
| Apoio do calcanhar durante a rotação do pivot                         | 0,20       |
| Eixo do corpo não vertical durante o pivot e terminar com 1 passo     | 0,30       |
| <b>Elementos acrobáticos</b>  | <b>pts</b> |
| Imprecisão no plano e direcção  | 0,20       |
| Técnica de execução incorrecta  | 0,20       |
| Recepção pesada ao solo   | 0,20       |
| <b>Música/Movimento</b>   | <b>pts</b> |
| Perda de ritmo durante a execução : de cada vez                       | 0,10       |
| Falta de concordância entre a música/movimento no fim do exercício    | 0,30       |

## 2.3. PROGRAMA DE CONJUNTOS:

### 2.3.1. Programa :

- 1 exercício :
- Movimentos Livres

### 2.3.2. Constituição da equipa

→ Constituição de 5 ginastas, 3 ginastas, mínimo, do escalão de Infantis;

→ Podem fazer parte deste conjunto 2 (duas) ginastas, no máximo, do escalão de Minis.

### 2.3.3. Exigências de Composição:

- 14 dificuldades isoladas:
- 6 Dificuldades Isoladas "a" e/ou "b";
  - 8 Elementos de Carácter Obrigatório.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada Dificuldade Isolada e Elemento de Carácter Obrigatório em falta.

→ Uma dificuldade em: salto, equilíbrio, pivot, elemento de flexibilidade e passos rítmicos, mais um elemento corporal à escolha, sem ser passos rítmicos

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento do grupo corporal em falta.



→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo.

**Penalização de 0,20 pts** , por cada elemento acrobático em falta.

→ 8 Colaborações ( C ) diferentes entre as ginastas, no mínimo.

**Penalização de 0,20 pts** , por cada relação em falta.

→ 6 formações ( F), no mínimo.

**Penalização de 0,2** por cada formação em falta.

### 2.3.4. Música

→ Todos os exercícios devem ser realizados com acompanhamento musical..

→ O conjunto não é autorizado a participar na exibição se não tiver acompanhamento musical..

→ Não são autorizadas musicas com acompanhamento vocal, apenas são permitidas musicas com voz desde que não tenha palavras.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

→ Não são autorizadas musicas com ruídos impróprios.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

→ Duração dos exercícios é de 2' a 2'30'' .

**Penalização 0,05 pts.**, por cada segundo a menos ou a mais – **JUIZ ASSISTENTE**

*Código Adaptado de GR 2005-08*

→ O Delegado do Clube deve entregar na mesa da organização, até 40 minutos antes do inicio da prova, os CDs devidamente identificados ( nome do Clube, nome da ginasta e respectivo aparelho). Cada CD deve conter apenas uma música de um exercício.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

## 2.4. SISTEMA DE AJUIZAMENTO

### EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS

→ **Composição do Júri**

O Júri é composto por grupos de três juizes mais uma Juiz Assistente.

→ **Tarefa do Júri**

O Júri é responsável pela verificação das exigências de composição e a execução

- verifica na ficha, antes e no decorrer do exercício, as Exigências de Composição e penaliza, se for caso disso;
- aponta as faltas de Execução efectuadas pela ginasta;
- regista as penalizações da ficha e as deduções de Execução

### Cálculo da Nota

→ Nota máxima – 10,00 pontos.

- Soma da nota das três juizes e dividir por três (média):

$$J1 + J2 + J3 = X : 3 = \text{Nota Final}$$

→ **Avaliação qualitativa**





A avaliação qualitativa é por aparelho :

0 – 5,00 p. – Suficiente  
 5,001 p. – 8,00 p. – Bom  
 8,001 p. – 10,00 p. – Excelente

## EXERCÍCIOS DE CONJUNTO

### → Composição do Júri

O Júri é composto por grupos de cinco juízes mais uma - **JUIZ ASSISTENTE**.

### → Tarefa do Júri

O Júri é responsável pela verificação das exigências de composição e a execução

- verifica na ficha, antes e no decorrer do exercício, as Exigências de Composição e penaliza, se for caso disso;
- aponta as faltas de Execução efectuadas pelas ginastas;
- regista na ficha as penalizações e as deduções de Execução.

### Cálculo da Nota

→ Nota máxima – 10,00 pontos.

- Soma da nota das cinco juízes e dividir por cinco (média):

$$J1 + J2 + J3 + J4 + J5 = X : 5 = \text{Nota Final}$$

→ Avaliação qualitativa

0 – 5,00 p. – Suficiente  
 5,001 p. – 8,00 p. – Bom  
 8,001 p. – 10,00 p. – Excelente

### → Penalizações da Juiz Assistente

- duração do exercício não regulamentar: 0.05 por cada segundo a mais ou a menos;
- colocação no lugar não regulamentar: 0.20 (para o conjunto);
- interrupção involuntária da música durante a execução do exercício: 0.50;
- aparelho não conforme as normas oficiais: 0.30;
- fato da ginasta não regulamentar: 0.20 (para as individuais);
- fato da ginasta não regulamentar: 0.20 ou 0.50 segundo a falta (para o conjunto);
- saída do praticável da ginasta ou do aparelho: 0.20;
- ginasta que termina o seu exercício fora do praticável ou que utiliza outro praticável: 0.50;
- ginasta que abandona o grupo durante o exercício: 0.50 (para o conjunto);
- apresentação prematura ou tardia da ginasta ou do conjunto: 0.50;
- ginastas do conjunto que comunicam entre elas durante a execução do exercício: 0.50;
- aquecimento na sala de competição: 0.50;
- aparelhos de substituição em número superior ao permitido: 0.50 por aparelho a mais.;
- utilização do aparelho de substituição quando o outro permanece no praticável: 0.50;



- treinador ou outro membro da delegação que comunica com o músico, ginastas ou juizes, seja qual for a forma, durante o exercício: 0.50;
- música não regulamentar: 0.50;
- falta de disciplina do músico: 0.50.

**NOTA:** O total das penalizações da Juiz Assistente é deduzido da nota final.

## 2.5. FICHAS DE PROVA

- Preenchimento da ficha de prova

**Exercícios Individuais – Movimentos Livres**

→ Coluna da Esquerda:

- Dificuldades Corporais

→ Coluna da Direita:

- Elementos de Caracter Obrigatório
- Elementos Acrobáticos

**Aparelho**

→ Coluna da Esquerda:

- Dificuldades Corporais

→ Coluna da Direita:

- Elementos Acrobáticos
- Elementos de Aparelho

### Nota:

1. Caso os elementos de Aparelho sejam efectuado com as Dificuldades estes devem também figurar na Coluna da direita à frente da Dificuldade a que corresponde.

2. As Dificuldades não podem substituir os Elementos de Caracter Obrigatório.

**Exercícios de Conjunto**

→ Coluna da Esquerda:

- Dificuldades Corporais

→ Coluna da Direita:

- Elementos de Caracter Obrigatório;
- Elementos Acrobáticos;
- Colaborações ( C );
- Formações ( F ).

### Nota :

1 - Marcar as Formações e Relações na coluna da direita em frente ou juntamente com a Dificuldade ou Elemento correspondente, respectivamente.

2 - As Dificuldades não podem substituir os Elementos de Caracter Obrigatório

- Fichas Oficiais

Junto em anexo.



