

GINÁSTICA RÍTMICA

**CÓDIGO DE PONTUAÇÃO
ADAPTADO 2017-2020**

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
QUADRO RESUMO	3
EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS	6
INICIADAS	6
JUVENIS	8
ESCALÕES DE FORMAÇÃO E BASE	10
BENJAMINS	10
INFANTIS	12
INICIADAS	14
JUVENIS	15
JUNIORES	17
SENIORES	17
EXERCÍCIOS DE CONJUNTO	Erro! Marcador não definido. 19

INTRODUÇÃO

Com a introdução de um novo Código de Pontuação Internacional (CPI-FIG) para o Ciclo Olímpico que agora se inicia (2017-2020) e de acordo com as alterações subjacentes ao mesmo, foi criado um novo Código de Pontuação Nacional, denominado Código Adaptado, que irá conter todas as indicações necessárias para o desenvolvimento sustentável e harmonioso da modalidade e das capacidades físicas das ginastas quer a nível corporal, quer de aparelho.

Este Código Adaptado foi elaborado, com base no Código de Pontuação Internacional (CPI-FIG) e contou com a participação ativa da Comissão Técnica Nacional de GR.

Ao longo do anterior ciclo olímpico muitas foram as treinadoras e juízes que nos alertaram para o facto de o Código Adaptado ser muito complexo e exigente para quem pontua e para quem compõe os exercícios, devido às diferenças relativamente às exigências do CPI-FIG. Este Código pretende ter uma aproximação mais estreita com os requerimentos e exigências do Código Internacional.

Foi o resultado de um longo trabalho que se pretende que venha a ser sólido e linear, promovendo a evolução da GR em Portugal, em todos os escalões.

Tudo o que não estiver especificado remete para o Código de Pontuação Internacional (CPI-FIG) e para o Manual Nacional da Disciplina.

QUADRO RESUMO Escalões de Formação e 1ª Divisão

Escalões	Dificuldades Corporais Contabilizadas (DC)	DC Nº limite	Combinação de passos de dança (S)	Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	Dificuldade de Aparelho (DA)	Grupos Fundamentais de Aparelho	Mão Esquerda/direita	Total D
Iniciadas 10-11 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	0.50	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola	4.00 pts 6.00 pts
Juvenis 12-13 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola e fita	5.00 pts 7.00 pts
Juniores 13-15 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola e fita	Aberto
Seniores +16	3 min. Contabilizar as 9 mais elevadas*	Aberto	1 min	1 min 5 máx	1 min	1 min de cada	-	Aberto

Os escalões de Juniores e Seniores seguem o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



Formação e Base

Escalões	Dificuldades Corporais Contabilizadas (DC)	Valor máximo DC	Combinação de passos de dança (S)	Riscos (R)	DA	Grupos Fundamentais de Aparelho	Mão Esquerda/direita	Total D
Benjamins 6-7 anos	7	0,10	2 min	-	-	-	-	1.80 pts 3.00 pts
Infantis 8-9 anos	7	0.30	2 min	-	-	1 min de cada	-	3.00 pts 4.00 pts
Iniciadas 10-11 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	0.30	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola	4.00 pts
Juvenis 12-13 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola e fita	5.00 pts
Juniores 13-15 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola e fita	6.00 pts
Seniores +16	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	1 min	1 min de cada	-	7.00 pts

Conjuntos

Escalões	Dificuldade Total	Dificuldades Corporais	Valor máximo DC	Dificuldade de Troca	Passos Rítmicos	Riscos (R)	Elementos de colaboração	Total D
Infantis	-	3 min	0,30	-	2 min	-	8 min	4.00 pts
Iniciadas	Max.7 (1 à escolha)	3 min	0.50	3 min	2 min	1 max	4 min	6.00 pts
Juvenis	Max.7 (1 à escolha)	3 min	Aberto	3 min	2 min	1 max	4 min	7.00 pts
Juniores	Max.7 (1 à escolha)	3 min	Aberto	3 min	2 min	1 max	4 min	8.00 pts
Seniores	Max.9 (1 à escolha)	4 min	Aberto	4 min	1 min	1 max	4 min	10.00 pts

Os escalões de Juniores e Seniores seguem o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

Geral para todos os escalões individuais e conjuntos

- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- A ginasta ou conjunto não pode repetir o exercício, a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
- Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.
- Normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas iniciadas e juvenis, com exceção das já indicadas para cada escalão.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



1ª DIVISÃO

INICIADAS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade	DC Contabilizar as 7 mais elevadas (as obrigatórias têm de ser sempre contabilizadas)	Combinações de passos de dança
Grupos Corporais	3 obrigatórias + 4 à escolha Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 + um à escolha	S Min. 2
Valor	0.10 a 0.50 cada	0.30 cada

Dificuldades obrigatórias:

Símbolo	Elemento	Descrição	Valor
		Salto gazela pé à cabeça .	0.40
↓		Equilíbrio na planta do pé, prancha facial, tronco 90 graus, grande afastamento atrás, 180 graus. Braços ao lado ou à frente esticados. A partir de pé, a ginasta deve fixar rapidamente a posição , mantendo o ângulo de 90º entre a perna e o tronco durante toda a dificuldade e terminar em arabesque.	0.40
		Pivot perna livre atrás com ajuda 360º. Calcanhar bem elevado na meia ponta, joelho acima da horizontal e pé ou perna próximo da cabeça (à boucle).	0.30

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 3 min. Contabilizadas as 7 mais elevadas	Combinação de passos de dança	GFA	R	DA
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1 Máx. 4	
Valor	0.10 a 0.50 cada	0.30 cada		Min. 0.20	0.20, 0.30 e 0.40

NOTAS:

- As dificuldades corporais obrigatórias, os pré-acrobáticos e a combinação de passos de dança devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades obrigatórias **não podem** ser substituídas por outras dificuldades corporais. No caso de a ginasta não realizar uma das exigências da dificuldade, tem uma dedução de 0.30 por cada uma em falta. (juiz D).
- São proibidas dificuldades corporais de joelhos, Equilíbrios Dif.5 tronco abaixo da horizontal, Dif.23 e 24 (Utiashева, Gizikova e Kapranova), equilíbrios e rotações a subir e a descer para a posição de cossaco, rotações Dif. 6, 9, 17 e 18. Penalização 0.30 (juiz D1 e D2). **Pen. 1.00 pela sua execução.**
- Penalização de 0.30 por menos de 2 dificuldades de cada grupo de elementos corporal em Mov. Livres.
- As ginastas devem incluir nas suas composições de movimentos livres pré-acrobáticos diferentes isolados ou em combinação. **Os mesmos podem servir de preparação para a execução de futuros riscos em aparelho. Ex: aranha + volta saltada; ralenkova + cambalhota; salto “parafuso” + volta de rabo no chão, duas voltas. Devem preocupar-se com a execução dos mesmos de forma correcta e rápida.**

➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

- Registam as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança S exigidos

Juízes (D3 D4):

- Avaliam o trabalho de aparelho (R e DA);
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

As juízes (E):

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e de execução e calculam o total das deduções.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

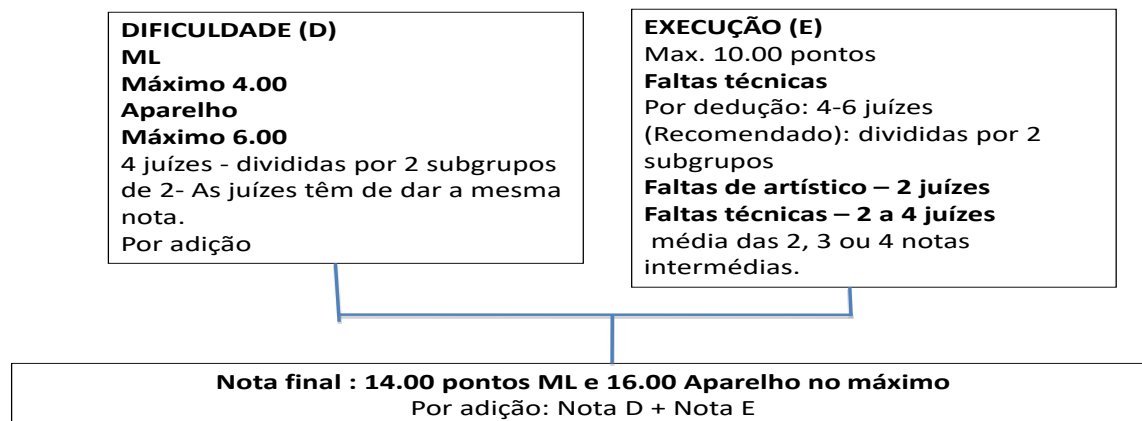
Fundada em: 1950

Filiada na:

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



➤ CÁLCULO DA NOTA:



JUVENIS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade	DC 3 min. Contabilizadas as 7 mais elevadas	Combinações de passos de dança
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2
Valor	aberto	0.30 cada

➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em ligação com os elementos técnicos de aparelho	DC 3 min. Contabilizadas as 7 mais elevadas	Combinação de passos de dança	GFA	R	DA
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1 Máx. 4	
Valor	aberto	0.30 cada		Min. 0.20	0.20 , 0.30 a 0.40

NOTAS:

- Recomenda-se a não execução de elementos de joelhos, pivots a subir e a descer de cossaco e Dif. 24.
- As ginastas devem incluir nas suas composições de movimentos livres pré-acrobáticos diferentes isolados ou em combinação. **Os mesmos podem servir de preparação para a execução de futuros riscos em aparelho. Ex: aranha + volta saltada; ralenkova + cambalhota; salto "parafuso" + volta de rabo no chão, duas voltas. Devem preocupar-se com a execução dos mesmos de forma correcta e rápida.**

➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

- Registam as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança S exigidos.

