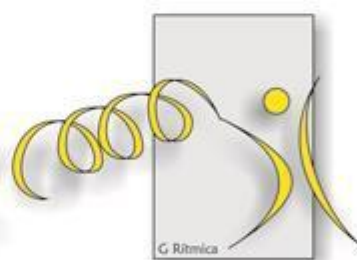




# MANUAIS TÉCNICOS

## 2017-2020

Aprovados em reunião de Direção em 15-10-2019



## Índice

SECÇÃO 1 – Disposições comuns .....	4
1. Considerações Gerais .....	4
2. Programas e Projetos .....	4
3. Regulamentos e Documentos orientadores .....	4
4. Acesso ao Campeonato Nacional .....	5
5. Cerimónias protocolares .....	5
6. Estandartes.....	5
7. Empates.....	6
8. Emblemas .....	6
9. Protestos .....	6
10. Horários das Competições.....	7
11. Filiações.....	7
12. Participação em Eventos .....	7
13. Inscrições em Competições e Eventos.....	8
14. Acreditações.....	9
15. Parcerias entre Clubes.....	9
16. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores) .....	9
17. “Rankings” .....	10
18. Recordes.....	11
19. Acesso ao Campeonato Nacional.....	11
20. Casos omissos.....	12
SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina .....	13
1. Planeamento Anual 2019-2020 .....	14
2. Especialidades/Aparelhos .....	14
3. Categorias  Escalões Etários .....	16
4. Pontuações de integração nas categorias de Elite .....	18
5. Exercícios.....	18
6. Competições.....	21
7. Anexos.....	26
SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina .....	27
1. Planeamento Anual 2019-2020 .....	28
2. Especialidades .....	28
3. Categorias   Escalões Etários.....	30
4. Critérios para integração nas categorias de Elites.....	32
5. Exercícios.....	32

6.	Competições.....	34
7.	Anexos.....	39
SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica.....		40
1.	Planeamento anual 2018-2020 .....	41
2.	Tipos de Competições .....	41
3.	Escalões Etários .....	42
4.	Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores).....	42
5.	Programas Técnicos.....	42
6.	Competições.....	44
6.1	Taça de Portugal.....	44
6.1..1.	Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite.....	44
6.1..2.	Participação.....	44
6.1..3.	Programa de Competição.....	44
6.1..4.	Competição por Equipas .....	44
7.	Escalão de Infantis e Benjamins .....	52
8.	Anexos.....	52
SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins.....		53
1.	Planeamento anual 2018-2020 .....	54
2.	Segurança nos Aparelhos durante as Competições .....	54
3.	Especialidades   Aparelhos .....	54
4.	Escalões Etários .....	55
5.	Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior) .....	55
6.	PROGRAMAS TÉCNICOS .....	56
7.	COMPETIÇÕES.....	62
SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática .....		67
1.	Planeamento Anual – 2018-2020 .....	68
2.	Diagramas de Competição .....	68
3.	Músicas .....	69
4.	Sorteio das Ordens de Passagem .....	69
5.	Medições.....	69
6.	Painéis de Juízes (Júris).....	69
7.	Equipamento de Competição.....	70
8.	Categorias.....	70
9.	Acesso aos vários Escalões .....	70
10.	Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior .....	71
11.	Programas Técnicos.....	73
12.	Competições.....	81

13. Anexos.....	87
SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica .....	88
1. Planeamento Anual 2018-2020.....	89
2. Aparelhos (praticável) .....	89
3. Categorias / Especialidades .....	89
4. Constituição do Júri das competições .....	90
5. Escalões .....	90
6. Organização do quadro competitivo nacional.....	90
7. Programas Técnicos:.....	90
8. Acesso aos escalões Elite Júnior e Elite Sénior: .....	91
9. Competições.....	91
11 Anexos.....	93
SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos.....	95
10. Planeamento anual 2018 - 2020.....	96
11. Escalões Etários   Categorias.....	96
12. Programas Técnicos.....	96
13. Eventos Nacionais .....	96
SECÇÃO 9 – TeamGym.....	99
1. Planeamento Anual – 2018-2020.....	100
2. Especialidades .....	100
3. Acesso aos vários Escalões/Categorias .....	101
4. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite.....	101
5. Programas Técnicos .....	102
6. Equipamentos .....	102
7. Competições.....	103
8. Desempates.....	104
9. Músicas e Cartas de Competição .....	104
10. Números no Equipamento de Competição.....	104
11. Anexos.....	104

## SECÇÃO 1 – Disposições comuns

### 1. Considerações Gerais

- 1.1. Para o lançamento de cada época desportiva, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) faz uma reflexão prévia, interna e externamente, sobre o trabalho realizado, não só sobre os aspetos gerais de cada disciplina no que concerne ao desenvolvimento desportivo, mas também relativamente aos resultados desportivos nacionais e internacionais. Por outro lado, procede a alterações de âmbito regulamentar e organizacional, procurando adequar-se constantemente à realidade nacional e internacional.
- 1.2. A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.
- 1.3. Para tal, têm vindo a ser criados vários Programas e Projetos que dão corpo à estratégia traçada pela gestão da FGP. Trata-se de um processo dinâmico em função da evolução das próprias disciplinas, mas também muito condicionado pelas opções orçamentais.

### 2. Programas e Projetos

- 2.1 Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC): A FGP no seu Orçamento tem prevista uma dotação, para ajudar os Clubes a melhorarem as condições de treino dos seus ginastas;
- 2.2 Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR): Dois âmbitos de intervenção: Alto Rendimento e Desenvolvimento da Prática Desportiva com três dimensões prioritárias: treino de alto rendimento em regime bi diário, apoio ao desenvolvimento do projeto desportivo do clube onde o treinador exerce a atividade e apoio a outros clubes (Programa em fase de requalificação);
- 2.3 Organização de grandes eventos e competições internacionais e apoio a eventos internacionais organizados por entidades coletivas filiadas: candidatura à organização de Taças do Mundo (ACRO, AER, GAF/GAM, GR e TRA. É disponibilizado apoio administrativo e logístico às entidades coletivas filiadas na FGP que organizem eventos nacionais e internacionais.

### 3. Regulamentos e Documentos orientadores

- 3.1 De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:
  - 3.1.1 **Regulamento Geral e de Competições:** com pequenos reajustamentos trata-se de um documento estruturante para a organização da FGP, que tem como ponto de partida os Estatutos, para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;

- 3.1.2 **Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios:** documento que estabelece um conjunto de princípios e regras de reconhecimento ao mérito pela obtenção de resultados desportivos de relevo, de incentivo à continuidade dos processos de treino intensos tendo em vista a continuidade dessas prestações desportivas e de apoios especiais aos ginastas.
- 3.1.3 **Regime de Apoios no Âmbito de Percursos de Excelência nas Disciplinas Olímpicas:** Documento que estabelece um conjunto de princípios e regras que visam proporcionar apoio financeiro complementar que ajude os ginastas a realizarem percursos de excelência, com vista ao seu apuramento para os Jogos Olímpicos
- 3.1.4 **Manual das Seleções Nacionais (SN) e Alto rendimento (AR):** documento que pretende refletir todo o trabalho que FGP quer desenvolver com as SN e AR, não só na sistematização de todo o processo, como na sua implementação. Trata-se pois de um documento orientador e regulador de toda a atividade ao nível das SN e AR.

#### 4. Acesso ao Campeonato Nacional

4.1. Para poderem aceder ao respetivo Campeonato Nacional todos (as) os (as) ginastas têm obrigatoriamente que participar no campeonato territorial respetivo independentemente do sistema de qualificação utilizado. Os casos não previstos serão analisados casuisticamente.

#### 5. Cerimónias protocolares

5.1. De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, no caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.

5.2. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de treino do clube respetivo, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, participam todos os ginastas participantes, tendo os mesmos de estar preparados para o desfile antes do final da competição.

#### 6. Estandartes

6.1. Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares.

## 7. Empates

- 7.1. As regras de desempate são aplicadas de acordo com os regulamentos internacionais emanados pela Federação internacional de Ginástica para cada disciplina, ou da União Europeia de Ginástica no caso do TeamGym.

## 8. Emblemas

- 8.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube, no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Podem, se assim o desejarem, ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas (30cm<sup>2</sup>). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas no respetivo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica sobre vestuário inadequado.

## 9. Protestos

- 9.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que em primeira instância interpela o Júri Superior explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador não fique satisfeito/a com a resposta obtida pode formalizar o protesto por escrito, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota. Em momento algum serão aceites montantes em dinheiro. Caso o protesto seja indeferido a FGP enviará para o clube a fatura para o pagamento correspondente. Os valores aplicados são de 100,00€ para o primeiro protesto, 250,00€ para o segundo e 500,00€ para o terceiro, protesto esse que é apreciado pelo Júri Superior. As importâncias a pagar revertem para a Federação de Ginástica de Portugal. Se o protesto for considerado procedente a nota é corrigida.
- 9.2. Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores para notas de dificuldade de ginastas do seu clube.
- 9.3. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, pode ser aplicada uma multa de 250,00€ ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.
- 9.4. O processo de submissão de protestos à nota de dificuldade é o seguinte:
- Os protestos têm obrigatoriamente que ser submetidos até 5 minutos após o termo do exercício e são apreciados obrigatoriamente pela Direção da prova (Diretor(a) Executivo (a), Diretor (a) Técnico (a)) - alínea b) do nº 3 do art.º 36 do Regulamento Geral e de Competições -, que se poderão socorrer de juiz de comprovada experiência que não tenha intervindo na nota em causa e que assim constituem o Júri Superior;
  - A apreciação do protesto só poderá ter dois resultados: manutenção da nota dada

pelo painel de juízes ou subida da nota. Não é permitido descer a nota atribuída pelo painel de juízes pois tal configuraria uma dupla penalização para quem submete o protesto, por um lado e, por outro, uma iniquidade, dado que todos os exercícios apresentados que não sejam alvo de protesto não serão objeto de apreciação idêntica;

- c) Se a nota se mantiver, o protesto é rejeitado, se a nota subir, o protesto é aceite;
- d) A regra do incremento do valor a pagar pelos protestos em caso de rejeição tem a seguinte interpretação: Após um protesto aceite, o próximo protesto é sempre considerado o primeiro.

## 10. Horários das Competições

- 10.1. Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e público, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica. Nenhuma competição deverá ter o seu termo depois da 19h30.
- 10.2. Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo ou seleção.
- 10.3. Sempre que possível, os períodos de aquecimento intercalares nos equipamentos de competição são eliminados, dependendo da existência no local do evento das condições adequadas (aparelhos de aquecimento). Caso tal não seja possível, o período máximo de aquecimento é de 10 minutos.

## 11. Filiações

- 11.1 As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes são efetuadas exclusivamente através da plataforma Gymbase. **Da mesma forma as Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma online para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados.** Assim, os treinadores e juízes procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma Gymbase e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma online.
- 11.2 As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal. Os juízes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

## 12. Participação em Eventos

- 12.1 As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.



- 12.2 De acordo com o Art.º 29º do Regulamento Geral e de Competições, salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetua-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.
- 12.3 Importa esclarecer, que esta disposição se aplica igualmente a todos os eventos não competitivos, organizados pela FGP, Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga, por norma a que todos os participantes estejam filiados na FGP, a não ser que, de acordo com os Regulamentos em vigor, seja solicitada antecipadamente autorização para incluir participantes não filiados temporariamente.

### 13. Inscrições em Competições e Eventos

- 13.1 O processo de inscrição para todas as competições do calendário nacional é realizado por meio da plataforma Gymbase. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.
- 13.2 Até à data limite de inscrição estipulada para cada competição, deve ser enviada a Ficha de Identificação de Agentes em Prova (específica de cada disciplina), onde consta a inscrição de dirigentes, treinadores, bem como as constituições de pares, grupos, conjuntos e equipas das diversas disciplinas.
- 13.3 Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, **sem o qual a inscrição não será válida.**
- 13.4 Ultrapassado o prazo normal de inscrição, poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias após o prazo normal (20,00€ adicionais por ginasta e 150,00€ adicionais por equipa TeamGym). Ultrapassado este limite a inscrição não será considerada. Para eventos GPT consultar O Manual de Procedimentos Administrativos e os Regulamentos específicos de cada evento.
- 13.5 O NIB para onde devem ser efetuadas as transferências é:

**Federação de Ginástica de Portugal**

**Banco Millennium BCP**

**NIB: 0033 0000 0188 0157 8909 6**

13.6 Os comprovativos dos pagamentos e a Ficha de Identificação em Prova são enviados para os seguintes endereços de correio eletrónico:

Ginástica Acrobática	Bernardo Tomás	acro@gympor.com
Ginástica Aeróbica	Sara Luna	aer@gympor.com
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	gamgaf@gympor.com
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	gpt@gympor.com
Ginástica Rítmica	Andreia Sanches	gr@gympor.com
Ginástica de Trampolins	Isabel Falcão	tramp@gympor.com
TeamGym	Victor Gomes	teamgym@gympor.com

#### 14. Acreditações

14.1 São efetuadas pelos delegados à prova de cada clube no local do evento ou antecipadamente nos casos em que tal esteja previsto.

#### 15. Parcerias entre Clubes

15.1 Só é possível a constituição de pares com ginastas de clubes diferentes em Trampolim Sincronizado, não sendo possível essa colaboração em nenhuma outra situação.