## ESCALÕES DE ESPECIALIZAÇÃO II

| Escalaão   | Idade       | INDIVIDUAL                                       |   | CONJUNTOS                |   |
|------------|-------------|--|---|--------------------------|---|
|            |             | PROGRAMA   | SISTEMA DE AJUIZAMENTO  | PROGRAMA                 | SISTEMA DE AJUIZAMENTO  |
| Juvenis    | 11-12 Anos  | 5 Aparelhos Corda, Arco, Bola, Maças e Fita      | Código FIG A 1 : 6,00 p. (A,B,C,D,E,F) A 2 : 7,00 p. B:10,00 p.   | 1 Exercício (5 ginastas) | Código FIG A 1 : 7,00 p. A 2 : 8,00 p. B: 10,00 p.                |
| Esperanças | 9 – 10 Anos | 4 Aparelhos ML, Corda, Arco, Bola, Maças ou Fita | Código Adaptado A 1 : 4,00 p. (A,B,C,D,) A 2 : 6,00 p. B:10,00 p. | 1 Exercício (5 ginastas) | Código Adaptado A 1 : 5,00 p. (A,B,C,D,) A 2 : 7,00 p. B:10,00 p. |

→ JUVENIS

| ANO  | CORDA | ARCO | BOLA | MAÇAS | FITA | CONJUNTO |
|------|-------|------|------|-------|------|----------|
| 2005 | X     | X    | X    | X     | X    | MAÇAS    |
| 2006 | X     | X    | X    | X     | X    | FITA     |
| 2007 | X     | X    | X    | X     | X    | FITA     |
| 2008 | X     | X    | X    | X     | X    | CORDA    |

→ ESPERANÇAS

| ANO  | ML | CORDA | ARCO | BOLA | MAÇAS | FITA | CONJUNTO |
|------|----|-------|------|------|-------|------|----------|
| 2005 | X  | X     | X    | X    |       | X    | BOLA     |
| 2006 | X  | X     | X    | X    | X     |      | CORDA    |
| 2007 | X  | X     | X    | X    |       | X    | ARCO     |
| 2008 | X  | X     | X    | X    | X     |      | BOLA     |

## I DIVISÃO

## II - ESCALÕES DE ESPECIALIZAÇÃO II

### 1. ESPERANÇAS

#### 1.1. IDADE

→ 9/10 anos feitos no ano civil (época competitiva).

#### 1.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 5 exercícios – 4 aparelhos e 1 sem aparelho:

- Movimentos Livres;
- Corda;
- Arco;
- Bola;
- Maças ou Fita.

#### 1.2.1. Exigências de Composição:

### MOVIMENTOS LIVRES

→ 10 dificuldades isoladas;

- 2 Dificuldades Isoladas “A” a “D” à escolha;
- 8 Elementos Corporais de Carácter Obrigatório (lista indicada em 1.2.4. A).

Penalização de 0,30 pts. por cada Elemento Corporal de Carácter Obrigatório em falta.



→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo.  
**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta.

## APARELHO

→ 10 dificuldades isoladas de A a D ;

→ Elementos de aparelho de Carácter Obrigatório (lista indicada em 1.2.4. B).

**Penalização de 0,30 pts**, por cada elemento de aparelho de Carácter Obrigatório em falta.

→ Duas dificuldades em: salto, equilíbrio, pivot, elemento de flexibilidade e mais duas à escolha.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento do grupo corporal em falta.

→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta.

→ Dois elementos de cada grupo fundamental de aparelho, no mínimo

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento do grupo fundamental de aparelho em falta.

- Pode incluir os elementos de aparelho de carácter obrigatório ou não.

→ Equilíbrio do trabalho entre a mão direita e esquerda (50%, muitas mudanças de mão).

**Penalização de 0,50 pts**, por falta de equilíbrio do trabalho entre a mão direita e esquerda.

*Código Adaptado de GR 2005-08*

## 1.2.2. Música

→ Todos os exercícios devem ser realizados com acompanhamento musical.

→ A ginasta não é autorizada a participar na exibição se não tiver acompanhamento musical..

→ Não são autorizadas musicas com acompanhamento vocal, apenas são permitidas musicas com voz desde que não tenha palavras.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

→ Não são autorizadas musicas com ruídos impróprios.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

→ Duração dos exercícios é de 1'15" a 1'30".

**Penalização 0,05 pts**, por cada segundo a menos ou a mais – **JUIZ ASSISTENTE**

→ O Delegado do Clube deve entregar na mesa da organização, até 40 minutos antes do inicio da prova, os CDs devidamente identificados ( nome do Clube, nome da ginasta e respectivo aparelho). Cada CD deve conter apenas uma música de um exercício.

**Penalização 0,50 pts – JUIZ ASSISTENTE**

## 1.2.3. Dificuldades Corporais



As dificuldades de A a D são as que fazem parte do Código Internacional FIG.




### 1.2.4. Elementos Corporais de Carácter Obrigatório

A) Os Elementos Corporais de carácter obrigatório (ECCO) para este nível são os seguintes (valor de cada ECCO – 0,30 pts) :



#### Saltos

| Símbolo        | Elemento  | Descrição                                      |
|----------------|---|--|
| — <sub>B</sub> |  | Jeté (gazela)                                  |
| ↪ <sub>C</sub> |  | Salto Corça com flexão do tronco à rectaguarda |



#### Equilíbrios

| Símbolo         | Elemento  | Descrição                               |
|-----------------|---|---|
| ⋈ <sub>C</sub>  |   | Equilíbrio agarrar perna atrás esticada |
| ⋈' <sub>C</sub> |  | Equilíbrio Perna ao lado a 180°         |

#### Pivots

| Símbolo        | Elemento  | Descrição                                |
|----------------|---|--|
| ⋈ <sub>B</sub> |  | Pivot em Arabesque                       |
| ⋈ <sub>B</sub> |  | Pivot agarrar perna á frente com uma mão |






#### Elementos de Flexibilidade e Ondas

| Símbolo         | Elemento  | Descrição  |
|-----------------|---|--|
| ⋈' <sub>C</sub> |  | Prancha Lateral  |
| ↪ <sub>C</sub>  |  | Apoio nos antebraços com as duas pernas juntas e esticadas |









B) Os Elementos de Aparelho de carácter obrigatório (EACO) para este nível são os seguintes :

**Corda**



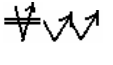


| Símbolo   | Valor | Descrição  |
|---|-------|--|
|  | 0,20  | 2 saltos de dificuldade sucessivos por dentro da corda a rodar para a frente |
|  | 0,20  | 1 salto de dificuldade com dupla passagem da corda                           |
|  | 0,20  | Escapada com duas voltas ou mais (Cowboy)                                    |
|  | 0,20  | Rotação da corda toda aberta durante um elemento                             |
|  | 0,20  | Saltitares simples e cruzados por dentro da corda a rodar para trás          |

**Arco**






| Símbolo  | Valor | Descrição   |
|--|-------|---|
|   | 0,20  | Salto de dificuldade por dentro do arco   |
|   | 0,20  | 3 rotações no mínimo à volta de uma parte do corpo à exclusão dos braços e mãos |
|   | 0,20  | Grande lançamento com inversão no eixo horizontal ou vertical                   |
|   | 0,20  | Inversão no eixo vertical numa parte do corpo à exclusão dos braços e mãos      |
|   | 0,20  | Grande rolamento em três partes diferentes do corpo                             |
|  | 0,20  | Salto de dificuldade por cima do arco   |



**Bola**








| Símbolo   | Valor | Descrição   |
|---|-------|---|
|  | 0,20  | Grande rolamento em três partes diferentes do corpo deitada de barriga para baixo   |
|  | 0,20  | Grande lançamento com recepção com uma mão  |
|  | 0,20  | Série de batimentos activos em que um deles é com diferentes partes do corpo (à excepção das mãos e braços) com ritmos diferentes |
|  | 0,20  | Recepção de grande lançamento fora do campo visual  |
|  | 0,20  | Movimento em oito no plano horizontal ou vertical com mudança do plano e amplo movimento do corpo (espiral)                       |