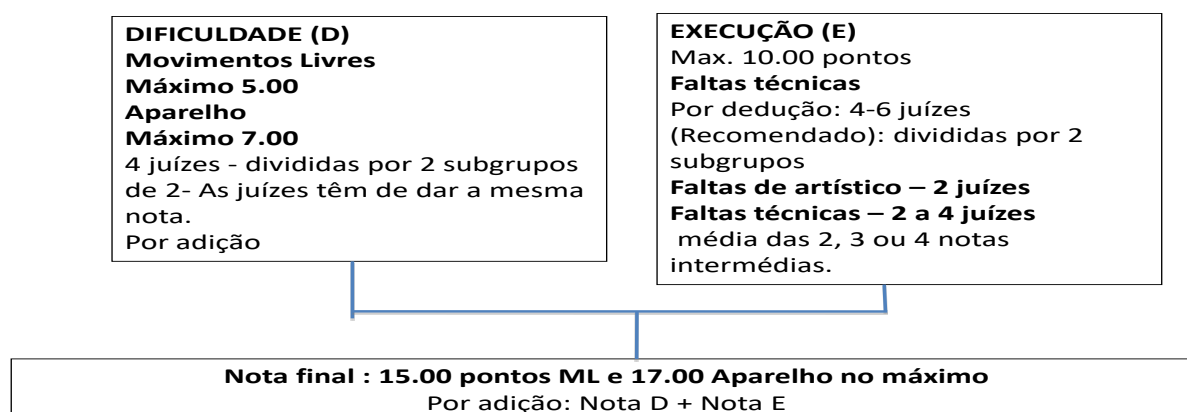
Juízes (D3 D4):

- Avaliam o trabalho de aparelho (R e DA);
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

As juízes (E) :

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e de execução e calculam o total das deduções.

➤ CÁLCULO DA NOTA:



EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS ESCALÕES DE FORMAÇÃO E BASE

BENJAMINS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 7 DC	Combinações de passos de dança
Grupos Corporais	Salto – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2
Valor	0.10 cada	0.30 cada

Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

Símbolo	Elemento	Descrição	Valor
		Salto tesoura à horizontal. As pernas sobem esticadas à altura da bacia. Braços esticados ao lado, tronco direito.	0.10
		Salto corça com chamada a pés juntos. Perna de trás esticada e perna da frente deve ter a coxa na horizontal – o joelho não deve apontar para o chão.	0.10
		Salto com flexão da perna de trás com chamada a um pé ou a pés juntos.	0.10
		Equilíbrio na planta do pé, perna livre esticada atrás na horizontal, tronco na vertical, braços ao lado (arabesque atrás). Fixar a posição.	0.10
		Equilíbrio na planta do pé, perna elevada lateralmente, com ajuda, pé acima do nível da cabeça (eq. em bandeira). Fixar a posição (2tps).	0.20
		Deitada de barriga para baixo, flexão à retaguarda. Dorsal.	0.10
		Apoio sobre o peito, fixar a posição com as pernas juntas e esticadas e descer controladamente.	0.10
		1 pas de Chainés, volta a pés juntos.	0.10
		Volta em espiral. Cruza um dos pés e com os braços esticados faz volta sobre os dois pés.	0.10
		Pivot em passe (retiré) 360°. Braços em cima ou à frente. Calcanhar bem elevado na meia ponta.	0.10

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

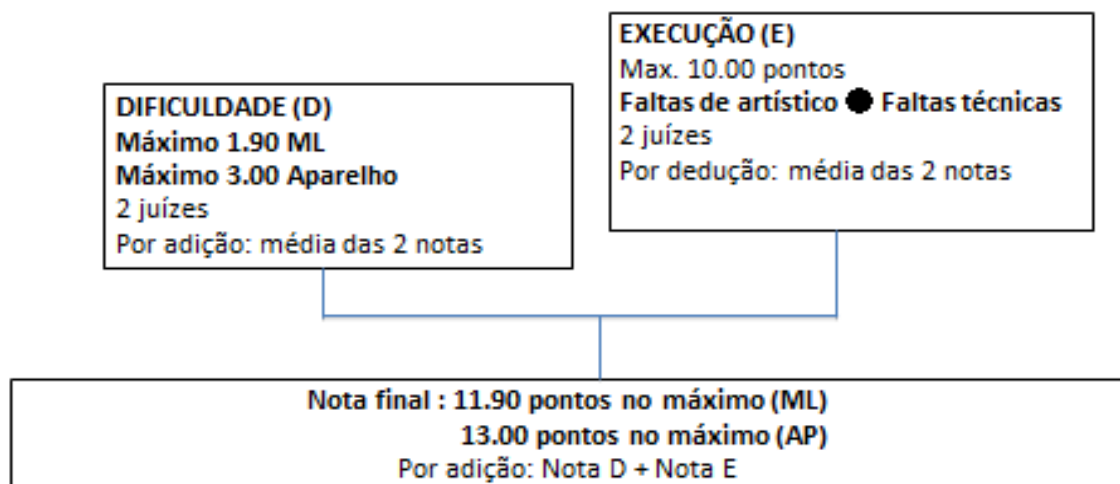
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 7 DC	Combinações de passos de dança	GFA
Grupos Corporais	Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2	Min.3 Diferentes À escolha dos GFA
Valor	0.10 cada	0.30 cada	0.10 cada