#### 16. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)

16.1 O acesso a elites (Juniões e Seniores) processa-se por meio da obtenção de determinadas pontuações que estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;

16.2 São elegíveis as competições do calendário oficial da FGP ou organizadas sob a égide da FGP e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;

16.3 O acesso a elites processa-se na competição nacional imediatamente a seguir àquela em que a pontuação foi obtida ou, se for essa a opção do clube, apenas no início da época seguinte ao momento em que a pontuação foi obtida. Para efeitos de passagem a Elite, o Campeonato Nacional da 1ª divisão e as Super Finais devem ser consideradas a mesma competição já que são fases distintas do mesmo;

16.4 A passagem a elite apenas na época seguinte depende de declaração expressa por parte do (s) clube (s) a que o (a) ginasta/par/trio/grupo pertence. Nos casos de pares grupos com ginastas de mais do que um clube, a referida declaração poderá ser conjunta ou separada;

- 16.5 A declaração da passagem a elite apenas na época seguinte deverá ser entregue até ao final do prazo de inscrições para a competição da FGP em causa ou, se tal for fisicamente impossível, no dia útil seguinte ao da obtenção da categoria. Caso não exista declaração de desejo de passagem a elite apenas na época seguinte, a mesma processar-se-á automaticamente na competição da FGP seguinte;
- 16.6 A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 16.7 O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 16.8 Quando um (a) ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, este caduca.
- 16.9 Nos casos em que um par/trio/grupo de qualquer disciplina que tenha marcado a categoria de elite na época em que o obteve ou na época seguinte substitua um ou mais membros, tal par/grupo só manterá a categoria se os (s) membros (s) substitutos já forem detentores da categoria de elite e, no caso da ginástica Acrobática, não houver mudança da posição de “Base” para “Volante” ou vice-versa.

## 17. “Rankings”

- 17.1. Serão estabelecidos “rankings” de ginastas/pares/trios/grupos que terão a duração de um ciclo olímpico, por disciplina, escalão etário e especialidade, exceto para Benjamins, Infantis e Base.
- 17.2. Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.
- 17.3. Em cada competição, cada ginasta/par/trio/grupo obtém um número de pontos relacionado inversamente com a classificação que obteve e dependente do número de participantes;
- EX: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.
- 17.4. Nas disciplinas em que exista uma classificação geral dependente da soma de várias especialidades, apenas contarão para efeitos de apuramento do número de pontos para o “ranking” os (as) ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;

- 17.5. Nas competições em que existam preliminares e finais, os pontos para “ranking” serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das preliminares para os lugares seguintes;
- 17.6. Os “rankings” serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do **Ciclo 2017 -2020**.
- 17.7. Poderão ser estabelecidos, para efeitos de seleção para determinadas competições internacionais “rankings” com base em pressupostos diferentes, estando os mesmos descritos nos documentos reguladores respetivos, cuja eficácia se circunscreve apenas ao processo de seleção em causa.

## **18. Recordes**

- 18.1. Serão estabelecidos recordes de notas finais por disciplina, por escalão etário e por especialidade, exceto Benjamins, Infantis e Base, podendo estes estar também associados a notas de dificuldade, de execução ou outros indicadores que se considerem passíveis de enquadrar esta dinâmica;
- 18.2. São elegíveis para a obtenção de recordes as competições do calendário oficial da FGP ou competições organizadas sob a égide da FGP, e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;
- 18.3. Os recordes terão uma vigência de um ciclo olímpico, iniciando-se o seu registo no dia 01 de janeiro do ano seguinte ao da realização dos Jogos Olímpicos de Verão, que terminará no dia 31 de dezembro do ano de realização dos Jogos Olímpicos de Verão seguintes;
- 18.4. Os recordes serão atualizados sempre que se realize uma competição da FGP ou uma competição internacional do calendário da FIG;

## **19. Acesso ao Campeonato Nacional**

- 19.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 19.2. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional;
- 19.3. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

- 19.4. A Associação Territorial através de ofício dirigido à FGP deve indicar qual o ginasta/par/trio/grupo que pretende seja o representante no Campeonato Nacional respetivo.
- 19.5. As cotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 19.6. Poderão ser estabelecidos patamares mínimos de pontuação para a participação nos Campeonatos Nacionais, sempre que tal aconteça, tais mínimos estão descritos nas secções específicas de cada disciplina;
- 19.7. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são;
- Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
  - Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios;
  - Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
  - Por clube (não nominal) em apuramentos por equipas, sendo que, neste último caso, os elementos da equipa que não tenham sido apurados nominalmente, apenas constarão da classificação por equipas).

## **20. Casos omissos**

- 20.1. Os casos omissos no presente documento serão resolvidos, de acordo com a Lei em vigor e os normativos da FGP, pela direção da FGP.



## SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina

**1. Planeamento Anual 2019-2020**

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Jovem (Iniciadas e Juvenis) Absoluta (Juniões e Seniores)	Código adaptado Código FIG
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniões Seniores Juniões Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Super Finais	Juniões Elites Seniores Elites	Código FIG (júnior) Código FIG
Open de Esperanças	Iniciadas Juvenis	Código adaptado
Open Absoluto	Juniões Seniores	Código FIG (júnior) Código FIG
Campeonato Nacional Base	Iniciadas Juvenis Juniões Seniores	Programa técnico de Base
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	Programa Técnico de Base

**2. Especialidades/Aparelhos**

Saltos	Paralelas Assimétricas	Trave	Solo
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: <a href="http://www.gymnor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAF.pdf">http://www.gymnor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAF.pdf</a>			

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta pode utilizar aparelhos que não sejam os fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais é facultada para treino das ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial, composta pelo menos por um exemplar de cada aparelho, é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;
- 2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não é passível de modificação aceitando-se como “boa” para toda a competição;
- 2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição. Esta reclamação deve ser feita pelos delegados dos Clubes à Direção da competição.

**Exceções:**

Tendo em atenção as características morfológicas das ginastas do escalão de benjamins, infantis, iniciadas e juvenis adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica e didaticamente mais correta.

a) Nos escalões de benjamins, Infantis, iniciadas e juvenis podem ser utilizados colchões suplementares, sempre que do ponto de vista pedagógico e de segurança se justifique.

b) 1 DIVISÃO

Altura da Mesa de Saltos: Iniciadas (1,10m ou 1,20m – consoante opção do treinador) e Juvenis (1,20m ou 1,25m – consoante opção do treinador)

c) BASE

Quando forem utilizados os aparelhos oficiais, as alturas dos mesmos passam a ser consoante o escalão, excetuando situações descritas no programa técnico

	ESCALÃO	Saltos	Trave
<b>BASE</b>	Benjamins /Infantis	1,05m	0,90m
	Iniciadas	1,10m	1,10m
	Juvenis	1,20m	1,10m
	Juniores/Seniores	1,25m	1,25m



### 3. Categorias| Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
<b>Base</b>	Benjamins	Pela idade Apenas <u>exercícios obrigatórios</u> do programa Base FGP
	Infantis	
	Iniciados	Pela idade Exercícios obrigatórios/facultativos do programa Base FGP
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
<b>1ª Divisão</b>	Iniciados	Ginastas que tenham obtido sucesso (proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa competitivo da Base FGP.
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
	Juniores Elite	Por mérito
	Seniores Elite	

- 3.1. As ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso. Quando uma ginasta pretende passar à 1ª Divisão, deverá estar preparada para cumprir as exigências do Código Adaptado 2017-2020 e do CP FIG, ou seja, ter uma base que lhe permita evoluir nesse sentido.
- 3.2. Pretende-se que as ginastas da 1ª Divisão se distingam das ginastas da Base, não só pelas exigências de dificuldade, mas essencialmente pela qualidade das suas execuções.
- 3.3. Numa mesma época, uma ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para 1ª Divisão, mas o contrário não é possível.
- 3.4. As ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, num, ou mais, aparelhos para as quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. Caso participem por aparelhos nas diferentes divisões (1ª e Base) as ginastas apenas podem competir para a classificação desses aparelhos, contribuindo também, caso exista, para a classificação da equipa com os mesmos aparelhos.
- 3.5. Caso uma ginasta (que já tenha apresentado a proficiência mínima) decida continuar a competir na Base, na época seguinte, só pode voltar a participar na 1ª Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica. Esta situação apenas se verifica se houver mudança de escalão.
- 3.6. As ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à 1ª Divisão de três formas distintas:
  - 3.6.1. Competições Territoriais/nacionais realizadas com os regulamentos do programa da Base da FGP em vigor, nomeadamente, Campeonatos Territoriais, Encontro Nacional de Infantis, Campeonato Nacional de Base, entre outras, onde as ginastas que obtenham

- proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitadas, caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de 1ª Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;
- 3.6.2. Nas restantes competições nacionais previstas no calendário da FGP, os clubes poderão sempre solicitar a realização de exames de proficiência para acesso à I Divisão;
- 3.6.3. Nesta situação, os exames serão enquadrados pela Direção Técnica da forma que se considerar mais conveniente, nomeadamente, incluídos na circular da competição, sendo necessário cumprir todos os procedimentos normais de inscrição em provas, efetuando o pagamento da mesma e assinalando os ginastas a ser avaliados, e respetivos aparelhos.
- 3.7. No caso de a ginasta já estar inscrita em alguns aparelhos na competição em causa e solicitar o exame de proficiência nos aparelhos onde não têm acesso à Iª Divisão, o valor da inscrição da prova é também válido para o exame, pelo que não é necessário pagamento adicional de nova inscrição.
- 3.8. Exames de proficiência a realizar nos Clubes.
- Nesta situação, os exames poderão ser requeridos para realização nos Clubes de acordo com as instruções que seguem:
- 3.8.1. As ginastas terão direito a um aquecimento geral de 20 minutos e a um aquecimento específico (no aparelho) no máximo de 5 minutos imediatamente antes da realização do teste nesse aparelho. Após a apresentação ao juiz o ginasta executa o seu exercício/teste de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Competições de Ginástica Artística em vigor.
- ✓ Preçário de Exames de Proficiência realizados fora do enquadramento competitivo (por grupo GAM ou grupo GAF):
    - De 1 a 10 ginastas – 35€ + eventuais despesas de deslocação de juiz
    - 11 a 20 ginastas – 65€ + eventuais despesas de deslocação dos juízes.
  - ✓ Os exames serão realizados em local e hora a propor pelo Clube.
- 3.8.2. Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência só é válida após ratificação pela FGP.

#### 4. Pontuações de integração nas categorias de Elite

<b>Categoria</b>	<b>Escalão</b>	<b>Fator de Avaliação</b>	<b>Pontuação Mínima</b>	<b>Sistema Pontuação</b>
ELITE	Juniiores	Concurso Geral Individual	43,200	FIG Juniores
		Saltos	12,150	
		Paralelas Assimétricas	9,750	
		Trave	11,000	
		Solo	11,300	
	Seniores	Concurso Geral Individual	44,700	FIG
		Saltos	13,200	
		Paralelas Assimétricas	11,600	
		Trave	11,400	
		Solo	12,000	

##### NOTAS:

- 4.1. O ingresso nesta categoria será feito para ginastas da 1ª divisão que atinjam o resultado disposto para a classificação geral individual (CGI), ou que tenham atingido a pontuação mínima acrescida de 0,60 pontos, pelo menos em dois aparelhos, pontuação mínima acrescida de 1,00 ponto 1 aparelho passando neste caso a fazer parte desta categoria em todos os aparelhos.
- 4.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pela ginasta;
- 4.3. As ginastas pertencentes à SN são consideradas como Elite aquando da mudança de escalão;

#### 5. Exercícios

##### 5.1. 1ª Divisão

- 5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG, assim como o seu ajuizamento;
- 5.1.2. O programa de competições abrange todas as especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;
- 5.1.3. Os exercícios são facultativos;
- 5.1.4. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos;
- 5.1.5. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar nas 4 especialidades da competição;
- 5.1.6. As equipas na 1ª Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada

especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.

- 5.1.7. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciadas e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado 2017-2020;
- 5.1.8. Em competições conjuntas, como a Taça de Portugal, aplicam-se as regras de ajuizamento do escalão superior;
- 5.1.9. Em saltos, nos escalões de Iniciadas e Juvenis aplicam-se as regras dispostas no código adaptado, ou seja, para a classificação do aparelho, nas competições em que tal existe, as ginastas fazem dois saltos, sendo considerada a média para o resultado final; Para a classificação geral individual ou equipas as ginastas podem fazer dois saltos, sendo considerada a melhor nota dos dois saltos.

Nos escalões de Juniores, Seniores e Elite, para a classificação, e apuramentos, do aparelho (nas competições em que tal existe) aplicam-se as regras do código FIG.

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
<b>1ª Divisão</b>	Iniciadas	Todas as especialidades	Código FIG Adaptado
	Juvenis		
	Juniores		Código FIG juniores
	Juniores Elite	Exercícios facultativos	Código FIG
	Seniores		
	Seniores Elite		

## 5.2. Base

- 5.2.1. As ginastas estão enquadradas pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da FGP. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;
- 5.2.2. O seu programa técnico inclui 10 graus com exercícios obrigatórios (EOb) e 4 graus com exercícios facultativos com exigências específicas (EFac), para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos. O objetivo da inclusão de exercícios facultativos neste programa competitivo baseia-se na necessidade de oferecer às ginastas que atingiram já num nível técnico mais elevado, um programa competitivo mais diversificado e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis;
- 5.2.3. Os EFac deste programa são baseados nas regras da CP da FIG. Para cada especialidade são apresentadas cinco exigências específicas e um determinado número de elementos

de dificuldade. Para cada grau está definido o valor da Nota D, que poderá aumentar (bonificação), até um máximo de 0,5 pts, se a ginasta efetuar elementos de dificuldade superior ao exigido.