**Maças**

| Símbolo   | Valor | Descrição   |
|---|-------|---|
|  | 0,20  | Grande lançamento das duas maças                        |
|  | 0,20  | Série de moinhos com diferentes planos ( 2 mínimo)      |
|  | 0,20  | Três pequenos lançamentos (malabarismo) no mínimo       |
|  | 0,20  | Movimento assimétrico durante uma dificuldade           |
|  | 0,20  | Transmissão de uma maça durante um salto de dificuldade |









Fita







| Símbolo  | Valor | Descrição  |
|--|-------|--|
|   | 0,20  | Série de espirais com movimento corporal                                   |
|   | 0,20  | Série de serpentinas com movimento corporal                                |
|   | 0,20  | Passagem por cima e/ou por dentro da fita com mudança de plano ou direcção |
|   | 0,20  | Grande lançamento  |
|   | 0,20  | Lançamento Boomerang   |
|   | 0,20  | Escapada da fita   |
|  | 0,20  | Espirais com volta   |

1.2.5. Grupos Fundamentais de Aparelho

→ Corda

- um salto por dentro da corda 
- uma rotação 
- um maneio (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma série de saltitares 
- escapadas 
- um lançamento 



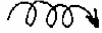


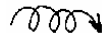
→ Arco

- um rolamento ( no solo e/ou corpo) 
- um maneio (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma rotação 
- uma passagem por dentro do arco 
- uma passagem por cima do arco 
- um lançamento 




















→ **Bola**

- um batimento 
- um lançamento 
- um rolamento no solo 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- uma série de batimentos 
- um rolamento no corpo 

→ **Maças**

- um círculo pequeno 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- um moinhos 
- um lançamento curto das duas maças 
- um lançamento de uma maça 
- um movimento assimétrico 
- uma série de batimentos 

→ **Fita**

- uma espiral 
- uma serpentina 
- uma escapada 
- um lançamento 
- um manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- um boomerang 
- uma passagem por dentro da fita 
- uma passagem por cima da fita 

### 1.2.6. Elementos Acrobáticos

→ Apenas os grupos de elementos acrobáticos, abaixo indicados, são autorizados:

- Cambalhotas para a frente e para trás sem tempo de suspensão;
- Aranhas para a frente e para trás e rodas numa ou duas mãos, sem ficar na vertical e sem tempo de suspensão.

→ As aranhas são consideradas um elemento acrobático independentemente da sua posição de partida ou de chegada ou de apoio (no peito, antebraços, mãos).



→ Os elementos acrobáticos autorizados podem ser executados com diferentes posições de partida, de chegada e de diferentes apoios ao solo.

→ Os elementos acrobáticos podem ser executados em série ou isolados.

→ São autorizados séries de elementos acrobáticos iguais, contam apenas como um elemento acrobático para as exigências de composição.

→ São autorizados séries de elementos acrobáticos diferentes, contam apenas como um elemento acrobático para as exigências de composição.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta – **JUIZ DE COMPOSIÇÃO**.

→ Os elementos abaixo indicados são autorizados mas não são considerados acrobáticos:

- Apoio sobre o peito;
- Apoio nas omoplatas (Vela);
- Apoio nos antebraços sem inversão e sem ficar na vertical

→ As seguintes técnicas de execução não são autorizadas, e são penalizáveis:


→ Cambalhotas

- Execução com tempo de suspensão

→ Aranhas

- Execução a ficar na posição de vertical;
- Execução com tempo de suspensão

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento acrobático em falta – **Juiz de Composição**

Os elementos acrobáticos são escritos na ficha com o símbolo 

### 1.2.7. Elementos proibidos

Não são permitidos os seguintes elementos:

→ Tour lent efectuados de joelhos (Promenades);

→ Pivots efectuados nos joelhos

→ Recepções de joelhos após um salto

**Penalização de 0,50 pts**, por cada elemento executado – **JUIZ DE ARTÍSTICO**

### 1.2.8. Dificuldade

É avaliado segundo o Código Internacional FIG.

E inclui :

→ Elementos corporais de Caracter Obrigatório;

→ Número exigido para cada grupo corporal.

### 1.2.9. Artístico

É avaliado segundo o Código Internacional FIG.

A Composição de Base também inclui:

- Os Elementos de Aparelho de Caracter Obrigatório;
- Os 3 elementos Acrobáticos diferentes exigidos;
- Os elementos proibidos;



- Número de elementos exigidos para cada grupo fundamental de aparelho.

### 1.2.10. Execução

A execução é avaliada segundo o Código Internacional FIG.

## 1.3. PROGRAMA DE CONJUNTOS:

### 1.3.1. Programa:

- 1 exercício:
  - 5 Cordas ou 5 Arcos ou 5 Bolas

### 1.3.2. Constituição da equipa

→ Constituição de 5 ginastas, 3 ginastas, mínimo, do escalão de Esperanças;

→ Podem fazer parte deste conjunto 2 (duas) ginastas, no máximo, do escalão de Infantis, desde que estas tenham os nove anos de idade no ano civil (época competitiva) como é exigido para os escalões de Infantis e Esperanças.

### 1.3.3. Exigências de Composição:

→ 10 dificuldades s em Trocas e/ou Dificuldades de A a D;

→ 4 Dificuldades em Troca, no mínimo são contabilizadas duas Trocas, no máximo, por Transmissão, Rolamento ou Batimento (sem ser por lançamento).

**Penalização de 0,30 pts**, por cada troca a menos.

→ Uma dificuldade em: salto, equilíbrio, pivot, elemento de flexibilidade e mais duas à escolha.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento do grupo corporal em falta.

→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo.

**Penalização de 0,30 pts**, por cada elemento acrobático em falta.

→ Dois elementos de cada grupo fundamental de aparelho, no mínimo.

**Penalização de 0,20 pts** por cada elemento do grupo fundamental de aparelho em falta.

→ Equilíbrio do trabalho entre a mão direita e esquerda (50%)

**Penalização de 0,20 pts**, por falta de equilíbrio do trabalho entre a mão direita e esquerda.

→ Colaborações ( C ) diferentes entre as ginastas, no mínimo

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento do grupo fundamental de aparelho em falta.



→ 6 formações ( F), no mínimo

**Penalização de 0,20 pts** por cada elemento do grupo fundamental de aparelho em falta.

**Nota** – As Dificuldades por Troca de transmissão, rolamento ou batimento, etc., são contabilizadas segundo a **Dificuldade Corporal mais 0,20 pts**, da Troca.

**Nota** – Nos exercícios de Conjunto não são exigidos os elementos corporais e de aparelho de Caracter Obrigatório.

### 1.3.4. Música

Todos os exercícios devem ser realizados com acompanhamento musical..

O conjunto não é autorizado a participar na exibição se não tiver acompanhamento musical..

Não são autorizadas musicas com acompanhamento vocal, apenas são permitidas musicas com voz desde que não tenha palavras.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

→ Não são autorizadas musicas com ruídos impróprios.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

→ Duração dos exercícios é de 2' 15" a 2' 30" .

**Penalização 0,05 pts.**, por cada segundo a menos ou a mais – **JUIZ ASSISTENTE**

→ O Delegado do Clube deve entregar na mesa da organização , até 40 minutos antes do inicio da prova, os CDs devidamente identificados ( nome do Clube, nome da ginasta

e respectivo aparelho). Cada CD deve conter apenas uma música de um exercício.