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 8,00 p. – **Bom**

8,001 p. – 10,00 p. – **Muito Bom**

10,001 p. – 13,00 p. – **Excelente**










INFANTIS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 7 DC	Combinações de passos de dança
Grupos Corporais	Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2
Valor	0.10 a 0.30 cada	0.30 cada

Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

Símbolo	Elemento	Descrição	Valor
		Salto Jeté (gazela) – pernas esticadas, tronco na vertical e braços elevados lateralmente. Pernas afastadas a 180º.	0.30
		Salto de corça com: pé à cabeça.	0.20
		Salto com flexão da perna de trás com chamada a um pé ou a pés junto, com meia volta (180º)	0.20
		Equilíbrio na planta do pé, perna livre atrás flectida com ajuda de uma mão (boucle). Pé ou perna ao nível da cabeça e joelho acima da horizontal. A perna debaixo deve estar totalmente esticada e a ginasta deve fixar a posição.	0.20
		Equilíbrio na meia ponta, perna livre elevada à frente com ajuda, da mão contrária ou com as duas mãos. Ombros em baixo, tronco direito e pernas em en dehors. A perna debaixo deve estar totalmente esticada e a ginasta deve fixar a posição (2tps).	0.30
		Deitada de barriga para baixo, flexão à retaguarda. Dorsal agarra e estica as duas pernas para o chão.	0.20
		Pivot em passe (retiré)720º. Braços em cima ou à frente. Calcanhar bem elevado na meia ponta e joelho à horizontal (ângulo de 90º em relação ao chão). Manter a forma durante toda a rotação.	0.20
		Pivot perna livre elevada lateralmente com ajuda (bandeira) 360º. Ombros em baixo e costas direitas. Manter a forma durante toda a rotação. A preparação pode ser executada através de passo ou de demi plie.	0.30
		Volta em espargata tronco à frente com ajuda da mão.	0.10

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

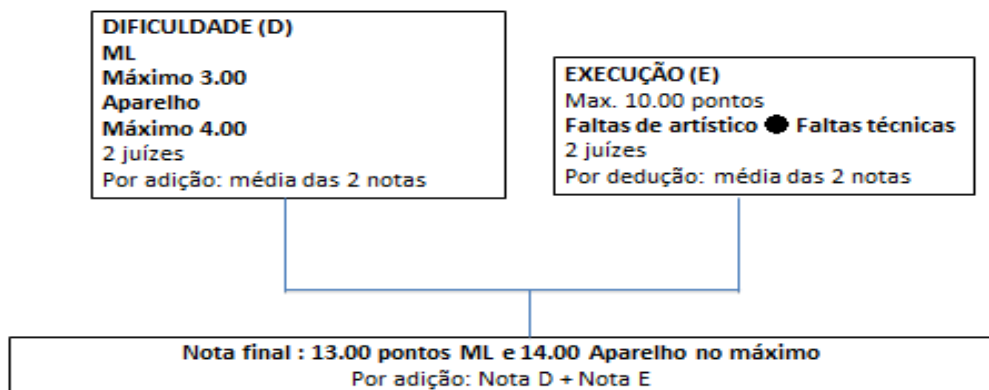
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 3 min. 7 máx.	Combinação de passos de dança	GFA
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1 1 dificuldade à escolha	S Min. 2	Min. 1
Valor	0.1 a 0.3. cada	0.30 cada	0.10 cada

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 9,00 p. – **Bom**

9,001 p. – 11,00 p. – **Muito Bom**

11,001 p. – 14,00 p. – **Excelente**

No último ano do escalão de Infantis poderá haver seriação em individual, caso as AT's assim o entendam.