- 5.2.4. Entre os graus 7 e 5 de trave e solo, as ginastas podem utilizar elementos coreográficos (e música no solo) não constantes do EOb, contudo devem ter em consideração as regras descritas nas generalidades de cada especialidade inscritas no Programa Técnico Competitivo da Base de Ginástica Artística Feminina;
- 5.2.5. As ginastas podem participar apenas num ou em vários aparelhos e, podem inclusivamente participar em aparelhos distintos com graus de exercícios obrigatórios ou facultativos diferentes;
- 5.2.6. Num determinado escalão etário, as ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/ espaço e que eventualmente ainda não possuam todos os aparelhos da GAF;
- 5.2.7. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos os 4 aparelhos da competição;
- 5.2.8. Para o resultado de equipas são consideradas as 3 melhores notas. As equipas têm um mínimo de 3 ginastas e não têm número máximo de ginastas (no CN Base têm número máximo de 5 ginastas). Cada clube apenas pode apresentar uma equipa. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas.
- 5.2.9. O Programa Técnico Competitivo de GAF, assim como vídeos e as músicas dos exercícios obrigatórios estão disponíveis na página oficial da FGP <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=1>;

Graus mínimos de acesso à 1ª divisão				
ESCALÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Infantis	Grau 5	Grau 6	Grau 6	Grau 6
Iniciadas	Grau 5	Grau 6	Grau 6	Grau 6
Juvenis	Grau 4	Grau 5	Grau 5	Grau 5
Juniores	Grau 3	Grau 2	Grau 2	Grau 2
Seniores	Grau 3	Grau 2	Grau 2	Grau 2

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA POR ESPECIALIDADE				
Nota Final (Nota E + Nota D) Nota de Dificuldade (Nota D) ⇔ 100%; Nota de Execução (Nota E) ⇔ Percentagem segundo o grau e a especialidade executada:				
GRAUS	Saltos	Paralelas assimétricas	Trave	Solo
Exercícios obrigatórios	≥ 8,25pts	≥ 7,50pts	≥ 7,50pts	≥ 7,50pts
Exercícios facultativos	≥ 8,00pts	≥ 7,00pts	≥ 7,00pts	≥ 7,00pts
PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA COM MÉDIA NAS QUATRO ESPECIALIDADES				
Nota Final (Nota E + Nota D) Nota de Dificuldade (nota D) - 100% Nota de execução (nota E) - média dos 4 aparelhos 7,50pts				

**NOTA IMPORTANTE:**

- A ginasta pode obter proficiência em cada aparelho ou pela média das 4;
- A bonificação, possível de atribuir nos EFac não interfere com a nota para proficiência, sendo que para tal apenas é considerada a nota definida pela realização das exigências mínimas do grau a realizar.

**6. Competições**

Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.

**6.1 Taça de Portugal**

**Categorias| Escalões Etários:**

- Taça de Portugal Jovem – I Divisão – Iniciados/Juvenis
- Taça de Portugal – Base e I Divisão – Juniores/Seniores

**Participação:**

- A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados.

- Cada equipa pode contar com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 contando as 3 melhores notas obtidas pela equipa em cada aparelho. Cada clube pode apresentar mais do que uma equipa.
- As ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma aberta, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estas ginastas em todas as outras competições permanecerão na Base.
- Na competição da Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2ºano), nos aparelhos em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios. O mesmo acontece em ginastas Juvenis da 1ª divisão no que diz respeito à participação na Taça de Portugal Absoluta. Estas subidas de escalão só se podem processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estas ginastas são pontuadas e classificadas de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Também podem participar na Taça de Portugal Jovem as ginastas dos escalões de Iniciados e juvenis de Base que tenham obtido proficiência nas especialidades respetivas.
- Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios para as melhores equipas.

#### Programa de competição:

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	1ª Divisão	Esperanças (Iniciadas e Juvenis)	Exercícios facultativos Código Adaptado (juvenis)	Coletiva
Taça de Portugal Absoluta	Base 1ª Divisão	Absolutos (Juniores e Seniores)	Exercícios facultativos Código FIG (seniores)	Coletiva

## 6.2 Campeonato Nacional da 1ª Divisão

### Categorias| Escalões Etários:

- **1ª Divisão** – Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

### Participação:

- Para participar nesta competição **todas** as ginastas têm participar no campeonato territorial, não sendo obrigatória a participação em todos os aparelhos;

- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores).
- Nos escalões de Júniores e Júniores Elite as equipas poderão ser constituídas por ginastas de ambas categorias. O mesmo poderá acontecer nas categorias de Seniores e Seniores Elite.
- Nesta competição são atribuídos os prémios em todos os escalões para as equipas e classificação geral individual. Às ginastas iniciadas, juvenis, júniores e seniores são ainda atribuídos os prémios por especialidade.

**Programa de competição:**

	Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação		Sistema de classificação das equipas
<b>1ª Divisão</b>	Iniciados	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código Adaptado	Geral Individual, coletiva e por aparelhos		Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral Individual, coletiva e aparelhos		
	Júniores	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG júniores	Geral Individual e aparelhos	Coletiva	
	Júniores Elite		Geral Individual		
	Seniores	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG	Geral Individual e aparelhos	Coletiva	
	Seniores Elite		Geral Individual		

**6.3 Super Finais**

**Competição dedicada a finais por aparelho**

**Categorias| Escalões Etários:**

- **1ª Divisão** – Júniores Elite e Seniores Elite

**Participação:**

Apuram-se para as Super Finais as 3 melhores ginastas de cada escalão/categoria, em cada especialidade que competiram no campeonato nacional.

No Campeonato Nacional são indicadas duas ginastas reserva por especialidade, que podem inscrever-se nas Super Finais, e podem eventualmente substituir ginastas desistentes.

São atribuídos os títulos nacionais por especialidades.



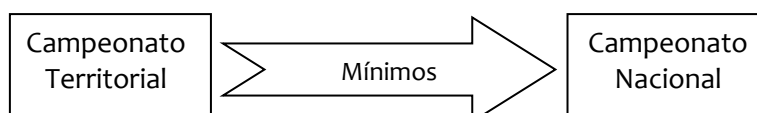
## 6.4 Campeonato Nacional de Base

### Escalões Etários:

- **Base** – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

### Participação

- O apuramento para este evento obriga a obtenção de resultados mínimos, no campeonato territorial, de acordo com o exposto no quadro abaixo:



	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>Individual</b>	51,3	52,6	52,0	54,0
<b>Saltos</b>	14,20	14,5	14,5	14,9
<b>PA</b>	12,85	13,3	13,0	13,45
<b>Trave</b>	13,2	13,2	13,4	13,9
<b>Solo</b>	13,55	14,45	13,9	14,2
<b>Equipas</b>	153	158	155	155

- As ginastas campeãs territoriais, no concurso geral individual, em cada escalão, têm acesso ao CN Base, mesmo não alcançando as notas mínimas de acesso.
- A pontuação das equipas para o apuramento é obtida pela soma das 3 melhores notas em cada aparelho das ginastas que compõem a equipa.
- Todas as ginastas apuradas na classificação geral individual e/ou equipas podem competir em todas as especialidades. As ginastas apuradas por aparelho apenas competem nos mesmos.
- As equipas neste evento são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas.

**Programa de competição:**

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
<b>Base</b>	Iniciadas	Todas as especialidades	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	Soma das três melhores notas em cada especialidade, das 5 ginastas que compõem a equipa
	Juvenis		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Juniores	Exercícios obrigatórios ou facultativos (14° ao 1° grau)	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Seniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	

**6.5 Campeonato Nacional Universitário**

**Categorias| Escalões Etários:** Seniores

**Participação:**

- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU.

**Programa de competição:**

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Programa de Base da FGP	Geral Individual e por especialidade

**6.6 Open de Esperanças**

**Categorias| Escalões Etários:**

- **Iª Divisão** – Iniciadas e Juvenis

**Participação:**

- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores).
- Nesta competição são atribuídos os prémios para classificação geral individual de acordo com o escalão etário das ginastas (ginastas iniciadas e juvenis).

**Programa de competição:**

	Escalão	Programa da competição	Classificação
1ª Divisão	Iniciadas	Exercícios facultativos	Geral Individual
	Juvenis	Código Adaptado	Geral Individual

**6.7 Open Absoluto****Categorias| Escalões Etários:**

- 1ª Divisão e Base – Juniores e Seniores

**Participação:**

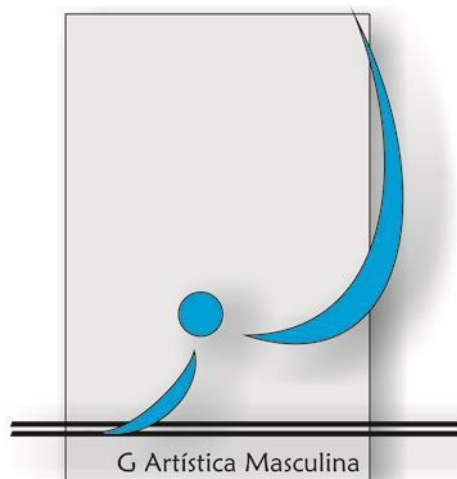
- Nesta competição são atribuídos os prémios para classificação geral individual de acordo com o escalão etário das ginastas (ginastas juniores e seniores).
- As ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição, desde tenham cumprido no mínimo proficiência em 3 aparelhos. Serão pontuadas de acordo com o programa da competição (código FIG).

**Programa de competição:**

	Escalão	Programa da competição	Classificação
1ª Divisão e Base	Juniores	Exercícios facultativos	Geral Individual
	Seniores	Código FIG	Geral Individual

**7. Anexos**

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através dos endereços <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>, <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=1>
- Regulamentos Técnicos da FIG <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/main/20160905%20TR%202017-e.pdf>



### SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina

## 1. Planeamento Anual 2019-2020

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Jovem (Iniciados e Juvenis) Absoluta (Juniões e Seniores)	Código adaptado Código FIG
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniões Seniores Juniões Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Super Finais	Juniões Elites Seniores Elites	Código FIG (júnior) Código FIG
Open de Esperanças	Iniciados Juvenis	Código adaptado
Open Absoluto	Juniões Seniores	Código FIG (júnior) Código FIG
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniões Seniores	Programa técnico de Base
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitários)	Programa Técnico de Base

## 2. Especialidades

Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra Fixa
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: <a href="http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAM.pdf">http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAM.pdf</a>					

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;

- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial composta por pelo menos um exemplar de cada aparelho é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;
- 2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não será passível de modificação aceitando-se como boa para toda a competição.
- 2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição;

#### Exceções:

- a) Nas competições da Base as medidas dos aparelhos variam em função dos graus dos obrigatórios. As referidas medidas ou referências fazem parte do documento emanado pela FGP que contém os referidos exercícios;
- b) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, considerando as características morfológicas dos ginastas destas idades adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica, mais segura e didaticamente mais correta.

Escalões	Mesa de Saltos
Iniciados	1,10 m*
Juvenis	1,25 m*

\* No caso dos saltos com rotações transversais superiores a 360°, poderá ser solicitada a utilização da altura definida para o escalão seguinte.

- c) Nos escalões de Iniciados e Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchões na entrada para o Cavalo com Arçães;
- d) Em todos os escalões e em qualquer aparelho, é permitida a utilização de um colchão suplementar de 10 cm, além do definido no Código de Pontuação. No solo este colchão não pode ser movimentado. No Campeonato Nacional e Super Finais, para os escalões de juniores e seniores esta regra não é válida;
- e) Nos escalões de Benjamins e Infantis poderão ser utilizados colchões suplementares para além dos já previstos nos escalões de Iniciados e Juvenis, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

### 3. Categorias | Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
<b>Base</b>	Benjamins Infantis	Pela idade Programa Base do 10º ao 5º grau
	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Pela idade Programa Base (todos os graus)
<b>I Divisão</b>	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Ginastas que tenham obtido sucesso (Proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa de exercícios obrigatórios GAM.
	Juniore Elite Seniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites

- 3.1. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a Iª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso;
- 3.2. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para Iª Divisão, mas o contrário não é possível;
- 3.3. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa, ou mais, especialidades para as quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. Caso participem por aparelhos nas diferentes divisões (1ª e Base) os ginastas apenas podem competir para a classificação desses aparelhos, contribuindo também, caso exista, para a classificação da equipa com os mesmos aparelhos.
- 3.4. Os ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à Iª Divisão de três formas distintas:
  - 3.4.1. Competições nacionais realizadas com os regulamentos programa da Base da FGP em vigor, nomeadamente, Encontro Nacional de Infantis, Campeonato Nacional de Base, onde os ginastas que obtenham proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitados,

caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de 1ª Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;

3.4.2. Nas restantes competições nacionais previstas no calendário da FGP, os clubes poderão sempre solicitar a realização de exames de proficiência para acesso à 1ª Divisão;

3.4.3. Nesta situação, os exames serão enquadrados pela Direção Técnica da forma que se considerar mais conveniente, nomeadamente, incluídos na circular da competição, sendo necessário cumprir todos os procedimentos normais de inscrição em provas, efetuando o pagamento da mesma e assinalando os ginastas a ser avaliados, e respetivos aparelhos.