**Penalização 0,50 pts. – JUIZ ASSISTENTE**

### 1.3.5. Trocas

→ Para este escalão as Trocas são contabilizadas do seguinte modo:

- a 4 mts de distância
- a Troca conta como uma, duas, ou três dificuldades, dependendo se a Troca tem um elemento corporal (igual a uma dificuldade), uma dificuldade corporal ( igual a duas dificuldades) ou duas dificuldades corporais (( igual a três dificuldades).

**Penalização 0,50 pts.** Se a Troca tiver mais que duas dificuldades corporais

- Só as dez primeiras dificuldades escritas na ficha são avaliadas.

**Penalização 0,50 pts.**, por dificuldades a mais ou menos.

- As Trocas Mistas são válidas, mas não são contabilizadas para as duas trocas de Dificuldade em lançamento exigidas na composição do exercício.
- As Dificuldades Mistas são válidas.

→ Trocas por Lançamento:

- Troca = **0,20 pts;**
- Distância de 4 mts = **0,20 pts;**
- Recepção no solo = **0,10 pts.**



Nota:

1. A recepção da bola com as duas mãos, baixa 0,10 pts o valor da Troca;
2. Se há falha de aparelho durante a Troca, esta só é válida, se apenas uma ginasta falhar a recepção do aparelho.

→ Trocas sem ser por Lançamento:

- Troca = 0,20 pts
- Trocas a 6 mts = 0,20 pts

#### 1.4. SISTEMA DE AJUIZAMENTO

##### Exercícios Individuais

→ **Composição do Júri**

O Júri é composto por grupos de:

- duas juízes de Dificuldade;
- duas juízes de Artístico;
- duas juízes de Execução;
- uma Juiz Assistente

→ **Tarefa do Júri**

→ O Júri é responsável por :

**Júri de Dificuldade – 4,00 pontos (Aparelho)**

- Dificuldades Corporais;
- Elementos Corporais de Caracter Obrigatório;
- Numero exigido de cada grupo dos elementos corporais.

**Júri de Dificuldade – 3,20 pontos (Movimentos Livres)**

→ **Júri de Artístico – 6,00 pontos**

1,00 pts. - Musica

2,00 pts. - Composição de Base, como Código FIG, também inclui:

- Os Elementos de Aparelho de Caracter Obrigatório (EACO);
- Os elementos de cada grupo fundamental de aparelho;
- Os 3 Acrobáticos diferentes exigidos;
- Os elementos proibidos;

**3,00 pontos** - Elementos de Características Artísticas Particulares de cada aparelho (CAP's) – Podem fazer parte os Elementos de caracter Obrigatório de Aparelho.

**Júri de Execução – 10,00 p.**

- Penalizar as faltas de Execução.

##### **Cálculo da Nota**

**Nota máxima – 15,00 pontos (Aparelho)**

**Nota máxima – 13,10 pontos (Movimentos Livres)**

##### **Nota de Composição**

→ **Júri de Dificuldade – 4,00 pontos (Aparelho)**

→ **Júri de Dificuldade – 3,20 pontos (Movimentos Livres)**

A soma das Dificuldades executadas e os Elementos Corporais de Caracter Obrigatório e do numero exigido de cada grupo dos elementos corporais, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade



→ **Júri de Artístico – 6,00 pontos**

Deduz a nota de música que soma à nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP's).

No exercício de Movimentos Livres deduz a nota de música que soma à nota da composição base,

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

**Nota final de Composição:**

A + D dividido por 2 = 5,00 pts (máximo)

**Nota de Execução**

→ **Júri de Execução – 10,00 pontos**

Penaliza as faltas de Execução e regista na ficha as penalizações.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de execução.

→ **Nota Final**

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 p.);
- mais nota final de composição (máx. 5,00 p.);
- Total de 15,00 p.(no máximo)

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

**Exercícios de Conjunto**

→ **Composição do Júri**

O Júri é composto por grupos de:

- duas juízes de Dificuldade
- duas juízes de Artístico

*Código Adaptado de GR 2005-08*

- duas juízes de Execução
- uma Juiz Assistente.

→ **Tarefa do Júri**

O Júri é responsável por :

→ **Júri de Dificuldade – 5,00 pontos**

Trocas e Dificuldades Corporais

Número exigido de cada grupo dos elementos corporais.

→ **Júri de Artístico – 7,00 pontos**

1,00 pts - Musica

2,00 pts - Composição de Base, como Código FIG,

também inclui:

- Dois elementos de cada grupo fundamental de aparelho, no mínimo
- Os 3 Acrobáticos diferentes exigidos;
- Verifica o número de formações e colaborações;
- Os elementos proibidos.

4,00 pts - Elementos de Características Artísticas Particulares de cada aparelho (CAP's) – Podem fazer parte os Elementos de caracter Obrigatório de Aparelho

→ **Júri de Execução – 10,00 pts.**

- Penalizar as faltas de Execução.

**Cálculo da Nota**

→ Nota máxima – 16,00 pontos.

**Nota de Composição**

→ **Júri de Dificuldade – 5,00 pts**



- À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações do numero exigido de cada grupo dos elementos corporais, se for caso disso.
- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

→ **Júri de Artístico – 7,00 pts**

- Deduz a nota de música que soma á nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP's).
- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico.

**Nota final de Composição:**

$$A + D \text{ dividido por } 2 = 6,00 \text{ pts (máximo)}$$

**Nota de Execução**

→ **Júri de Execução – 10,00 pts**

- Penaliza as faltas de Execução e subtrai as penalizações à nota máxima.
- A nota deste Júri é composta pela média da nota das três Juizes de execução

→ **Nota Final**

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 pts)
- mais nota final de composição (máx. 6,00 pts)
- Total de 16,00 pts (no máximo)

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

→ **Penalizações da Juiz Assistente**

- duração do exercício não regulamentar: 0.05 por cada segundo a mais ou a menos.
- colocação no lugar não regulamentar: 0.20 (para o conjunto).
- interrupção involuntária da música durante a execução do exercício: 0.50.
- aparelho não conforme as normas oficiais: 0.30
- fato da ginasta não regulamentar: 0.20 (para as individuais)
- fato da ginasta não regulamentar: 0.20 ou 0.50 segundo a falta (para o conjunto)
- saída do praticável da ginasta ou do aparelho: 0.20
- ginasta que termina o seu exercício fora do praticável ou que utiliza outro praticável: 0.50
- ginasta que abandona o grupo durante o exercício: 0.50 (para o conjunto)
- apresentação prematura ou tardia da ginasta ou do conjunto: 0.50
- ginastas do conjunto que comunicam entre elas durante a execução do exercício: 0.50
- ficha oficial da Dificuldade (D) (ex VT) e do Artístico (A) (ex VA) preenchida incorrectamente (valor das dificuldades incorrecto): 0,50
- aquecimento na sala de competição: 0.50
- aparelhos de substituição em número superior ao permitido: 0.50 por aparelho a mais.
- utilização do aparelho de substituição quando o outro permanece no praticável: 0.50
- treinador ou outro membro da delegação que comunica com o músico, ginastas ou juizes, seja qual for a forma, durante o exercício: 0.50



- música não regulamentar: 0.50
- falta de disciplina do músico: 0.50

O total das penalizações da Juiz Assistente é deduzido da nota final (execução + composição).

### 1.5. FICHAS DE PROVA

→ Preenchimento da ficha de prova

#### **Exercícios Individuais**

Ficha de Dificuldade :

→ Coluna da Esquerda:

- Dificuldades Corporais

→ Coluna da Direita:

- Elementos Corporais de Caracter Obrigatório;

→ Ficha de Artístico:

- Elementos acrobáticos;
- Elementos de Aparelho de Caracter Obrigatório;
- CAP'S ( Características Artísticas Particulares ).