NOTAS E TAREFAS DO JURI - PARA BENJAMINS E INFANTIS

NOTAS:

- As dificuldades corporais e a combinação de passos de dança devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização.
- As dificuldades obrigatórias **não podem** ser substituídas por outras dificuldades corporais. No caso da ginasta não realizar uma das exigências da dificuldade, tem uma dedução de 0.10 por cada uma em falta (juiz D).
- A Dificuldade corporal à escolha pode ser qualquer uma (incluído uma das obrigatórias) com o valor de **0.30** no CIP.
- **As ginastas podem realizar sem penalização outras dificuldades corporais além das 7, tendo em conta o valor máximo (0.10 em Benjamins; 0.30 em Infantis), mas que não contam para a nota D.**
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como dificuldades nos joelhos. **Penalização 1.00.**
- As ginastas devem incluir nas suas composições de movimentos livres pré-acrobáticos diferentes isolados ou em combinação. **Os mesmos podem servir de preparação para a execução de futuros riscos em aparelho. Ex: aranha + volta saltada; ralenkova + cambalhota; salto "parafuso" + volta de rabo no chão, duas voltas. Devem preocupar-se com a execução dos mesmos de forma correcta e rápida.**
- Os elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm o valor de 0.10, e valem por si só. Estes elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm de ser executados sem faltas técnicas para serem contabilizados de acordo com o CIP.
- Os elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. **Só bonificam no máximo três vezes.** (A ginasta pode ter mais vezes esse grupo técnico fundamental de aparelho, mas já não tem a bonificação de 0.10). Estes elementos podem também ser realizados e agregados a dificuldades corporais, passos rítmicos, etc. Por exemplo, uma escapada durante um salto tesoura (valor: 0.10 + 0.10).
- A duração de cada exercício é de 1' a 1'30.

➤ TAREFA DO JÚRI:

As juízes (D) :

- Registam as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança exigidos;
- Avaliam a dificuldade de aparelho
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

As juízes (E) :

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e de execução e calculam o total das deduções.

INICIADAS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade	DC 3 min. Contabilizadas as 7 mais elevadas	Combinações de passos de dança
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2
Valor	0.10 a 0.30 cada	0.30 cada

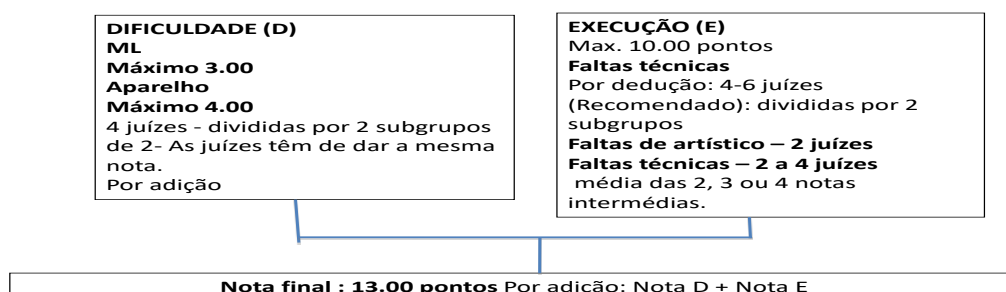
➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 3 min. Contabilizadas as 7 mais elevadas	Combinações de passos de dança	GFA	R	DA
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1	
Valor	0.10 a 0.30 cada	0.30 cada		Min. 0.20	0.20 , 0.30 a 0.40

NOTAS:

- As ginastas devem incluir nas suas composições de movimentos livres pré-acrobáticos diferentes isolados ou em combinação. **Os mesmos podem servir de preparação para a execução de futuros riscos em aparelho.**
- São proibidas dificuldades corporais de joelhos, equilíbrios e pivot a subir e a descer para a posição de cossaco. Penalização **1.00** (juiz D1 e D2).
- Penalização de 0.30 por falta de uma dificuldade de cada grupo de elemento corporal em Mov. Livres (juiz D1 e D2).

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



JUVENIS

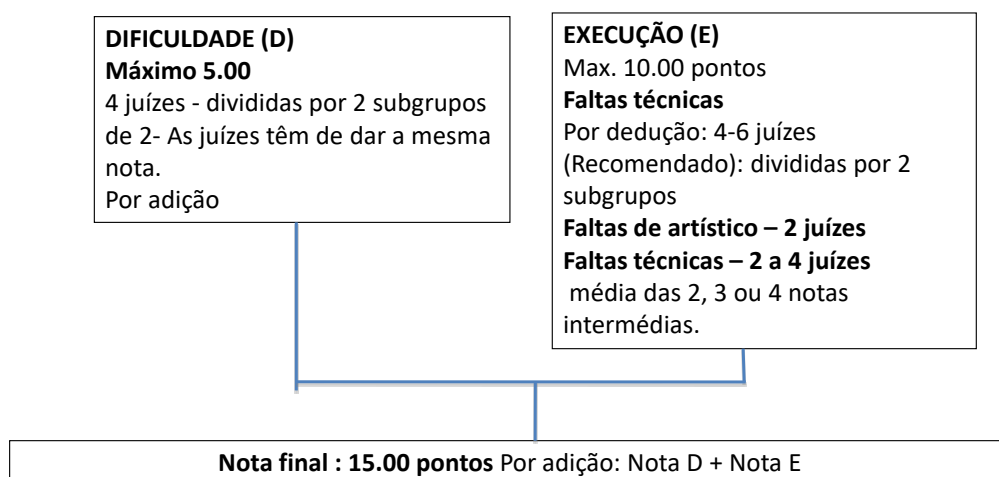
Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade	DC 3 min. Contabilizadas as 7 mais elevadas	Combinações de passos de dança	GFA	R	DA
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1 Máx. 4	
Valor	aberto	0.30 cada		Min. 0.20	0.20, 0.30 a 0.40