3.4.4. No caso de um ginasta já estar inscrito em alguns aparelhos na competição em causa e solicitar o exame de proficiência nos aparelhos onde não têm acesso à 1ª Divisão, o valor da inscrição da prova é também válido para o exame, pelo que não é necessário pagamento adicional de nova inscrição.

3.4.5. Exames de proficiência a realizar nos Clubes.

Nesta situação, os exames poderão ser requeridos para realização nos Clubes de acordo com as instruções que seguem:

✓ Condições de realização dos exames:

3.4.6. Os ginastas terão direito a um aquecimento geral de 20 minutos e a um aquecimento específico (no aparelho) no máximo de 5 minutos imediatamente antes da realização do teste nesse aparelho. Após a apresentação ao juiz o ginasta executa o seu exercício/teste de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Competições de Ginástica Artística em vigor.

✓ Preçário de Exames de Proficiência realizados fora do enquadramento competitivo (por grupo GAM):

- De 1 a 10 ginastas: 35€ + eventuais despesas de deslocação do juiz
- 11 a 20 ginastas: 65€ + eventuais despesas de deslocação dos juizes.
- Os exames serão realizados em local e hora a propor pelo Clube.

3.5. Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência em exercícios obrigatórios só é válida após ratificação pela FGP.

3.6. Quando um ginasta obtém o acesso à 1ª Divisão não necessita de comprovar, outra vez, a sua aptidão técnica na eventual transição para escalões mais elevados. Contudo, se o ginasta decidir competir na Base, na época seguinte, só poderá voltar a participar na 1ª Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica. Esta situação apenas se verifica se houver mudança de escalão.



#### 4. Critérios para integração nas categorias de Elites

Categoria	Escalão	Factor de Avaliação	Pontuação Mínima	Sistema Pontuação
<b>ELITE</b>	Juniore	Concurso Geral Individual	66,300	FIG Juniores
		Solo	11,833	
		Cavalo com Arções	10,300	
		Argolas	10,708	
		Saltos	12,266	
		Paralelas	11,300	
		Barra-fixa	10,633	
	Seniores	Concurso Geral Individual	71,200	FIG
		Solo	12,300	
		Cavalo com Arções	11,700	
		Argolas	12,300	
		Saltos	12,800	
		Paralelas	12,600	
		Barra-fixa	11,700	

- 4.1. O ingresso nesta categoria será feito para ginastas que atinjam o resultado disposto para a classificação geral individual (CGI), ou que tenham atingido a pontuação mínima acrescida de 0,50 pontos, pelo menos em três aparelhos, pontuação mínima acrescida de 0,80 pontos 2 aparelhos e pontuação mínima acrescida de 1,00 ponto 1 aparelho passando neste caso a fazer parte desta categoria em todos os aparelhos.
- 4.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pelo ginasta;
- 4.3. Os ginastas pertencentes à SN são considerados como Elite aquando da mudança de escalão;

#### 5. Exercícios

- 5.1. 1ª Divisão
  - 5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG;
  - 5.1.2. O programa de competições abrange as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;
  - 5.1.3. Os exercícios são facultativos;
  - 5.1.4. Nas competições os ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição tenha classificação por especialidades ou por equipas;
  - 5.1.5. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciados e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado 2017-2020, elaborado pela FGP;

- 5.1.6. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;
- 5.1.7. Em competições conjuntas, como a Taça de Portugal, aplicam-se as regras de ajuizamento do escalão superior.
- 5.1.8. Nas competições onde existe classificação por especialidade, a classificação final em Saltos, para iniciados é obtida com a realização de um salto. Para Juvenis é obtida pela média dos dois saltos realizados, tendo os mesmos de ser diferentes (podem ser do mesmo grupo). Caso efetue dois saltos iguais, o ginasta será penalizado com 1,00 ponto no 2º salto.  
Para juniores e seniores, é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.

5.1.9. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
<b>1ª Divisão</b>	Iniciados	Todas as especialidades	Código FIG adaptado
	Juvenis		
	Juniores	Exercícios facultativos	Código FIG júnior
	Juniores Elite		
	Seniores		
	Seniores Elite		

5.2. Base

- 5.2.1. Os ginastas podem participar apenas numa ou em várias especialidades em cada evento;
- 5.2.2. Os ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o nível que melhor se adegue ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/espço e que eventualmente ainda não possuam todos os aparelhos da GAM;
- 5.2.3. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;
- 5.2.4. A competição em Saltos é feita com a execução de apenas um salto;
- 5.2.5. Para mais informações sobre o programa competitivo da Base deve ser consultado o respetivo documento, que consta na página oficial da FGP ou os vídeos no canal de Youtube da FGP.

<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=2>

[https://www.youtube.com/watch?v=LO\\_iLPGr1KU&list=PLx2L5OzoloNovgljYdhkC43w38pLM\\_oZH](https://www.youtube.com/watch?v=LO_iLPGr1KU&list=PLx2L5OzoloNovgljYdhkC43w38pLM_oZH)

## 6. Competições

Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.

### 6.1. Taça de Portugal

#### **Categorias| Escalões Etários:**

- **Taça de Portugal Jovem** – I Divisão – Iniciados/Juvenis
- **Taça de Portugal** – Base e I Divisão – Juniores/Seniores

#### **Participação:**

- A participação dos ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados.
- As equipas são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 5-5-3).
- Os ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma livre, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na competição coletiva Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º ano), iniciados e juvenis de base nas especialidades em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios.
- Na competição coletiva da Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis (da 1ª divisão). Esta subida só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão.
- Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios para as melhores equipas

## 6.2. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

### Categorias| Escalões Etários:

- **1ª Divisão** – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

### Participação:

- Para participar nesta competição **todos** os ginastas têm participar no campeonato territorial.
- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos níveis mínimos de acesso (ou superiores) do programa de base.
- As equipas são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 5-5-3).
- Nesta competição são atribuídos os prémios em todos os escalões para as equipas e classificação geral individual. Aos ginastas iniciados, juvenis, juniores e seniores são ainda atribuídos os prémios por especialidade.

### Programa de competição:

	Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação		Sistema de classificação das equipas
<b>1ª Divisão</b>	Iniciados	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código Adaptado	Geral Individual, coletiva e por especialidade		Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral Individual, coletiva e por especialidade		
	Juniores	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG juniores	Geral Individual e por especialidade	Coletiva	
	Juniores Elite		Geral Individual		
	Seniores	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG	Geral Individual e por especialidade	Coletiva	
	Seniores Elite		Geral Individual		

\* As equipas de Juniores e Seniores podem ser constituídas por ginastas não Elite e Elite

### 6.3. Super Finais – Campeonato Nacional 1ª Divisão

**Competição dedicada a finais por aparelho**

**Categorias| Escalões Etários:**

- **1ª Divisão** – Juniores Elite e Seniores Elite

**Participação:**

Apuram-se para as Super Finais os 3 melhores ginastas de cada escalão/categoria, em cada especialidade que competiram no campeonato nacional.

No Campeonato Nacional são indicados dois ginastas reserva por especialidade, que podem inscrever-se nas Super Finais, e podem eventualmente substituir ginastas desistentes.

São atribuídos os títulos nacionais por especialidades.

### 6.4. Campeonato Nacional de Base

**Escalões Etários:**

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

**Participação:**

- Para participar nesta competição os ginastas têm que participar no campeonato territorial;
- Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva.
- A classificação coletiva é dada pelo somatório das pontuações, dos 3 melhores exercícios em cada especialidade, devendo cada equipa ser constituída por um máximo de 5 ginastas. Pode ser apresentada mais do que uma equipa por clube.

**Programa de competição:**

	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação por equipa
<b>Base</b>	Iniciados	Todas as especialidades  Programa Técnico Base	Geral individual, por especialidade e coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Juniores		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Seniores		Geral individual, por especialidade e coletiva	

**6.5. Campeonato Nacional Universitário**

**Categorias| Escalões Etários:** Seniores

**Participação:**

- Participação exclusiva aos ginastas inscritos em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU.

**Programa de competição:**

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Programa de Base da FGP	Geral Individual e por especialidade

- De modo a permitir que ginastas da GAM que competem na 1ª divisão se encontrem enquadrados com este modelo de competição, mais simplificado, é apresentada uma tabela de correspondências aos graus do programa técnico da Base com os exercícios do código FIG que os ginastas podem apresentar. Assim,

Nota dificuldade FIG (GAM)	Nota dificuldade CNU
4,00 ou mais	Grau 1
3,90 – 3,70	Grau 2
3,60 – 3,40	Grau 3
3,30 – 3,00	Grau 4

**Programa de competição:**

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades Código FIG Adaptado (2017/2020)	Por especialidade e coletiva
		Juvenis		
Taça de Portugal Absoluta	Base 1ª Divisão	Juniores	Todas as especialidades Código FIG (Seniores) (2017/2020)	Por especialidade e coletiva
		Seniores		

**6.6. Open de Esperanças**

**Categorias| Escalões Etários:**

- 1ª Divisão – Iniciados e Juvenis

**Participação:**

- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores).
- Nesta competição são atribuídos os prémios para classificação geral individual de acordo com o escalão etário das ginastas (ginastas iniciados e juvenis).

**Programa de competição:**

	Escalão	Programa da competição	Classificação
1ª Divisão	Iniciados	Código Adaptado FGP	Geral Individual
	Juvenis		Geral Individual

## 6.7. Open Absoluto

### Categorias| Escalões Etários:

- 1ª Divisão e Base – Juniores e Seniores

### Participação:

- Nesta competição são atribuídos os prémios para classificação geral individual de acordo com o escalão etário das ginastas (ginastas juniores e seniores).
- Os ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição, desde tenham cumprido no mínimo proficiência em 3 aparelhos. Serão pontuados de acordo com o programa da competição (código FIG).

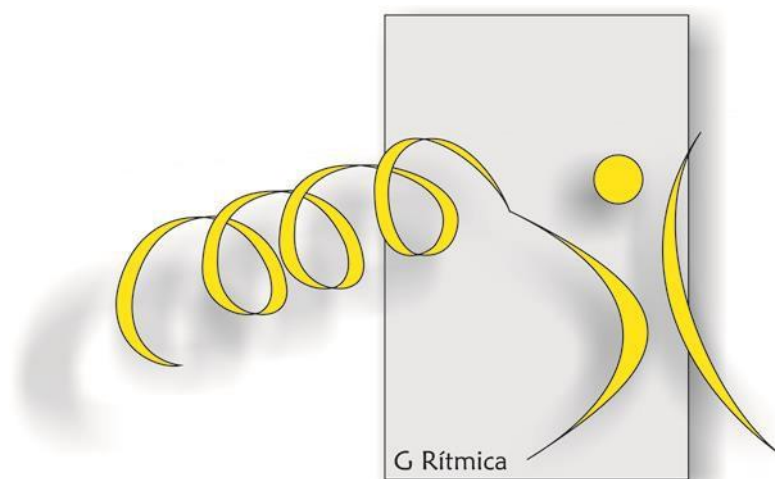
### Programa de competição:

	Escalão	Programa da competição	Classificação
1ª Divisão e Base	Juniores	Exercícios facultativos	Geral Individual
	Seniores	Código FIG	Geral Individual

## 7. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos> ou <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=2>
- <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/main/20160905%20TR%202017-e.pdf>





## SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica

## 1. Planeamento anual 2018-2020

Competição	Escalões Categorias	Organização	Obs.
Taça de Portugal	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)
I Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)	FGP	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)
Campeonato Nacional de Base	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado
II Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)		Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)
Super Finais	Juniore e Seniore Elite	FGP	Código FIG (Juniore e Seniore)
Campeonato Nacional de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)	FGP	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniore)

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

\* As competições de apuramento para os respetivos CN devem realizar-se antes das inscrições para os respetivos CN terminarem, com exceção do CN de Conjuntos. Os Campeonatos Territoriais de Conjuntos podem realizar-se até 15 dias antes do respetivo CN, desde que as inscrições cumpram os regulamentos (1 mês antes).