#### **Exercícios de Conjunto**

Ficha de Dificuldade :

→ Coluna da Esquerda:

- Trocas

→ Coluna da Direita:

- Dificuldades Corporais

→ Ficha de Artístico:

- Elementos de cada Grupo Fundamental de Aparelho;
- Elementos Acrobáticos;
- Colaborações ( C );
- Formações ( F )

- Fichas Oficiais

Junto em anexo.





## 2. JUVENIS

### 2.1. IDADE

→ 11/12 anos feitos no ano civil época competitiva).

### 2.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 5 exercícios – 5 aparelhos:

- Corda
- Arco
- Bola
- Maças
- Fita

#### 2.2.1. Exigências de Composição:

→ 12 dificuldades isoladas de A a F;

→ 6 Dificuldades do Grupo Corporal Obrigatório e 2 Dificuldades de cada Grupo Corporal não fundamental, no máximo.

→ Os grupos corporais obrigatórios do Arco, são os quatro grupos, os quais devem ser representados por 3 dificuldades de cada grupo.

→ Este escalão é avaliado segundo o Código Internacional FIG para o escalão de Juniores.

### 2.2.2. Artístico

É avaliado segundo o Código FIG.

### 2.2.3. Execução

A execução é avaliada segundo o Código FIG.

## 2.3. PROGRAMA DE CONJUNTOS:

### 2.3.1. Programa:

1 exercício:

- 5 Cordas, 5 Arcos, 5 Bolas, 10 Maças ou 5 Fitas

### 2.3.2. Constituição da equipa

→ Constituição de 5 ginastas, 3 ginastas, mínimo, do escalão de Juvenis.

→ Podem fazer parte deste conjunto 2 (duas) ginastas, no máximo, do escalão de Esperanças.

### 2.3.3. Exigências de Composição:

→ 12 dificuldades em Trocas e/ou Dificuldades de A a F.

→ 4 Dificuldades em Troca, no mínimo.

→ Código internacional para o escalão de Juniores.



### 2.3.4. Elementos proibidos

Não são permitidos os seguintes elementos:

- Tour lent efectuados de joelhos (Promenades);
- Pivots efectuados nos joelhos;
- Recepções de joelhos após um salto.

**Penalização de 0,50 pts**, por cada elemento executado – **JUIZ DE ARTÍSTICO**

### 2.4. SISTEMA DE AJUIZAMENTO

#### Exercícios Individuais

##### → **Composição do Júri**

O Júri é composto por grupos de:

- duas juízes de Dificuldade
- duas juízes de Artístico
- duas juízes de Execução
- uma Juiz Assistente

##### → **Tarefa do Júri**

O Júri é responsável por:

##### → **Júri de Dificuldade – 6,00 pontos**

- Dificuldades Corporais

##### → **Júri de Artístico – 7,00 pontos**

1,00 pts - Musica

2,00 pts - Composição de Base, como Código FIG  
- Elementos proibidos

**4,00 pts** - Elementos de Características Artísticas Particulares de cada aparelho (CAP's).

##### → **Júri de Execução – 10,00 pts**

- Penalizar as faltas de Execução.

#### **Cálculo da Nota**

→ **Nota máxima – 15,50 pontos.**

#### Nota de Composição

##### → **Júri de Dificuldade – 6,00 pts.**

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

##### → **Júri de Artístico – 7,00 pts**

Deduz a nota de música que soma á nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP's).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

**Nota final de Composição:**

$$A + D \text{ dividido por } 2 = 5,50 \text{ p. (máximo)}$$



### Nota de Execução

#### → Júri de Execução – 10,00 pts

Penaliza as faltas de Execução e subtrai as penalizações à nota máxima.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de execução

#### → Nota Final

a média do Júri de Execução (máx. 10,00 p.)  
mais nota final de composição (máx. 5,50 p.)  
Total de 15,50 p.(no máximo)

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

### Exercícios de Conjunto

#### → Composição do Júri

O Júri é composto por grupos de:

- duas juízes de Dificuldade
- duas juízes de Artístico
- duas juízes de Execução
- uma Juiz Assistente

#### → Tarefa do Júri

O Júri é responsável por:

#### → Júri de Dificuldade – 7,00 pontos

- Trocas e Dificuldades Corporais

#### → Júri de Artístico – 8,00 pontos

1,00 p.- Musica

2,00 p.- Composição de Base, como Código FIG

- Elementos proibidos

*Código Adaptado de GR 2005-08*

**5,00pts** - Elementos de Características Artísticas  
Particulares de cada aparelho (CAP's)

#### → Júri de Execução – 10,00 pts.

Penalizar as faltas de Execução.

### Cálculo da Nota

#### → Nota máxima – 17,50 pontos.

### Nota de Composição

#### → Júri de Dificuldade – 7,00 pts

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

#### → Júri de Artístico – 8,00 pts

Deduz a nota de música que soma á nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP's).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

Nota final de Composição:

$$A + D \text{ dividido por } 2 = 7,50 \text{ pts máximo}$$



### Nota de Execução

#### → Júri de Execução – 10,00 pts

Penaliza as faltas de Execução e regista na ficha as penalizações.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de execução

#### → Nota Final

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 p.)
- mais nota final de composição (máx. 7,50 p.)
- Total de 17,50 p.(no máximo)

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

#### → Penalizações da Juiz Assistente

- duração do exercício não regulamentar: 0.05 por cada segundo a mais ou a menos.
- colocação no lugar não regulamentar: 0.20 (para o conjunto).
- interrupção involuntária da música durante a execução do exercício: 0.50.
- aparelho não conforme as normas oficiais: 0.30
- fato da ginasta não regulamentar: 0.20 (para as individuais)
- fato da ginasta não regulamentar: 0.20 ou 0.50 segundo a falta (para o conjunto)
- saída do praticável da ginasta ou do aparelho: 0.20
- ginasta que termina o seu exercício fora do praticável ou que utiliza outro praticável: 0.50

- ginasta que abandona o grupo durante o exercício: 0.50 (para o conjunto)
- apresentação prematura ou tardia da ginasta ou do conjunto: 0.50
- ginastas do conjunto que comunicam entre elas durante a execução do exercício: 0.50
- ficha oficial da Dificuldade (D) (ex VT) e do Artístico (A) (ex VA) preenchida incorrectamente (valor das dificuldades incorrecto): 0,50
- aquecimento na sala de competição: 0.50
- aparelhos de substituição em número superior ao permitido: 0.50 por aparelho a mais.
- utilização do aparelho de substituição quando o outro permanece no praticável: 0.50
- treinador ou outro membro da delegação que comunica com o músico, ginastas ou juizes, seja qual for a forma, durante o exercício: 0.50
- música não regulamentar: 0.50
- falta de disciplina do músico: 0.50

O total das penalizações da Juiz Assistente é deduzido da nota final (execução + composição).

## 2.5. FICHAS DE PROVA

#### → Preenchimento da ficha de prova

As fichas de prova são preenchidas segundo as mesmas regras do escalão de Juniores Internacionais.

- Fichas Oficiais  
Junto em anexo.