NOTAS:

- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, dificuldades de joelhos, Dif.23 e 24 (Utiasheva, Gizikova e Kapranova), equilíbrios e pivot a subir e a descer para a posição de cossaco. **Penalização 1.00** (juiz D1 e D2).
- Penalização de 0.30 por menos de 1 dificuldade de cada grupo de elementos corporal (juiz D1 e D2).

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

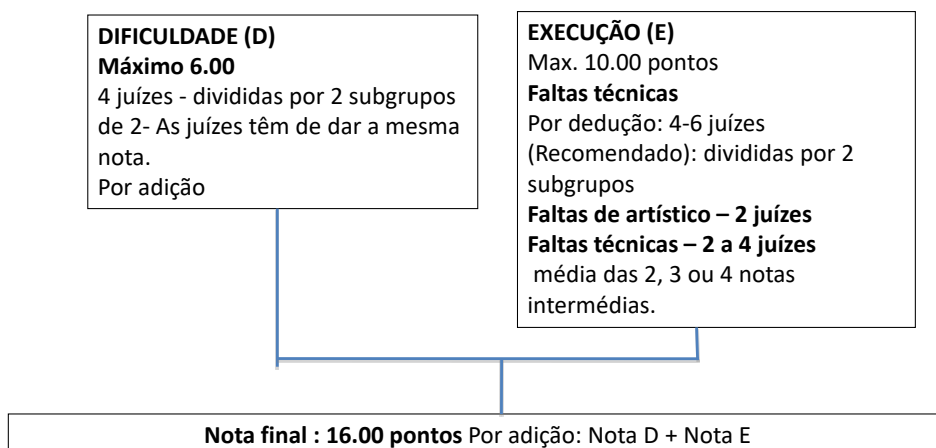


JUNIORES

Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 3 min. Contabilizadas as 7 mais elevadas.	Combinações de passos de dança	GFA	R	DA
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios – 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1 Máx. 4	
Valor	aberto	0.30 cada		Min. 0.20	0.20, 0.30 a 0.40

➤ CÁLCULO DA NOTA:



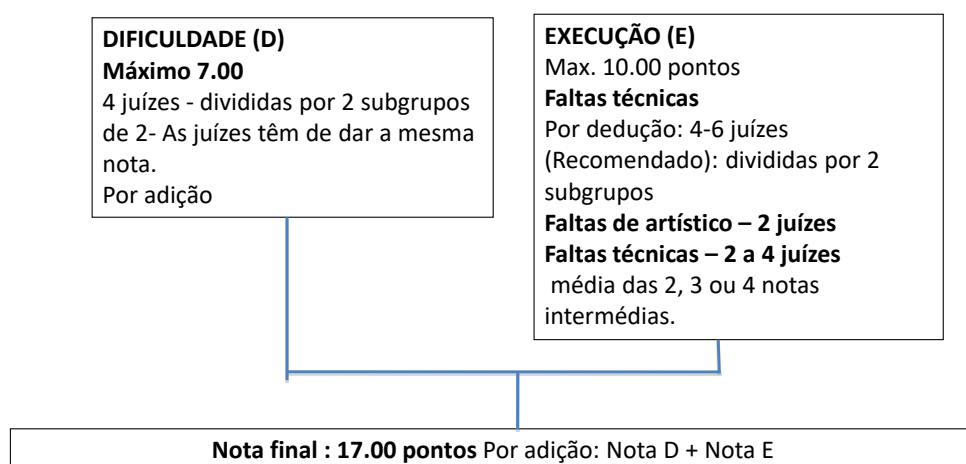
SENIORES

Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 3 min. Contabilizadas as 7 mais elevadas.	Combinações de passos de dança	GFA	R	DA
Grupos Corporais	Saltos – 1	S	Min. 1	Min. 1	

	Equilíbrios - 1 Rotações – 1	Min. 2		Máx.4	
Valor	aberto	0.30 cada		Min. 0.20	0.20, 0.30 a 0.40

➤ CÁLCULO DA NOTA:



➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

- Registam as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança S exigidos.