## 2. Tipos de Competições

- Individual
- Conjuntos
- Equipas

## Aparelhos

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

**3. Escalões Etários**

- Ver Regulamento Geral e de Competições

**4. Condições de acesso às Elites (Juniors e Seniores)**

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

ELITES	ESCALÃO/CATEGORIA	PONTUAÇÃO MÍNIMA (4 aparelhos)	SISTEMA DE PONTUAÇÃO
	JUNIORES	54,000	Código FIG para juniores
	SENIORES	56,000*	Código FIG

\* A aferir após o CM

**5. Programas Técnicos**

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

5.1 Programa Base:

	Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2019/2020</b>	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Arco	Bola Corda	Corda Arco	Bola Fita
<b>2020/2021</b>	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Bola	Corda Arco	Bola Fita	Arco Maças

5.2 Programa 1ª Divisão

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2019/2020</b>	ML Corda Arco Bola	ML Corda Arco Maças	Corda Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
<b>2020/2021</b>	ML Corda Arco Bola	ML Corda Bola Fita	Corda Arco Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

5.3 Programa Conjuntos:

	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2019/2020</b>	5 ML	5 Cordas	5 Bolas	5 Arcos	5 Bolas
<b>2020/2021</b>	5 ML	5 Arcos	10 Maças	5 Bolas	3 arcos e 2 Fitas

## 6. Competições

### 6.1 Taça de Portugal

6.1..1. Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite

6.1..2. Participação

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

6.1..3. Programa de Competição

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Programa A: Iniciadas e Juvenis	ML e Corda	Código Nacional Adaptado Juvenis	Por Equipas
Programa B: Júniores e Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

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

6.1..4. Competição por Equipas

- Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios: 4 no Programa A (2 de ML e 2 de Corda) e 8 no Programa B (2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita);
- Todos os exercícios contam para o somatório da equipa.
- Classificação:
  - A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;

- No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa que tiver o melhor resultado contará para a classificação geral. As outras entrarão em extraconcurso.
- Taça para as três primeiras equipas da classificação geral;
- Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

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

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

6.2.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens”;
- Um Conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

6.2.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas	5 Cordas		
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 Arcos	Código FIG	
Seniores	5 Bolas		

#### 6.2.4 Competição Conjuntos:

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

### 6.3 Campeonato Nacional de Base

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

#### 6.3.2 Participação:

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

#### 6.3.3 Programa de Competição

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

- Competição individual:

#### **Classificação:**

- Classificação geral: somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos dois exercícios realizados;
- Medalhas para as três primeiras classificadas no concurso geral.
- Classificação por aparelho: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;

- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;
- Classificação por equipas: A classificação por equipas é dada pelo somatório das pontuações, das três melhores ginastas do clube, em cada escalão.
- Apuramento
  - À Campeã Nacional Individual Base, nos escalões de Iniciadas, Juvenis (Concurso geral) é permitida, na mesma época competitiva, a participação no Campeonato Territorial da 1ª Divisão.

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

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

6.4.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens”;
- Um Conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

6.4.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional	Classificação Geral
Iniciadas	5 Cordas		
Juvenis	5 Bolas	Adaptado	
Juniores	5 Arcos	Código FIG	
Seniores	5 Bolas		



6.4.4 . Competição Conjuntos:

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

**6.5 Campeonato Nacional da 1ª Divisão**

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

6.5.2 Participação:

- Ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais.
- As ginastas que estejam ao serviço da SN, e que por calendário não possam competir no Campeonato Territorial respetivo, ficam apuradas diretamente para o CN.

6.5.3 Programa de Competição:

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

- A prova divide-se em duas fases:
  1. Na primeira fase todas as ginastas executam 2 aparelhos obrigatórios;
  2. Os aparelhos são sorteados na semana da Competição;
  3. Passam à segunda fase as 20 melhores ginastas em cada escalão.
  4. Na segunda fase as ginastas realizam os outros dois aparelhos.
  5. Para o somatório final do concurso geral contam os aparelhos da 1ª fase e os da 2ª fase.

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

## 6.6 **Super Finais**

### 6.6.1 Escalões Etários: Juniores Elite e Seniores Elite

#### 6.6.2 Participação:

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

6.6.3 Programa de Competição:

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

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

**6.7 Campeonato Nacional de Conjuntos**

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

6.7.2 Participação:

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

6.7.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas	5 Cordas		
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 Arcos	Código FIG	
Seniores	5 Bolas		

**Competição de Conjuntos:**

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

**Classificação:**

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

**6.8 Campeonatos/Encontros Territoriais**

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

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

6.8.3 Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual

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

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

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

- Aberto a ginastas filiadas na FGP nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores da Divisão Base e da 1ª Divisão;
- Os grupos podem ser constituídos, no mínimo, por três ginastas, não havendo limite máximo na sua constituição;
- Os grupos podem ser constituídos por ginastas de escalões diferentes. No entanto, o grupo compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);

- Os grupos podem optar por exercícios com aparelhos idênticos ou dois diferentes;
- Os grupos executam apenas uma passagem;
- A execução é pontuada de forma idêntica ao Código Internacional (FIG) para conjuntos.
- Os grupos devem conter no seu exercício 4 colaborações, 4 trocas, 2 saltos, dois equilíbrios, 2 rotações e dois passos de dança.

## 7. Escalão de Infantis e Benjamins

- Competições individuais: as ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho, não havendo lugar a classificação individual seriada para Benjamins e 1º ano de Infantis.
- Competição de equipas: as ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho. No entanto, podem existir provas de equipas havendo lugar a seriação.
- Competição de conjuntos: as ginastas são avaliadas em conjuntos, podendo haver lugar a seriação.

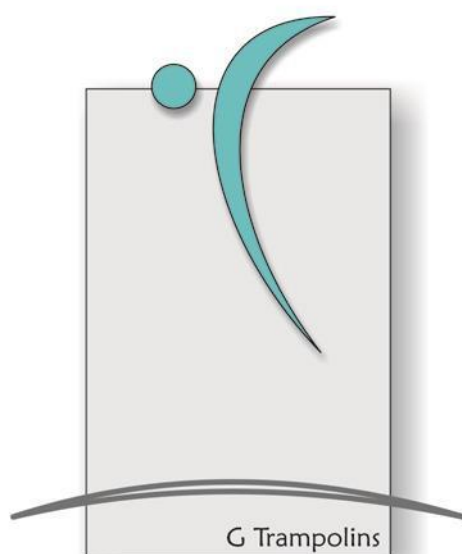
## 8. Anexos

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

Anexo 1 – Normas dos Aparelhos

Anexo 2 – Código Nacional Adaptado

Anexo 3 – Ficha de Inscrição Agentes em Prova



## SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins

## 1. Planeamento anual 2018-2020

Competição	Escalões/Categorias
Campeonatos/Encontros Territoriais	Todos escalões e Categorias
Campeonato Nacional Base TRI/TRS/DMT/TUM	Todos menos infantis e Benjamins
Campeonato Nacional 1ª Divisão TRI/TRS/DMT/TUM	Todos menos infantis e Benjamins
Super Finais TRI/TRS/DMT/TUM	Elites Juniores e Elites Seniores
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Todos menos infantis e Benjamins

NOTA: Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.

## 2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições

### TRAMPOLIM:

SÓ É PERMITIDA A REALIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES DE TRAMPOLIM DESDE QUE SEJAM GARANTIDOS 4 “SPOTTERS” POR APARELHO.

SE NÃO SE PUDE GARANTIR ESTE NÍVEL DE SEGURANÇA, DEVE-SE SOLICITÁ-LA AOS TREINADORES DOS CLUBES PRESENTES.

A segurança em torno dos trampolins tem de ser garantida por colchões oficiais FIG a toda a volta dos mesmos.

### DUPLO MINI TRAMPOLIM e TUMBLING:

A zona de receção do DMT e TUM tem que ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm.

## 3. Especialidades | Aparelhos

A Ginástica de Trampolins engloba as seguintes especialidades:

- Duplo Mini Trampolim;
- Trampolim Individual (integra o quadro das disciplinas/especialidades olímpicas);
- Trampolim Sincronizado;
- Tumbling;

**4. Escalões Etários**

Ver Regulamento Geral e de Competições.

**5. Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior)****ELITE JÚNIOR**

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 3.60	62.400
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.40	66.000

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 7.50	86,300
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.00	91,000

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	MÉDIA EXECUÇÃO POR SÉRIE
Femininos Masculinos	Os estabelecidos pela FIG para as Séries de Mortais e Piruetas Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo	7,6 pts

**ELITE SÉNIOR**

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.20	65.600
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 7.20	69.600

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão sénior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.50	91.000
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão sénior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 13.00	95.500

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	MÉDIA EXECUÇÃO POR SÉRIE
Femininos Masculinos	Os estabelecidos pela FIG para as Séries de Mortais e Piruetas Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por série	7,6 pts

**Nota: A Dificuldade da série F1 não conta para a nota final de acesso ao escalão Elite.**

**5.1. O Acesso ao escalão Elite será exclusivo aos ginastas de 1ª Divisão**

**5.2. Mínimos de ingresso em elite em Duplo Mini Trampolim**

Em provas onde os ginastas possam realizar 4 séries, são consideradas as 2 séries com maior pontuação e com o cumprimento do requisito mínimo da dificuldade;



**5.3. Mínimos de ingresso em Elite em Trampolim individual**

Os ginastas têm que cumprir o estipulado no Código de Pontuação (internacional), para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual. O "Total" de Fac 1 + Fac 2 ou Fac 1 + Fac 3 (em provas cujo o programa preveja preliminares e finais)

**5.4. Mínimos de ingresso em Elite em Tumbling**

Os ginastas que pretendam ascender ao escalão Elite devem informar qual a prova em que o pretendem fazer, tendo que realizar o estabelecido para o respetivo ingresso no escalão.

Nas competições fora do calendário nacional (FGP), para o ingresso em Elite, o Clube tem de informar por escrito a FGP, através do e-mail - tramp@gympor.com, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando o comprovativo do resultado obtido e a indicação no número de registo FIG da competição.

**6. PROGRAMAS TÉCNICOS****6.1. DUPLO MINI TRAMPOLIM**

O Duplo Mini Trampolim terá Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

Séries a incluir no Campeonato Territorial BASE

INICIADOS	Vela	Carpa pernas unidas	Mortal à frente encarpado	Dificuldade
	...	(pike jump)	(4 - <)	0.0 + 0.6 = 0.6

JUVENIS	Requisitos de Série (Construção Livre)			
	Barani engrupado		Mortal atrás engrupado	Dificuldade
	(4 1 0)		(4 - 0)	0.7 + 0.5 = 1.2

JUNIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)			
	Barani encarpado		Mortal atrás encarpado	Dificuldade
	(4 1 <)		(4 - <)	0.7 + 0.6 = 1.3

SENIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)			
	Barani empranchado		Mortal atrás empranchado	Dificuldade
	(4 1 /)		(4 - /)	0.7 + 0.6 = 1.3

## Dificuldades mínimas para Campeonato Territorial 1ª Divisão

INICIADOS	1,90
JUVENIS	2,50
JUNIORES	3,30
SENIORES	5,60

- Quando não for atingido o mínimo de dificuldade na soma das 2 séries completas, haverá uma dedução de 3 pontos a aplicar na F2.

- Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, as séries anteriormente apresentadas são consideradas para efeitos de pontuação como séries facultativas (pontuadas em execução e dificuldade).

- Um requisito obrigatório que não tenha sido realizado/considerado pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição.

Pretende-se que a 1ª Divisão seja entendida como uma etapa do percurso do ginasta, assim passará no DMT a haver uma nota mínima de acesso à 1ª divisão, que deve ser marcada nas provas da época anterior.

Na época 2020/2021 os ginastas para pertencerem à 1ª divisão terão que marcar as seguintes marcas (exceto Iniciados por ser o escalão de entrada) na época 2019/2020:

	DIF F1+F2	Nota Final
<b>JUV</b>	3,3	57,000
<b>JUN</b>	5,6	58,500
<b>SEN</b>	6,2	60,000

Os ginastas poderão alcançar as marcas em todas as provas do calendário nacional, provas FIG e provas sancionadas pela FGP.

A marca a ser alcançada terá que ser do escalão a que pertencem na época seguinte, ex: um ginasta juvenil em 2020 e que será júnior em 2021, terá que atingir durante 2020 as marcas de júnior.

Só será permitido participar no apuramento para o CMGI de 2021 os ginastas que pertençam nessa época à 1ª Divisão.

## 6.2. TRAMPOLIM INDIVIDUAL E TRAMPOLIM SINCRONIZADO

O Trampolim Sincronizado e Individual são divididos em Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

### 6.2.1 Constituição de Pares de Trampolim Sincronizado

6.2.1.1 A constituição dos Pares de TRS é determinada sempre pelo escalão etário superior dos seus elementos;

6.2.1.2 A constituição dos Pares de TRS com ginastas Elites será considerado Elite apenas quando os 2 ginastas são Elites, todos os outros serão do escalão etário a que pertencem.

6.2.1.3 A constituição dos pares de TRS é livre, não dependendo da Divisão em que o ginasta participa individualmente, tendo que cumprir na F1 os requisitos da divisão em que participa.

6.2.1.4 Na constituição de um Par os 2 ginastas apenas podem ter 1 escalão de diferença.

6.3.1.5 Ginastas Infantis não podem participar no escalão de Iniciados.

### Requisitos Obrigatórios (F1) – TRI e TRS Base:

INICIADOS	
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>	
Requisitos	2 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal
	1 salto com receção dorsal

JUVENIS	
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>	
Requisitos	4 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal, 1 deles com receção ventral ou dorsal

JUNIORES	
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>	
Requisitos	¾ Mortal para receção dorsal ou ventral
	Mortal Atrás Encarpado *
	Mortal Atrás Empranchado *
	Barani Empranchado *

SENIORES	
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>	
Requisitos	¾ Mortal para receção dorsal ou ventral
	Barani Encarpado *
	Mortal Atrás Empranchado *
	Barani Empranchado *

Os elementos assinalados com \* poderão ser realizados na série em ordem à escolha

Os requisitos devem ser realizados separadamente, exceto se estiver mencionado que podem ser cumulativos (ex. Juvenis)

#### Requisitos Obrigatórios (F1) – TRI e TRS 1ª Divisão (Requisitos CMGI)

INICIADOS		
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>		
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal
		1 elemento c/ receção ventral
		1 elemento c/ 360° de rotação transversal e mínimo de 360° rotação longitudinal
	Limite Dif. 1 elemento = 1,5	

JUVENIS		
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>		
Requisitos	F1	Apenas 1 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral
		1 elemento c/ início dorsal ou ventral em combinação com o requisito anterior
		Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta
	Elemento c/ mínimo de 540° de rotação longitudinal 360° de rotação	
Limite Dif. 1 elemento = 1,7		

JUNIORES		
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional   Super Finais</b>		
Requisitos	F1	Apenas 1 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral
		1 elemento c/ inicio dorsal ou ventral em combinação com o requisito anterior
		Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta
		Elemento c/ mínimo de 540° de rotação longitudinal 360° de rotação
		Limite Dif. 1 elemento = 1,8

SENIORES		
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional   Super Finais</b>		
Requisitos	F1	10 elementos com mínimo de 270° rotação transversal
		2 elementos (assinalados com * ) contarão para a dificuldade, não podendo repeti-los na F2

NOTA: Para acesso a Elite não existem os limites de dificuldade

ELITE JÚNIOR	
<b>TODAS AS COMPETIÇÕES</b>	
Requisitos	1 elemento com receção ventral ou dorsal
	1 elemento partindo de ventral ou dorsal (em combinação com o anterior)
	1 elemento com 540° de rotação longitudinal (no mínimo) e 360° de rotação transversal (no mínimo)
	1 Duplo Mortal à frente ou atrás com ou sem piruetas
Observações	- 10 elementos diferentes. - 9 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - Os requisitos para Juniores Elite não podem ser combinados num mesmo elemento.