## ESCALÕES DE ESPECIALIZAÇÃO I

| Escalaão | Idade        | INDIVIDUAL                   |  | CONJUNTOS                    |  |
|----------|--------------|------------------------------|--|------------------------------|--|
|          |              | PROGRAMA                     | SISTEMA DE AJUIZAMENTO                                   | PROGRAMA                     | SISTEMA DE AJUIZAMENTO                                   |
| Seniores | 16 e mais    | Código FIG<br>4<br>Aparelhos | Código FIG<br>A1: 8,00 p.<br>A2: 10,00 p.<br>B: 10,00 p. | Código FIG<br>1<br>Exercício | Código FIG<br>A1: 9,00 p.<br>A2: 10,00 p.<br>B: 10,00 p. |
| Juniores | 13 – 15 Anos | Código FIG<br>4<br>Aparelhos | Código FIG<br>A1: 7,00 p.<br>A2: 10,00 p.<br>B: 10,00 p. | Código FIG<br>1<br>Exercício | Código FIG<br>A1: 8,00 p.<br>A2: 10,00 p.<br>B: 10,00 p. |

→ SENIORES

| ANO  | CORDA | ARCO | BOLA | MAÇAS | FITA | CONJUNTO     |
|------|-------|------|------|-------|------|--------------|
| 2005 | X     |      | X    | X     | X    | CORDA        |
| 2006 | X     |      | X    | X     | X    | CORDA e ARCO |
| 2007 | X     | X    |      | X     | X    | MAÇAS        |
| 2008 | X     | X    |      | X     | X    | CORDA e FITA |

→ JUNIORES

| ANO  | CORDA | ARCO | BOLA | MAÇAS | FITA | CONJUNTO |
|------|-------|------|------|-------|------|----------|
| 2005 | X     | X    |      | X     | X    | MAÇAS    |
| 2006 | X     | X    |      | X     | X    | MAÇAS    |
| 2007 | X     | X    | X    |       | X    | FITA     |
| 2008 | X     | X    | X    |       | X    | FITA     |

## I DIVISÃO

### III - ESCALÕES DE ESPECIALIZAÇÃO I

#### 1. JUNIORES

##### 1.1. IDADE

→ 13/15 anos feitos no ano civil (época competitiva).

##### 1.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 4 exercícios – 4 aparelhos:

- Corda
- Arco
- Bola
- Maças
- Fita

Segundo as exigências da UEG.

##### 1.2.1. Exigências de Composição:

→ Código FIG, segundo as exigências da UEG

##### 1.2.2. Artístico

É avaliado segundo o Código FIG.



### 1.2.3. Execução

A execução é avaliada segundo o Código FIG.

### 1.3. Programa de Conjuntos:

#### 1.3.1. Programa:

→ 1 exercício:

- 5 Cordas, 5 Arcos, 5 Bolas, 10 Maças ou 5 Fitas

#### 1.3.2. Constituição da equipa

→ Constituição de 5 ginastas, 3 ginastas, mínimo, do escalão de Juniores;

→ Podem fazer parte deste conjunto 2 (duas) ginastas, no máximo, do escalão de Juvenis.

#### 1.3.3. Exigências de Composição:

- Código FIG, segundo as exigências da UEG

## 1.4. SISTEMA DE AJUIZAMENTO

### EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS

→ **Composição do Júri**

O Júri é composto por grupos de:

- Duas juízes de Dificuldade;
- Duas juízes de Artístico;
- Três juízes de Execução;
- uma Juiz Assistente

→ **Tarefa do Júri**

O Júri é responsável por:

→ **Júri de Dificuldade – 7,00 pontos**  
Dificuldades Corporais

→ **Júri de Artístico – 10,00 pontos**

1,00 p.- Musica

2,00 p.- Composição de Base, como Código FIG

7,00p.- Elementos de Características Artísticas

Particulares de cada aparelho (CAP's)

→ **Júri de Execução – 10,00 pts**

Penalizar as faltas de Execução.

#### Cálculo da Nota

Nota máxima – 18,50 pontos.



### Nota de Composição

#### → Júri de Dificuldade – 7,00 pts

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade.

#### → Júri de Artístico – 10,00 pts

Deduz a nota de música que soma à nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP's).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

→

#### → Nota final de Composição

$$A + D \text{ dividido por } 2 = 8,50 \text{ pts (máximo).}$$

### Nota de Execução

#### → Júri de Execução – 10,00 pts

Penaliza as faltas de Execução e Regista na Ficha as Penalizações .

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de execução.

#### → Nota Final

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 p.)
- mais nota final de composição (máx. 8,50 p.)
- Total de 18,50 p.(no máximo)

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

### Exercícios de Conjunto

#### → Composição do Júri

O Júri é composto por grupos de:

- Duas juizes de Dificuldade;
- Duas juizes de Artístico
- Três juizes de Execução
- Uma Juiz Assistente.

#### → Tarefa do Júri

O Júri é responsável por:

#### → Júri de Dificuldade – 8,00 pontos

Trocas e Dificuldades Corporais

#### → Júri de Artístico – 10,00 pontos

1,00 p.- Musica

2,00 p.- Composição de Base, como Código FIG, também inclui:

7,00p.- Elementos de Características Artísticas Particulares de cada aparelho (CAP's)

#### → Júri de Execução – 10,00 pts

- Penalizar as faltas de Execução.



**Cálculo da Nota**

→ Nota máxima – 19,00 pontos.

**Nota de Composição**

→ **Júri de Dificuldade – 8,00 pts**

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

→ **Júri de Artístico – 10,00 pts**

Deduz a nota de música que soma á nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP´s).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

**Nota final de Composição :**

$$A + D \text{ dividido por } 2 = 9,00 \text{ pts (máximo)}$$

**Nota de Execução**

→ **Júri de Execução – 10,00 pts**

Penaliza as faltas de Execução e Regista na Ficha as Penalizações .

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das três Juizes de execução

→ **Nota Final**

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 p.)
- mais nota final de composição (máx. 9,00 p.)
- Total de 19,00 p.(no máximo)

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$





## 2. SENIORES

### 2.1. IDADE

→ 16 anos ou mais, feitos no ano civil (época competitiva).

### 2.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 4 exercícios – 4 aparelhos:

- Corda
- Arco
- Bola
- Maças
- Fita

Segundo as exigências da FIG

#### 2.2.1. Exigências de Composição:

Código FIG

#### 2.2.2. Artístico

É avaliado segundo o Código FIG.

#### 2.2.3. Execução

A execução é avaliada segundo o Código FIG.

### 2.3. PROGRAMA DE CONJUNTOS:

#### 2.3.1. Programa:

1 exercício:

- 5 Cordas, 5 Arcos, 5 Bolas, 10 Maças, 5 Fitas ou Misto

#### 2.3.2. Constituição da equipa

→ Constituição de 5 ginastas, 3 ginastas, mínimo, do escalão de Seniores;

→ Podem fazer parte deste conjunto 2 (duas) ginastas, no máximo, do escalão de Juniores.

#### 1.3.3. Exigências de Composição:

- Código FIG.

### 1.4. SISTEMA DE AJUIZAMENTO

#### EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS

→ **Composição do Júri**

O Júri é composto por grupos de:

- Duas juízes de Dificuldade;
- Duas juízes de Artístico;
- Três juízes de Execução;
- Uma Juiz Assistente.



→ **Tarefa do Júri**

O Júri é responsável por:

→ **Júri de Dificuldade – 8,00 pontos**

Dificuldades Corporais

→ **Júri de Artístico – 10,00 pontos**

1,00 p.- Música

2,00 p.- Composição de Base, como Código FIG

7,00p.- Elementos de Características Artísticas

Particulares de cada aparelho (CAP´s)

→ **Júri de Execução – 10,00 pts**

Penalizar as faltas de Execução.

**Cálculo da Nota**

**Nota máxima – 19,00 pontos.**

**Nota de Composição**

→ **Júri de Dificuldade – 8,00 pts**

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

→ **Júri de Artístico – 10,00 pts**

Deduz a nota de música que soma á nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP´s).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

**Nota final de Composição :**

**A + D dividido por 2 = 9,00 pts (máximo)**

**Nota de Execução**

→ **Júri de Execução – 10,00 pts**

Penaliza as faltas de Execução e subtrai as penalizações à nota máxima.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das três Juizes de execução

→ **Nota Final**

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 p.);
- mais nota final de composição (máx. 9,00 p.);
- Total de 19,00 pts .(no máximo).