Juízes (D3 D4):

- Avaliam o trabalho de aparelho (R e DA);
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

Juízes (E):

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e de execução e calculam o total das deduções.

EXERCÍCIOS DE CONJUNTO ESCALÕES DE FORMAÇÃO

INFANTIS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres










Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 7 DC	Combinações de passos de dança	Colaborações
Grupos Corporais	Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2	C* Min. 8
Valor	0.10 a 0.30 cada	0.30 cada	0.10 a 0.20 cada

*Tipo de Colaborações:

C – 0.10

CR – 0.20 (colaborações com rotação com ou sem pré-acrobáticos)

Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

Símbolo	Elemento	Descrição	Valor
		Salto Jeté (gazela) – pernas esticadas, tronco na vertical e braços elevados lateralmente. Pernas afastadas a 180º.	0.30
		Salto de corça com: pé à cabeça.	0.20
		Salto com flexão da perna de trás com chamada a um pé ou a pés junto, com meia volta (180º)	0.20
		Equilíbrio na planta do pé, perna livre atrás flectida com ajuda de uma mão (boucle). Pé ou perna em contacto com a cabeça e joelho acima da horizontal. A perna debaixo deve estar totalmente esticada e a ginasta deve fixar a posição.	0.30
		Equilíbrio na meia ponta, perna livre elevada à frente com ajuda, da mão contrária ou com as duas mãos. Ombros em baixo, tronco direito e pernas em en dehors. A perna debaixo deve estar totalmente esticada e a ginasta deve fixar a posição (2tps).	0.30
		Deitada de barriga para baixo, flexão à retaguarda. Dorsal agarra e estica as duas pernas para o chão.	0.20
		Pivot em passe (retiré) 720º. Braços em cima ou à frente. Calcanhar bem elevado na meia ponta e joelho à horizontal (ângulo de 90º em relação ao chão). Manter a forma durante toda a rotação.	0.20
		Pivot perna livre elevada lateralmente com ajuda (bandeira) 360º. Ombros em baixo e costas direitas. Manter a forma durante toda a rotação. A preparação pode ser executada através de passo ou de demi plie.	0.30
		Volta em espargata tronco à frente com ajuda da mão.	0.10

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



NOTAS:

- As dificuldades corporais e as combinações de passos de dança devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades não são válidas se não forem executadas pelas 5 ginastas, seja qual for a razão (falta de composição ou falta técnica). Caso isso aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades obrigatórias não podem ser substituídas por outras dificuldades corporais. No caso de a ginasta não realizar uma das dificuldades corporais na sua composição, terá uma dedução de 0.10 por cada um em falta. (D)
- A Dificuldade corporal à escolha pode ser qualquer uma com o valor de **0.30** no CIP ou uma das dificuldades obrigatórias.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como dificuldades nos joelhos. Penalização 0.30.
- As ginastas devem incluir nas suas composições de movimentos livres pré-acrobáticos diferentes isolados ou em combinação.
- A duração de cada exercício é de 2'00 a 2'30.
- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- A ginasta não pode repetir o exercício, a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
- Penalização de 0.30 por menos de 8 colaborações (juiz D)
- Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

➤ TAREFA DO JÚRI:

As juízes (D) :

- Escrevem as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança exigidos, bem como as colaborações.
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

As juízes (E) :

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e de execução e calculam o total das deduções.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

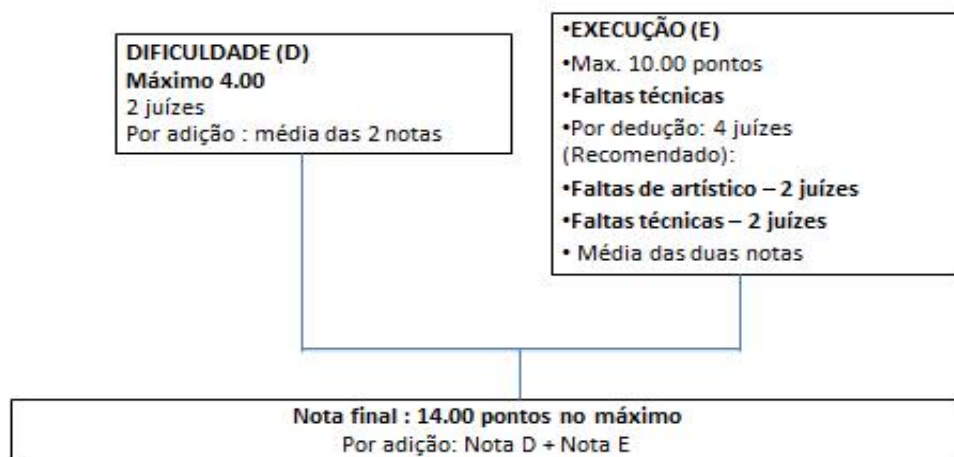
Fundada em: 1950

Filiada na:

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



➤ CÁLCULO DA NOTA:



INICIADAS

Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	Dificuldades Corporais	Dificuldades em Troca	Combinações de passos de dança	Riscos	Colaborações
	DC Min.3	DT Min.3	S Min. 2	R Máx.1	C Min. 4
	Max. 7 (1 à escolha)				
Valor	0.1 a 0.5 cada		0.30 cada		

NOTAS:

- São proibidas dificuldades corporais de joelhos, Equilíbrios Dif.5 tronco abaixo da horizontal, Dif.23 e 24 (Utiasheva, Gizikova e Kapranova), equilíbrios e rotações a subir e a descer para a posição de cossaco, rotações Dif. 6, 9, 17 e 18. **Penalização 1.00** (juiz D1 e D2).

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

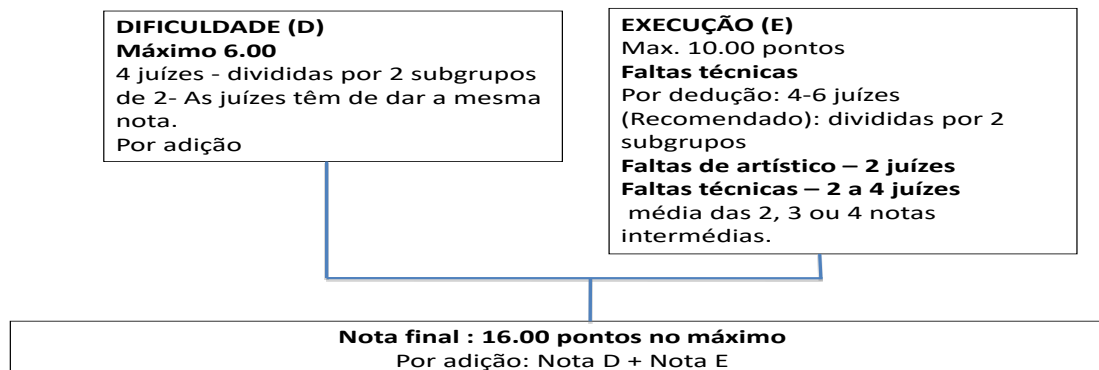
Fundada em: 1950

Filiada na:

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



CÁLCULO DA NOTA:



JUVENIS

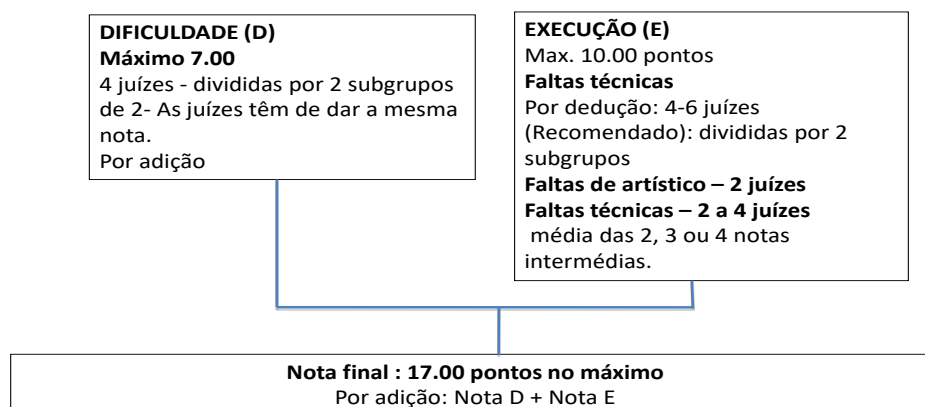
Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	Dificuldades Corporais	Dificuldades em Troca	Combinações de passos de dança	Riscos	Colaborações
	DC Min.3	DT Min.3	S Min. 2	R Máx.1	C Min. 4
	Max. 7 (1 à escolha)				
Valor	Valor aberto		0.30 cada		

NOTAS:

- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas juvenis.
- Recomenda-se a não execução de elementos de joelhos, pivots a subir e a descer de cossaco e Utiasheva.

CÁLCULO DA NOTA:



JUNIORES e SENIORES:

De acordo com o Código Internacional de Pontuação

➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

- Registam as dificuldades corporais e a dificuldades de Troca as combinações de passos de dança pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida.
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

Juízes (D3 D4):

- Registam as colaborações e o risco, controlando se as ginastas os executam de forma válida.
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



Juízes (E):

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e de execução e calculam o total das deduções.

RELEMBRANDO:

- A duração de cada exercício é de 2'15" a 2'30 (CIP)
- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- O conjunto não pode repetir o exercício, a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
- Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

FGP | 17 de janeiro de 2018