ELITE SÉNIOR	
<b>TODAS AS COMPETIÇÕES</b>	
Observações	- 10 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - 4 elementos considerados em dificuldade na F1, que não podem ser realizados na F2.

### 6.3. TUMBLING

O Tumbling divide-se me Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

#### 6.3.1 Elementos a incluir na série 1 - Divisão Base

Escalão Etário	ELEMENTO FINAL (mínimo)
INICIADOS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUVENIS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUNIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
SENIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)

#### 6.3.2 Requisitos específicos 1ª Divisão

A competição em 1ª Divisão rege-se pelo regulamento da Competição Mundial por Grupos de Idades na íntegra.

#### 6.3.3 Requisitos específicos das categorias Elite

ELITE JÚNIOR e ELITE SÉNIOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duas (quatro) séries sem repetição de elementos técnicos em cada uma das séries e com requisitos específicos;</li> <li>• Rodadas, Flic-Flacs e Tempos não são considerados repetições;</li> <li>• Os tempos são considerados como mortais;</li> <li>• Um elemento é considerado repetido se é efetuado mais do que uma vez na mesma série. Se for precedido de elementos diferentes, não constitui repetição.</li> <li>• Devem ser cumpridos todos os requisitos constantes do Código Internacional, nas séries 1 (mortais), 2 (piruetas), 3 e 4 (finais)</li> </ul>

### 6.3.4 Bonificações no Tumbling para a Divisão Base

De forma a bonificar quem executa elementos mais complexos, na divisão Base será aplicada a seguinte bonificação por elemento:

Salto	Valor Elemento	Valor do Elemento com bonificação
Tempo	0,2	0,4
Full	0,9	1,8
Double Full	1,3	2,6
Duplo Engrupado	2,0	4,0
Duplo Encarpado	2,2	4,4
Duplo Empranchado	2,4	4,8
Full In Back Engrupado	2,4	4,8
Full In Back Encarpado	2,6	5,2
Full In Back Empranchado	2,8	5,6
Full In Full out Engrupado	3,2	6,4
Full in Full Out Empranchado	3,6	7,2

Todos os saltos múltiplos, com ou sem piruetas e todos os saltos com rotação superior ou igual a 360° de rotação longitudinal que não constem da tabela será aplicado a regra de multiplicar o valor de dificuldade por 2,0 e arredondar a nota a uma casa decimal.

## 7. COMPETIÇÕES

### 7.1. Campeonatos/Encontros Territoriais de TRI TRS, DMT e TUM – Base e 1ª Divisão

- 7.1.1 Escalões Etários/Categorias: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Elite Júnior, Elite Sénior
- 7.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP;
- 7.1.3 Programa de competição:
  - Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling.
  - Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo.
  - Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries é descrito no quadro abaixo:

Escalão/Categoria	DMT	TRI	TRS	TUM
Iniciados	BASE F1(Req. Obrig.) + F2  1ª DIV F1+F2 (Req. DIF)	F1 (Req. Obrig. De cada divisão) F2	F1 (Req. Obrig. De cada divisão) F2	F1 F2 (Req. Obrig. De cada divisão)
Juvenis				
Juniores				
Seniores				

Elite Júnior	F1 + F2			
Elite Sénior				

Para o Tumbling na aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Escalão	Nº Elementos	Escalão	Nº Elementos	Categoria	Nº Elementos
Iniciados Base	4 / 4	Juniores Base	6 / 6	1ª Divisão	8 / 8
Juvenis Base	5 / 5	Seniores Base	6 / 6	Elites	8 / 8

#### 7.1.4 Apuramento para a fase seguinte:

São apurados para o Campeonato Nacional os ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Categoria	DMT Base	DMT 1ª DIV	TRI Base	TRI 1ª DIV	TRS Base	TRS 1ª DIV	TUM Base	TUM 1ª DIV
<b>Iniciados</b>	56.000	54.700	50.000	51.000	63.000	64.000	45.000	42.000
<b>Juvenis</b>	56.500	55.300	50.500	51.500	64.000	65.000	46.000	42.500
<b>Juniores</b>	57.000	56.100	51.000	52.000	64.500	65.500	47.000	43.000
<b>Seniores</b>	57.500	58.400	51.500	52.500	65.000	66.000	48.000	43.000

Nota: Considerada a nota final da competição. As notas de TRI e TRS devem incluir HD.

## 7.2 Campeonato Nacional de DMT, TRI, TRS e TUM – Base e 1ª Divisão

7.2.1 Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior;

7.2.2 Participação: Os Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento para o Campeonato Nacional;

7.2.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling;

7.2.4 Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo;

7.2.4.1 Equipas: A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.



7.2.4.2 As Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial, no entanto todos os ginastas participantes na equipa tem que ter obtido apuramento individual.

7.2.4.3 A classificação final será calculada segundo as regras do Código de Pontuação Internacional, de acordo com o número de ginastas participantes nas preliminares.

7.2.4.4 Serão atribuídos os títulos de Equipas e Individuais de todos os escalões da Divisão Base em todas as especialidades (TRI,TRS, DMT e TUM)

7.2.4.5 Serão atribuídos os títulos de Individuais dos escalões Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores de 1ª divisão em todas as especialidades (TRI,TRS, DMT e TUM)

7.2.4.6 Serão atribuídos os títulos de Equipas de todos os escalões de 1ª divisão em todas as especialidades (TRI,DMT e TUM)

7.2.4.7 Em todas as especialidades (TRI, TRS, DMT e TUM) os primeiros 3 ginastas do Campeonato Nacional de 1ª divisão dos escalões elites juniores e elites seniores ficam apurados para as Super Finais onde disputarão o título Nacional Individual, desde que tenha concluído a competição no Campeonato Nacional

7.2.5 Programas Técnicos: Descritos no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries está descrito no quadro seguinte, devem ser cumpridos todos os requisitos obrigatórios por escalão e Divisão:

Escalões/Categorias	DMT	TRI	TRS	TUM
Iniciados	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
Juvenis				
Juniores				
Seniores				
Juniores Elite				
Seniores Elite				

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Categoria	Nº de elementos	Categoria	Nº de elementos
Iniciados Base	4 / 4	Seniores Base	6 / 6
Juvenis Base	5 / 5	1ª Divisão	8 / 8
Juniores Base	6 / 6	Elite Junior e Sénior	8 / 8

### 7.3 Super Finais TRI, TRS, DMT, TUM

7.3.1 Escalões Etários/Categorias: Elites (Juniores e Seniores);

7.3.2 Participação: Ginastas filiados na FGP que participaram nos respetivos Campeonatos Nacionais das diferentes especialidades de acordo com os seguintes critérios:

7.3.2.1 Primeiros 3 classificados do Campeonato Nacional 1ª Divisão TRI, TRS, DMT e TUM.

7.3.2.2 Em caso da não participação de algum ginasta dos apurados, poderão ser convidados a participar os ginastas que se seguem no ranking.

7.3.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling

- Sistema de competição: Competição individual por categoria e sexo

7.3.4 Programas Técnicos:

O número de séries está descrito no quadro.

Escalões/Categorias	DMT	TRI	TRS	TUM
TODOS	F3 + F4	F3	F3	F3+F4

**Nota:** Regras de Finais do Código Internacional para todas as especialidades e escalões

#### 7.4 Taça de Portugal TRI, DMT, TUM

7.4.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores; Elites (Juniores e Seniores);

7.4.2 Participação: Ginastas filiados na FGP

7.4.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual e Tumbling

- Sistema de competição: Competição por Equipa especialidade/género

Categorias:

<b>Esperanças</b>	Iniciados e Juvenis
<b>Absolutos</b>	Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

- As equipas são formadas por 3 a 4 ginastas dos escalões mencionados em cada categoria e cada clube pode inscrever no máximo 2 equipas por categoria

- Nas equipas de Absolutos pode participar 1 ginasta do escalão de esperanças.

- A nota final da Equipa será calculada com as 3 melhores notas de cada série.

7.4.4 Programas Técnicos:

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

<b>Esperanças</b>	F1 – 10 elementos técnicos diferentes
<b>Absolutos</b>	Devem cumprir os requisitos da sua categoria

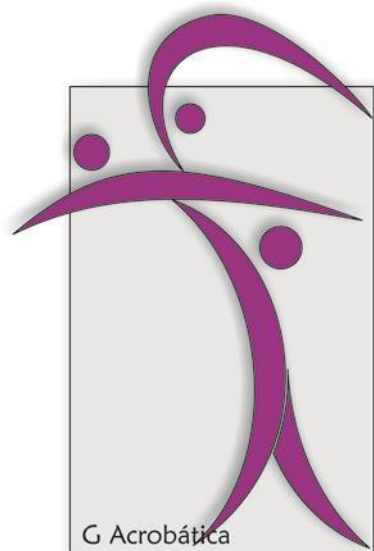
Nota: a dificuldade da F1 será zero para todos os escalões

O número de séries está descrito no quadro.

<b>Categoria</b>	<b>DMT</b>	<b>TRI</b>	<b>TUM</b>
<b>Esperanças</b>	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
<b>Absolutos</b>	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

<b>Escalão/Categoria</b>	<b>Nº de elementos</b>
Esperanças	5 + 5
Absolutos	8 + 8



## SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática

### 1. Planeamento Anual – 2018-2020

Competição	Escalões	Programa
Taça de Portugal	Juvenis Juniore Juniore Elite Seniores Seniores Elite	1º Divisão
Taça de Portugal Jovem	Iniciados Juvenis Base Juniore Base	Base
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Base Juniore Base	Base
Campeonato Nacional de 1ª Divisão	Juvenis Juniore Seniores Juniore Elite Seniores Elite	1ª Divisão
Super Finais	Juniore Elite Seniores Elite	1ª Divisão

### 2. Diagramas de Competição

- 2.1. Os diagramas têm de ser realizados e submetidos através da plataforma Acro Companion (<https://acro-companion.com>) no limite até á sexta-feira da semana anterior à realização da prova devidamente identificados de acordo com o exemplo abaixo.
- 2.2. Será aplicada uma penalização de 0,3 pts, aos diagramas que não forem submetidos até à data limite estabelecida no ponto anterior.

**Ex.: 26\_PF\_JUV\_EQ\_Sigla do Clube**

Iniciados	INIC
Juvenis Base	JUV_B
Juvenis	JUV
Juniore Base	JUN_B
Juniore	JUN
Seniores	SEN
Juniore Elite	JUN_E
Seniores Elite	SEN_E

Pares Femininos	PF
Pares Masculinos	PM
Pares Mistos	PMx
Grupos Femininos	GF
Grupos Masculinos	GM

Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN
Combinado	COM

### 3. Músicas

- 3.1. O envio das músicas é realizado **apenas via wetransfer** para [acro@gympor.com](mailto:acro@gympor.com), até às 13h00 da segunda-feira anterior à realização da prova, devidamente identificados.
- 3.2. As músicas têm de ser enviadas em formato **MP3**.
- 3.3. As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a mesma nomenclatura de identificação utilizada nos diagramas.
- 3.4. Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte digital “**pen drive**” devidamente identificadas.

### 4. Sorteio das Ordens de Passagem

- 4.1. As ordens de passagem das determinadas através de sorteio, realizado na presença de um colaborador da FGP, (preferencialmente o Coordenador das Disciplinas não Olímpicas ou da Secretaria Geral da FGP).
- 4.2. É efetuado sorteio geral para o 1º exercício realizado. Para o segundo exercício o sorteio será realizado apenas dentro dos pares/grupos de cada grupo de competição.

### 5. Medições

- 5.1. Deixa de existir um período de medições obrigatório, a responsabilidade de apresentar os ginastas para medição é dos treinadores/clubes, permitindo que os pares/grupos que nitidamente não tem penalização tenham que se apresentar para este procedimento.
- 5.2. Aos pares/grupos que não se apresentem voluntariamente para medição, e que seja posteriormente detetada diferença de altura, é aplicada a respetiva penalização de acordo com o código de pontuação, acrescida de 1,0pt por exercício (realizado ou não) por falta de ética desportiva.
- 5.3. Sempre que exista dúvida sobre a existência desta penalização devem apresentar-se para medição, este procedimento pode ocorrer durante qualquer período de aquecimento, mas terá de ocorrer antes da competição se iniciar, cumprindo todos os procedimentos de medição.
- 5.4. Em caso de dúvida durante a realização de um exercício o Júri Superior ou o Chefe de Painel de Juízes pode solicitar a medição ou remedição dos pares/grupos.