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

**EXERCÍCIOS DE CONJUNTO**

→ **Composição do Júri**

O Júri é composto por grupos de:

- três juizes de Dificuldade
- três juizes de Artístico
- três juizes de Execução
- uma Juiz Responsável



→ **Tarefa do Júri**

O Júri é responsável por:

→ **Júri de Dificuldade – 9,00 pontos**

- Trocas e Dificuldades Corporais

→ **Júri de Artístico – 10,00 pontos**

1,00 p.- Musica

2,00 p.- Composição de Base, como Código FIG,  
também inclui:

7,00p.- Elementos de Características Artísticas

Particulares de cada aparelho (CAP 's)

→ **Júri de Execução – 10,00 pontos**

Penalizar as faltas de Execução.

**Cálculo da Nota**

Nota máxima – 19,50 pontos.

*Nota de Composição*

→ **Júri de Dificuldade – 9,00 pts**

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

→ **Júri de Artístico – 10,00 pts**

Deduz a nota de música que soma á nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP 's).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

**Nota final de Composição:**

**A + D dividido por 2 = 9,00 pts (máximo)**

**Nota de Execução**

→ **Júri de Execução – 10,00 pts**

Penaliza as faltas de Execução e subtrai as penalizações à nota máxima.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das três Juizes de execução

→ **Nota Final**

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 p.);
- mais nota final de composição (máx. 9,50 p.);
- Total de 19,50 p.(no máximo).

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$



## ESCALÕES GRAU II

| Escalaão   | Idade        | INDIVIDUAL                                 |   |
|------------|--------------|--|---|
|            |              | PROGRAMA                                   | SISTEMA DE AJUIZAMENTO                                  |
| Juvenis    | 11 – 12 Anos | 2 Aparelhos<br>Corda ou Arco ou Bola       | A 1 : 2,00 p.<br>(A e B)<br>A 2 : 7,00 p.<br>B:10,00 p. |
| Esperanças | 9 – 10 Anos  | ML,<br>1 aparelho<br>Corda ou Arco ou Bola | A 1 : 2,00 p.<br>(A e B)<br>A 2 : 6,00 p.<br>B:10,00 p. |

→ Juvenis

| ANO  | CORDA | ARCO | BOLA |
|------|-------|------|------|
| 2005 | X     |      | X    |
| 2006 | X     | X    |      |
| 2007 | X     |      | X    |
| 2008 | X     | X    |      |

→ Esperanças

| ANO  | ML | CORDA | BOLA |
|------|----|-------|------|
| 2005 | X  | X     |      |
| 2006 | X  |       | X    |
| 2007 | X  | X     |      |
| 2008 | X  |       | X    |

## II DIVISÃO

### ESCALÕES GRAU II

#### 1. ESPERANÇAS

##### 1.1. IDADE

→ 9/10 anos feitos no ano civil (época competitiva).

##### 1.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 2 exercícios – 1 aparelho e 1 sem aparelho:

- Movimentos Livres
- Corda
- Arco
- Bola

##### 1.2.1. Exigências de Composição:

→ 10 dificuldades isoladas A, B e C ;

→ 4 dificuldades do grupo corporal obrigatório e 2 dificuldades de cada grupo corporal não fundamental, no máximo.

**Penalização de 0,20 pts**, por cada elemento corporal em falta.

→ 3 elementos acrobáticos diferentes, no mínimo.

**Penalização de 0,30 pts**, por cada elemento acrobático em falta.



→ Código idêntico ao escalão de Esperanças da I Divisão, apenas difere no grau das dificuldades .

→ Não tem elementos Corporais e de Aparelho de carácter obrigatório.

### 1.2.2. Elementos proibidos

Não são permitidos os seguintes elementos:

- Tour lent efectuados de joelhos (Promenades);
- Pivots efectuados nos joelhos;
- Recepções de joelhos após um salto.

**Penalização de 0,50 pts, por cada elemento executado – JUIZ DE ARTÍSTICO**

### 1.3. SISTEMA DE AJUIZAMENTO

#### EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS

→ **Composição do Júri**

O Júri é composto por grupos de:

- Duas juízes de Dificuldade
- Duas juízes de Artístico
- Duas juízes de Execução
- Uma Juiz Assistente

→ **Tarefa do Júri**

O Júri é responsável por:

→ **Júri de Dificuldade – 2,00 pontos**

- Dificuldades Corporais;
- Numero exigido de cada grupo dos elementos corporais.

→ **Júri de Artístico – 6,00 pontos**

1,00 pts - Musica

2,00 pts - Composição de Base, como Código FIG, também inclui:

- Os 3 Acrobáticos diferentes exigidos;
- Os elementos proibidos.

3,00 pts - Elementos de Características Artísticas Particulares de cada aparelho (CAP´s) – Podem fazer parte os Elementos de carácter Obrigatório de Aparelho.

→ **Júri de Execução – 10,00 pts**

- Penalizar as faltas de Execução.

#### Cálculo da Nota

→ Nota máxima – 14,00 pontos.

#### Nota de Composição

→ **Júri de Dificuldade – 2,00 pts**

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade.

→ **Júri de Artístico – 6,00 pts**

Deduz a nota de música que soma á nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP´s).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico



Nota final de Composição:

$$A + D \text{ dividido por } 2 = 4,00 \text{ pts (máximo)}$$

### Nota de Execução

→ Júri de Execução – 10,00 pts

Penaliza as faltas de Execução e regista na ficha as penalizações.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de execução.

→ Nota Final

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 p.);
- mais nota final de composição (máx. 4,00 p.);
- Total de 14,00 p.(no máximo).

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

## 2. JUVENIS

### 2.1. Idade

→ 11/12 anos feitos no ano civil (época competitiva).

### 2.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 2 exercícios – 2 aparelhos:

- Corda
- Arco
- Bola

#### 2.2.1. Exigências de Composição:

→ 10 dificuldades isoladas **A**, **B** e **C**

→ 4 dificuldades do grupo corporal obrigatório e 2 dificuldades de cada grupo corporal não fundamental, no máximo;

→ Os grupos corporais obrigatórios do Arco, são os quatro grupos, os quais devem ser representados por 2 dificuldades de cada grupo, mais duas dificuldades à escolha;

→ Código idêntico ao escalão de Juvenis da I Divisão, apenas difere no grau das dificuldades.



## 2.2.2. Elementos proibidos

Não são permitidos os seguintes elementos:

- Tour lent efectuados de joelhos (Promenades);
- Pivots efectuados nos joelhos;
- Recepções de joelhos após um salto

**Penalização de 0,50 pts, por cada elemento executado – JUIZ DE ARTÍSTICO**

## 2.3. Sistema de Ajuizamento

### EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS

#### → Composição do Júri

O Júri é composto por grupos de:

- duas juízes de Dificuldade;
- duas juízes de Artístico;
- duas juízes de Execução;
- uma Juiz Assistente.

#### → Tarefa do Júri

O Júri é responsável por:

#### → Júri de Dificuldade – 2,00 pontos

- Dificuldades Corporais;
- Numero exigido de cada grupo dos elementos corporais.

#### → Júri de Artístico – 7,00 pontos

1,00 p.- Musica

2,00 p.- Composição de Base, como Código FIG,

também inclui:

- Os elementos proibidos

4,00 pts - Elementos de Características Artísticas.