### 6. Painéis de Juízes (Júris)

- a. Nas provas de Ginástica Acrobática cada painel de juízes é constituído por:
  - 1 Chefe de Painel de Juízes
  - 1 Juiz de Dificuldade
  - 4 Juízes de Execução
  - 4 Juízes de Artística
  - 1 Juiz de Linha (opcional)
  - 1 Juiz de Tempo (opcional)

- b. Sempre que não seja possível, a constituição mínima do júri é a seguinte:
- 1 Chefe de Painel de Juízes
  - 1 Juiz de Dificuldade
  - 3 Juízes de Execução
  - 3 Juízes de Artística

## 7. Equipamento de Competição

Equipamento de Competição: o praticável para as competições (com placas de amortecimento), tem a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12X12m. Zona de segurança recomendada: 2m em torno de todo o praticável.

## 8. Categorias

São incluídas nas competições de Ginástica Acrobática as seguintes categorias:

- Pares Femininos (PF)
- Pares Masculinos (PM)
- Pares Mistos (PMx)
- Grupos Femininos (GF)
- Grupos Masculinos (GM)

## 9. Acesso aos vários Escalões

As idades de ingresso nos escalões, estão definidas no Regulamento Geral e de Competições, disponível para consulta no site oficial da FGP.

Escalão	Condições de Ingresso
Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acordo com a idade</li> </ul>
Júnior Elite Sénior Elite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acordo com a idade</li> <li>• Nota final mínima de acesso</li> </ul>

9.1 Um Par/Grupo que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte (pertencente à base ou 1ª divisão) ou integrar uma categoria Elite. A partir do momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.

**EXP:** um par feminino juvenil de 1º divisão **pode** passar para júnior base  
um par feminino júnior de 1º divisão **não pode** passar para júnior base

9.2 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo, pode efetuar a prova em escalões diferentes (incluindo categoria Elite), correspondendo sempre ao cálculo com os outros elementos do par/grupo.

- 9.3 Quando a situação anterior se verificar tem de se garantir que existe no mínimo um período de 20 minutos entre os dois exercícios.
- 9.4 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo do mesmo escalão, **não pode integrar mais que uma equipa, nem ambas as categorias podem fazer parte da mesma equipa.**
- 9.5 Não é permitido qualquer tipo de alteração à constituição de pares e grupos, quer para efeitos de apuramento a campeonatos nacionais, apuramento para provas internacionais e participação em provas internacionais. Caso ocorra alguma alteração, independentemente do motivo, a nova constituição é considerada como um novo par ou grupo, não sendo por isso considerado nenhum resultado anteriormente obtido.

## 10. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior

Categoria	Escalão	Dificuldade	Nota Final
P. Femininos P. Masculinos P. Mistos	Júnior Elite	Eq. – 80 pt Din. – 70 pt	51,000
G. Femininos G. Masculinos	Sénior Elite	Eq. – 120 pt Din. – 110 pt	

### 10.1 Notas (Ingressos na categoria Elite):

- 10.1.1 Para integração numa categoria Elite, têm que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Códigos de Pontuação FIG para o escalão correspondente.
- 10.1.2 Um par/grupo Júnior Elite ou Sénior Elite tem que ser constituído apenas por ginastas Elite da categoria correspondente.
- 10.1.3 Os pares/grupos para ingressarem na categoria Júnior Elite, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter as notas de dificuldade e nota final estipulada (ver quadro). Os clubes têm de informar a FGP desta intenção para que seja permitida a realização de dificuldade correspondente ao escalão 13-19 anos (Equilíbrio 120pt, Dinâmico 110pt).
- 10.1.4 Os pares/grupos juniores interessados em ingressar diretamente na categoria Sénior Elite, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter as notas de dificuldade e nota final estipulada (ver quadro). Os clubes têm de informar a FGP desta intenção para que seja permitida a realização de dificuldade superior ao escalão júnior sem serem penalizados.
- 10.1.5 Os pares/grupos para ingressarem na categoria Sénior Elite, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter a nota final estipulada (ver quadro).



- 10.1.6 O acesso as categorias Elite está condicionado às provas do calendário nacional ou eventos autorizados pela FGP para o efeito.
- 10.1.7 Quando existirem alterações nos elementos dos pares/grupos, devem ser verificados os seguintes pressupostos:
  - 10.1.7.1 Se o par/grupo for da mesma categoria (Júnior Elite ou Sénior Elite) e for mantida a posição do base ou do volante, o novo par/grupo mantém-se na categoria Elite. Se houver alteração da posição de base para volante ou vice-versa, o par/grupo não integra qualquer categoria Elite, sendo reintegrado no escalão correspondente à sua idade.
  - 10.1.7.2 Se o par/grupo modificar do escalão Júnior Elite para Sénior Elite, terá que ter cumprido os requisitos de integração no escalão Sénior Elite anteriormente.

## 11. Programas Técnicos

BASE	Taça de Portugal Jovem	Campeonato Distrital	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Distrital	Nacional
Iniciados	Combinado Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt 10.1	Combinado Regulamento WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.1	
Juvenis	Exercício de Final Reg. WAGR c/ adapt. pt 10.2.2	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.2.2	
Juniores	Combinado Reg. WAGR 12-18 anos c/ adapt. pt 10.3.2	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 12-18 anos c/ adapt. pt. 10.3.2	

1ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Distrital	Campeonato Nacional	Super Finais
Competição	Nacional	Distrital	Nacional	Nacional
Juvenis	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 11-16 anos			
Juniores	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 12-18 anos			
Seniores	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG			
Juniores Elite	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 13-19 anos			Combinado Reg. WAGR 13-19 anos
Seniores Elite	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG			Combinado Código de Pontuação FIG

Existem figuras/elementos não permitidas (proibidas) para os escalões, Iniciados, Juvenis e Juniores, devendo ser consultadas as regras no World Age Group Rules (**WAGR**)

## 11.1 INICIADOS - Requisitos Específicos - (Programa de Base)

11.1.1 Realização de um exercício **combinado**;

11.1.2 As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG para o escalão 11-16 anos.

11.1.2.1 Realizar um exercício coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2 minutos**.

11.1.2.2 Não é aplicada penalização por diferença de altura. No entanto, são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.

11.1.2.3 Cada par/grupo tem que realizar **elementos obrigatórios**, de acordo com as tabelas de World Age Group Rules e **elementos facultativos** selecionados das Tabelas de Dificuldade FIG ou do anexo 4 do World Age Group Rules.

11.1.2.4 Podem ser realizados elementos constantes das tabelas do World Age Group Rules como facultativas, desde que figurem em **linhas diferentes** daqueles que são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas Tabelas de Dificuldade FIG ou do anexo 4 do World Age Group Rules com valor igual ou superior a 1.

11.1.2.5 A dificuldade varia entre **0,00 pt** e **0,50 pt**, de acordo com os elementos realizados. Se a soma dos elementos for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de **0,50 pts**.

11.1.2.6 Os elementos individuais e os elementos facultativos não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade.

11.1.2.7 Por cada requisito em falta, aplica-se uma dedução de 1,0 pt.

11.1.2.8 A realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts.

11.1.2.9 A realização de elementos em número superior ao permitido implica numa penalização de 1,0 pt.

11.1.2.10 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem, no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 9 do World Age Group Rules.

### 11.1.3 Elementos Individuais - Combinado

- 11.1.3.1 Apenas podem realizar 2 elementos individuais (1 requisito) de características **diferentes** (1 requisito), equilíbrio, flexibilidade ou agilidade.
- 11.1.3.2 Apenas podem realizar 1 elemento individual de **Tumbling** (1 requisito), que não pode ser rondada. No entanto a rondada pode ser realizada como elemento de ligação procedendo outro elemento de tumbling.  
**EXP:** Ronda + flick – OK  
Salto de mãos – OK  
Salto de mãos + rondada – **não pode ser realizado**
- 11.1.3.3 **Não é obrigatória** a realização de salto mortal como elemento individual.

### 11.1.4 Pares - Combinado

- 11.1.4.1 Das Tabelas do World Age Group Rules são selecionados 2 elementos **obrigatórios** de equilíbrio (2 requisitos) e 2 elementos **obrigatórios** de dinâmico (2 requisitos), de linhas diferentes;
- 11.1.4.2 **Não é obrigatória** a realização de apoio facial invertido.
- 11.1.4.3 Têm que realizar 1 elemento **facultativo** de equilíbrio (1 requisito), selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 1 e 9, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.1.4.4 Têm que realizar 1 elemento **facultativo** de dinâmico (1 requisito), selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.1.4.5 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito).

### 11.1.5 Grupos - Combinado

- 11.1.5.1 Das Tabelas do World Age Group Rules é selecionada 1 pirâmide **obrigatória** (1 requisito) e 2 elementos **obrigatórios** de dinâmico (2 requisitos), de linhas diferentes.
- 11.1.5.2 **Não é obrigatória** a realização de apoio facial invertido.
- 11.1.5.3 Têm ainda que realizar 1 pirâmide **facultativa** (1 requisito) selecionada das Tabelas de Dificuldade FIG (**é permitida a repetição de categoria de pirâmides**), com valor entre 4 e 16, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.1.5.4 Nos grupos femininos, têm que realizar 1 elemento **facultativo** de dinâmico, (1 requisito) selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 14,

ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.

- 11.1.5.5 Nos grupos masculinos têm que realizar **1** elemento **facultativo** dinâmico (1 requisito), selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 10, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.1.5.6 Dos elementos dinâmicos selecionados (obrigatórios ou facultativos), **1** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito).
- 11.1.5.7 São aplicadas as restantes regras de construção de exercícios, constantes no código de pontuação da FIG.

**NOTA:** Os grupos apenas necessitam realizar **2** pirâmides, **1** obrigatória e **1** facultativa, totalizando **2** manutenções estáticas. Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

## 11.2 JUVENIS - Requisitos Específicos

### 11.2.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG para o escalão 11/16 anos.

### 11.2.2 Base

As regras a seguir apresentadas constituem **exceções** ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG, para o escalão 11-16 anos.

- 11.2.2.1 Realizar um exercício coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras em apenas um exercício. A duração máxima de cada exercício é de **2 minutos**.
- 11.2.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura. No entanto, são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.
- 11.2.2.3 A dificuldade varia entre **0,00pt** e **0,30pt**, de acordo com os elementos obrigatórios realizadas. Se a soma dos elementos for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de **0,30 pts**.
- 11.2.2.4 Por cada requisito em falta há uma penalização de 1,0 pt.
- 11.2.2.5 A realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts.
- 11.2.2.6 Não é permitida a realização de elementos para além do número indicado nos pontos abaixo. Caso se verifique, é implicada uma penalização de 1,0 pt.

11.2.2.7 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 9 do World Age Group Rules.

11.2.2.8 **Todas as restrições do World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos são aplicadas, salvo as apresentadas neste documento.**

#### 11.2.2.9 Pares - Equilíbrio

11.2.2.9.1 Têm que realizar **3** elementos **obrigatórios** (3 requisitos) de linhas diferentes, com **1** manutenção cada e **1** elemento **facultativo** (1 requisito), selecionados das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 9, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são consideradas para o cálculo da nota de dificuldade.

11.2.2.9.2 **Não é obrigatória** a realização de apoio facial invertido.

11.2.2.10 Apenas podem realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de características **diferentes** (1 requisito), equilíbrio, flexibilidade ou agilidade.

#### 11.2.2.11 Pares - Dinâmico

11.2.2.11.1 Têm que realizar **3** elementos obrigatórios (3 requisitos) de linhas diferentes e **1** elemento facultativo (1 requisito), selecionados das Tabelas de Dificuldade FIG com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.

11.2.2.11.2 Dos elementos dinâmicos selecionados (obrigatórios ou facultativos), **1** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito).

11.2.2.11.3 Podem realizar no máximo **3** desmontes, **2** como elementos obrigatórios, e **1** como elemento facultativo.

11.2.2.11.4 Apenas podem realizar **2** elementos individuais de tumbling (1 requisito), **não sendo obrigatório** a realização de salto mortal.

#### 11.2.2.12 Grupos - Equilíbrio

11.2.2.12.1 Têm que realizar **2** pirâmides separadas (2 requisitos) de **categorias diferentes**, que podem ser cumpridos da seguinte forma:

11.2.2.12.1.1 2 pirâmides obrigatórias de linhas diferentes (contam ambas para dificuldade).

11.2.2.12.1.2 1 pirâmide obrigatória (considerada para dificuldade) e uma pirâmide facultativa escolhida das Tabelas FIG (não conta a dificuldade).

11.2.2.12.2 **Não é obrigatório** a realização de apoio facial invertido.

- 11.2.2.12.3 Apenas podem realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de características **diferentes** (1 requisito), equilíbrio, flexibilidade ou agilidade.