Particulares de cada aparelho (CAP's) – Podem fazer parte os Elementos de caracter Obrigatório de Aparelho

#### → Júri de Execução – 10,00 pts

- Penalizar as faltas de Execução.

#### → Cálculo da Nota

Nota máxima – 14,50 pontos.

### Nota de Composição

#### → Júri de Dificuldade – 2,00 pts

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

#### → Júri de Artístico – 7,00 pts

Deduz a nota de música que soma à nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP's).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

### Nota final de Composição:

**A + D dividido por 2 = 4,50 p. (máximo)**



### Nota de Execução

#### → Júri de Execução – 10,00 pts

Penaliza as faltas de Execução e regista na ficha as penalizações.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de execução

#### → Nota Final

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 pts)
- mais nota final de composição (máx. 4,50 pts)
- Total de 14,50 p.(no máximo)

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$





## ESCALÕES GRAU I

|          |                 | INDIVIDUAL   |   |
|----------|-----------------|--|---|
| Escalão  | Idade           | PROGRAMA   | SISTEMA DE AJUIZAMENTO                                      |
| Seniores | 16 e mais       | Código FIG<br>3 Aparelhos<br>Corda ou Arco ou<br>Bola ou Maças ou Fita   | A 1: 3,00 p.<br>( A, B e C)<br>A 2 : 10,00 p.<br>B:10,00 p. |
| Juniores | 13 – 15<br>Anos | Código UEG<br>3 Aparelhos<br>Corda ou Arco ou<br>Bola e Maças ou<br>Fita | A 1: 3,00 p.<br>( A, B e C)<br>A 2 : 8,00 p.<br>B:10,00 p.  |

→ SENIORES

| ANO  | CORDA | ARCO | BOLA | MAÇAS | FITA |
|------|-------|------|------|-------|------|
| 2005 |       | X    | X    | X     |      |
| 2006 |       | X    |      | X     | X    |
| 2007 | X     |      | X    |       | X    |
| 2008 | X     |      | X    | X     |      |

→ JUNIORES

| ANO  | CORDA | ARCO | BOLA | MAÇAS | FITA |
|------|-------|------|------|-------|------|
| 2005 |       | X    | X    | X     |      |
| 2006 | X     | X    |      |       | X    |
| 2007 | X     |      | X    | X     |      |
| 2008 | X     |      | X    |       | X    |

## ESCALÕES GRAU I

### 1. JUNIORES

#### 1.1. Idade

→ 13,14 e 15 anos feitos no ano civil (época competitiva).

#### 1.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 3 exercícios – 3 aparelhos:

- Corda
- Arco
- Bola
- Maças
- Fita

→ Rotação anual de 2 aparelhos para corda, arco e bola; e de 1 aparelho para maças e fita

#### 1.2.1. Exigências de Composição:

→ 10 dificuldades isoladas A, B e C

→ 4 dificuldades do grupo corporal obrigatório e 2 dificuldades de cada grupo corporal não fundamental, no máximo;

→ Os grupos corporais obrigatórios do Arco, são os quatro grupos, os quais devem ser representados por 2 dificuldades de cada grupo, mais duas dificuldades à escolha;



→ Código idêntico ao escalão de Juniores da I Divisão, apenas difere no grau das dificuldades

### 1.3. Sistema de Ajuizamento

#### EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS

##### Composição do Júri

O Júri é composto por grupos de:

- duas juízes de Dificuldade;
- duas juízes de Artístico;
- duas juízes de Execução;
- uma Juiz Assistente.

##### → Tarefa do Júri

O Júri é responsável por:

##### → Júri de Dificuldade – 2,00 pontos

- Dificuldades Corporais;
- Numero exigido de cada grupo dos elementos corporais.

##### → Júri de Artístico – 8,00 pontos

1,00 pts - Musica

2,00 pts - Composição de Base, como Código FIG.

5,00 pts - Elementos de Características Artísticas

Particulares de cada aparelho (CAP's) – Podem fazer parte os Elementos de caracter Obrigatório de Aparelho

##### → Júri de Execução – 10,00 pts

- Penalizar as faltas de Execução.

#### Cálculo da Nota

→ Nota máxima – 15,00 pontos.

##### Nota de Composição

##### → Júri de Dificuldade – 2,00 pts

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

##### → Júri de Artístico – 8,00 pts

Deduz a nota de música que soma á nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP's).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

##### Nota final de Composição:

**A + D dividido por 2 = 5,00 pts (máximo)**

##### Nota de Execução

##### → Júri de Execução – 10,00 pts

Penaliza as faltas de Execução e regista na ficha as penalizações.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de execução



→ Nota Final

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 pts)
- mais nota final de composição (máx. 5,00 pts)
- Total de 15,00 p.(no máximo)

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

## 2. SENIORES

### 1.1. Idade

→ 16 ou mais anos feitos no ano civil (época competitiva).

### 1.2. PROGRAMA INDIVIDUAL:

→ 3 exercícios – 3 aparelhos:

- Corda
- Arco
- Bola
- Maças
- Fita

→ Rotação anual dos cinco aparelhos

#### 1.2.1. Exigências de Composição:

→ 10 dificuldades isoladas **A, B e C**

→ 4 dificuldades do grupo corporal obrigatório e 2 dificuldades de cada grupo corporal não fundamental, no máximo;

→ Os grupos corporais obrigatórios do Arco, são os quatro grupos, os quais devem ser representados por 2 dificuldades de cada grupo, mais duas dificuldades à escolha;

→ Código idêntico ao escalão de Seniores da I Divisão, apenas difere no grau das dificuldades



### 1.3. Sistema de Ajuizamento

#### EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS

##### → Composição do Júri

O Júri é composto por grupos de:

- duas juízes de Dificuldade;
- duas juízes de Artístico;
- duas juízes de Execução;
- uma Juiz Assistente.

##### → Tarefa do Júri

O Júri é responsável por:

##### → Júri de Dificuldade – 3,00 pontos

- Dificuldades Corporais;
- Numero exigido de cada grupo dos elementos corporais.

##### → Júri de Artístico – 10,00 pontos

1,00 pts - Musica

2,00 pts - Composição de Base, como Código FIG.

7,00 pts - Elementos de Características Artísticas Particulares de cada aparelho (CAP's) – Podem fazer parte os Elementos de caracter Obrigatório de Aparelho.

##### → Júri de Execução – 10,00 pontos

- Penalizar as faltas de Execução.

#### Cálculo da Nota

→ Nota máxima – 16,50 pontos.

#### Nota de Composição

##### → Júri de Dificuldade – 3,00 pts

À soma final das Dificuldades executadas pela ginasta subtrai as penalizações das Fichas, se for caso disso.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Dificuldade

##### → Júri de Artístico – 10,00 pts

Deduz a nota de música que soma à nota da composição base, somando o total das duas aos elementos de Características Artísticas Particulares (CAP's).

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de Artístico

#### Nota final de Composição:

$$A + D \text{ Dividido por } 2 = 6,50 \text{ pts (máximo)}$$

#### Nota de Execução

##### → Júri de Execução – 10,00 pontos

Penaliza as faltas de Execução e regista na ficha as penalizações.

- A nota deste Júri é composta pela média da nota das duas Juizes de execução.



→ Nota Final

- a média do Júri de Execução (máx. 10,00 pts );
- mais nota final de composição (máx. 6,50 pts );
- Total de 16,50 pts (no máximo).

$$(D + A / 2) + E = \text{Nota Final}$$

***NOTA IMPORTANTE:***

As ginastas desta divisão também podem, e devem, integrar os Conjuntos, desde que respeitem a idade e o respectivo escalão.



# ANEXOS