**NOTA:** Os grupos podem realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

#### 11.2.2.13 Grupos - Dinâmico

- 11.2.2.13.1 Têm que realizar **3** elementos obrigatórios (3 requisitos) de linhas diferentes e **1** elemento de facultativo (1 requisito), selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.2.2.13.2 Dos elementos dinâmicos selecionados (obrigatórios ou facultativos), **1** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito).
- 11.2.2.13.3 Podem realizar no máximo **3** desmontes, **2** como elementos obrigatórios, e **1** como elemento facultativo.
- 11.2.2.13.4 Apenas podem realizar **2** elementos individuais de tumbling (1 requisito), não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

### 11.3 JUNIORES - Requisitos Específicos

#### 11.3.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG para o escalão 12/18 anos.

#### 11.3.2 Base

As regras a seguir apresentadas constituem **exceções** ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG, para o escalão 12-18 anos.

- 11.3.2.1 Realizar um exercício coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras em apenas um exercício. A duração máxima de cada exercício é de **2 minutos**.
- 11.3.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura. No entanto, são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.
- 11.3.2.3 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pt.
- 11.3.2.4 A realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts.

- 11.3.2.5 Em caso de realização de elementos a mais que o permitido pelo código de pontuação é aplicada uma penalização e 1,0pt.
- 11.3.2.6 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 9 do World Age Group Rules.
- 11.3.2.7 **Todas as restrições do World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos são aplicadas, salvo as apresentadas neste documento.**
- 11.3.2.8 **Pares - Equilíbrio**
- 10.3.2.8.1 Têm que realizar no mínimo **4** elementos de equilíbrio (4 requisitos).
- 10.3.2.8.2 **Não é obrigatório** a realização de apoio facial invertido.
- 10.3.2.8.3 No mínimo têm de realizar **2** elementos individuais (1 requisito), devendo apresentar variedade (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade).
- 11.3.2.9 **Pares - Dinâmico**
- 11.3.2.9.1 Têm de realizar no mínimo **4** elementos dinâmicos (4 requisitos) dos quais **1** tem de ser obrigatoriamente **1 catch** (1 requisito).
- 11.3.2.9.2 **No máximo** podem realizar **2** desmontes.
- 11.3.2.9.3 No mínimo têm que realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de tumbling, **não é obrigatório** a realização de salto mortal.
- 11.3.2.10 **Grupos - Equilíbrio**
- 11.3.2.10.1 Têm que realizar no mínimo **2** pirâmides (2 requisitos) de **categorias diferentes**.
- 11.3.2.10.2 É permitida apenas **1** transição entre pirâmides ou **1** construção com duas pirâmides base.
- 11.3.2.10.3 **Não é obrigatório** a realização de apoio facial invertido.
- 11.3.2.10.4 No mínimo têm de realizar **2** elementos individuais (1 requisito), devendo apresentar variedade (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade).
- 11.3.2.11 **Grupos – Dinâmico**
- 11.3.2.11.1 Têm de realizar no mínimo **4** elementos dinâmicos (4 requisito) dos quais **1** tem de ser obrigatoriamente um **catch** (1 requisito).
- 11.3.2.11.2 No máximo podem realizar **2** desmontes.



11.3.2.11.3 No mínimo têm que realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de tumbling, **não é obrigatório** a realização de salto mortal.

#### 11.3.2.12 Pares - Combinado

11.3.2.12.1 Têm que realizar no mínimo **2** elementos de equilíbrio (2 requisitos).

11.3.2.12.2 **Não é obrigatória** a realização de apoio facial invertido.

11.3.2.12.3 Têm de realizar no mínimo **2** elementos dinâmicos (2 requisitos) dos quais **1** tem de ser obrigatoriamente um **catch** (1 requisito).

11.3.2.12.4 **Apenas** podem realizar **1** desmonte.

11.4.2.11.4 Têm que realizar **3** elementos individuais (1 requisito) dos quais **1** tem que ser elemento de tumbling (1 requisito). **Não é obrigatório** a realização de salto mortal.

#### 11.3.2.13 Grupos - Combinado

11.3.2.13.1 Têm que realizar no mínimo **2** pirâmides (2 requisitos) de **categorias diferentes**.

11.3.2.13.2 É permitida apenas **1** transição entre pirâmides ou **1** construção com duas pirâmides base.

11.3.2.13.3 **Não é obrigatório** a realização de apoio facial invertido.

11.3.2.13.4 Têm que realizar no mínimo **2** elementos dinâmicos (2 requisitos) dos quais **1** tem de ser obrigatoriamente um **catch** (1 requisito).

11.3.2.13.5 **Apenas** podem realizar **1** desmonte.

11.3.2.13.6 Têm que realizar **3** elementos individuais (1 requisito) dos quais **1** tem que ser elemento de tumbling (1 requisito). **Não é obrigatório** a realização de salto mortal.

### 11.4 JUNIORES ELITE

Aplicam-se na íntegra as regras do Código Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG para o escalão 13/19 anos.

### 11.5 SENIORES

Aplicam-se na íntegra o Código Pontuação FIG e Newsletters FIG.

### 11.6 SENIORES ELITE

Aplicam-se na íntegra o Código Pontuação FIG e Newsletters FIG.

## 12. Competições

### 12.1 Taça de Portugal

**Participação:** Juvenis, Juniores e Seniores, pertencentes à 1ª Divisão e Elites.

**Programa de competição:**

- Acesso às categorias Elite; (podem inscrever-se individualmente desde que atinjam a dificuldade estipulada para ingresso nas categorias Elite)
- Competição por equipas;
- Equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos de diferentes escalões (Juvenis, Juniores e Seniores), podendo ser repetidas categorias;
- **Em equipas com 4 pares/grupos é possível repetir um escalão.**
- São consideradas para o cálculo da nota final as 3 melhores **notas finais** da equipa (equilíbrio +dinâmico)

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juvenis	Equilíbrio e Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 anos.
Juniores	Equilíbrio e Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos
Juniores Elite	Equilíbrio e Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão 13-19 anos
Seniores ou Seniores Elite	Equilíbrio e Dinâmico	Código de Pontuação FIG

**Classificações:**

- A equipa vencedora da Taça de Portugal é a que obtiver a soma mais elevada das 3 notas finais consideradas.
- É atribuída uma Taça e medalhas aos primeiros classificados de cada escalão e medalhas aos segundos e terceiros classificados.

**NOTA:** Os pares e grupos participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizarem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os pares e grupos que participem em provas antes da Taça de Portugal tem de seguir o mesmo princípio.

## 12.2 Taça de Portugal Jovem

**Participação:** Iniciados, Juvenis e Juniores pertencentes à Base.

**Programa de competição:**

- Competição por equipas;
- Equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos, um de cada escalão (Iniciados, Juvenis Base e Juniores Base), podendo ser repetidas categorias;
- **Em equipas com 4 pares/grupos é possível repetir um escalão.**
- São consideradas para o cálculo da nota final as 3 melhores notas finais da equipa.

Escalão	Programa Técnico	Regras
Iniciados	Combinado	World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos c/ adaptação ao ponto 10.1 e seguintes
Juvenis	De acordo com o exercício da final	World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos c/ adaptação ao ponto 10.2.2 e seguintes
Juniores Base	Combinado	World Age Group Rules 12-18 anos c/ adaptação ao ponto 10.3.2 e seguintes

**Classificações:**

- A equipa vencedora da Taça de Portugal é a que obtiver a soma mais elevada das 3 notas finais consideradas.
- É atribuída uma Taça e medalhas aos primeiros classificados de cada escalão e medalhas aos segundos e terceiros classificados.

**NOTA:** Os pares e grupos participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizarem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os pares e grupos que participem em provas antes da Taça de Portugal tem de seguir o mesmo princípio.

### 12.3 Campeonato Nacional 1ª Divisão

**Escalões Etários:** Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite.

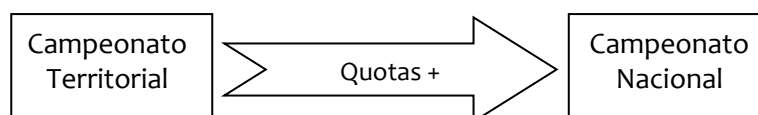
**Participação:**

- Participantes no Campeonato Territorial de 1ª Divisão;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

Escalão	Categoria	Nota Final
Juvenis Juniores	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	46,000
Seniores	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	45,000

**Nota:** os mínimos podem ser retificados anualmente.

**Apuramento para Campeonato Nacional**



- As quotas para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão são atribuídas por categoria e escalão, distribuídas de acordo com os pares/grupos participantes (nota final de dois exercícios) nos respetivos Campeonatos Territoriais:
  - Até 5 participantes por categoria/escalão – cotas de 4
  - Entre 6 e 9 participantes por categoria/escalão – cota de 5
  - Entre 10 e 13 participantes por categoria/escalão – cota de 7
  - Entre 14 e 17 participantes por categoria/escalão – cota de 10
  - Entre 18 e 21 participantes por categoria/escalão – cota de 12
  - Entre 22 e 25 participantes por categoria/escalão – cota de 15
  - Entre 26 e 29 participantes por categoria/escalão – cota de 20
  - 30 ou mais participantes por categoria/escalão – cota de 25
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- Para categorias de Elite não existem cotas. As categorias elites não têm nota mínima de acesso ao Campeonato Nacional.

**Programa de Competição:**

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juvenis	Equilíbrio Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos
Juniores		World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 anos
Seniores		Código de pontuação FIG
Juniores Elite		World Age Group Rules para o escalão 13-19 anos
Seniores Elite		Código de Pontuação FIG

**Classificação:**

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade, definindo o apuramento para as **Super Finais (apenas para as categorias Elite)**;
- Participam nas Super Finais os **3 primeiros classificados** de cada categoria /escalão em Elite Júnior e Elite Sénior.
- Nesta competição são determinados os Campeões Nacionais por categoria/escalão/exercício (campeão nacional de equilíbrio, dinâmico e all around);
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais (equilíbrio + dinâmico), obtidas pelos três pares/grupos de categorias diferentes;
- **A constituição da equipa tem que obrigatoriamente definida no momento de inscrição na prova, a ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.**
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;

Os títulos de campeões nacionais por equipas são atribuídos no final da competição, atribuindo uma taça aos primeiros classificados e medalhas a todos os ginastas integrantes das equipas classificadas com lugar de pódio.

### 12.4 Campeonato Nacional Base

**Escalões Etários:** Iniciados, Juvenis, Juniores Base

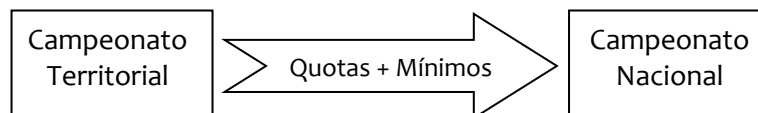
**Participação:**

- Participantes no Campeonato Territorial Base;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas.
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

Escalão	Categoria	Nota Final
Iniciados	Pares Femininos	23,500
	Pares Masculinos	
	Pares Mistos	
	Grupos Femininos	
	Grupos Masculinos	
Juvenis Base Juniores Base	Pares Femininos	45,000
	Pares Masculinos	
	Pares Mistos	
	Grupos Femininos	
	Grupos Masculinos	

**Nota:** os mínimos podem ser retificados anualmente.

#### Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional Base são atribuídas por categoria e escalão, distribuídas de acordo com os pares/grupos participantes nos respetivos Campeonatos Territoriais:
  - Até 5 participantes por categoria/escalão – cotas de 4
  - Entre 6 e 9 participantes por categoria/escalão – cota de 5
  - Entre 10 e 13 participantes por categoria/escalão – cota de 7
  - Entre 14 e 17 participantes por categoria/escalão – cota de 10
  - Entre 18 e 21 participantes por categoria/escalão – cota de 12
  - Entre 22 e 25 participantes por categoria/escalão – cota de 15
  - Entre 26 e 29 participantes por categoria/escalão – cota de 20
  - 30 ou mais participantes por categoria/escalão – cota de 25
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento.

**Programa de competição:**

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Iniciados	Combinado	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações do ponto 10.1)
Juvenis Base	Equilíbrio Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações do ponto 10.2.2)
Juniores Base		World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 (com adaptações do ponto 10.3.2)

**Classificações:**

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais Base por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- **A constituição da equipa tem que ser obrigatoriamente definida no momento de inscrição na prova, a ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.**
- O vencedor de cada especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados em cada competição, ou pelo apuramento da nota mais elevada no caso da realização de um só exercício;
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais mais elevadas, (Iniciados = combinado; restantes escalões = equilíbrio + dinâmico), obtidas por três pares/grupos de qualquer categorias;  
**EXP:** Equipa constituída por 3 pares femininos ou equipa constituída por 2 pares mistos e um grupo feminino.
- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça às equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

## 12.5 Super Finais

**Escalões Etários/Categorias:** Juniores Elite e Seniores Elite.

**Participação:**

- Participantes no Campeonato Nacional de 1ª Divisão;
- Classificados nos 6 primeiros por categoria / escalão.

**Programa de Competição:**

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juniores Elite	Combinado	World Age Group Rules para o escalão 13-19 anos
Seniores Elite		Código de Pontuação FIG

**Classificação:**

- Competição individual, com classificação por categoria/escalão;
- Nesta competição são determinados os Campeões Nacionais All Around por categoria/escalão (soma de equilíbrio, dinâmico e combinado);
- Os títulos de campeões nacionais All Around são atribuídos no final da competição, atribuindo uma medalha a todos os ginastas classificados com lugar de pódio.

## 13. Anexos

Disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>

- Anexo 1 - Quadro Resumo de Requisitos – Base  
[http://www.fgp-ginastica.pt/\\_usr/regulamentos/1902jdw5p4.pdf](http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1902jdw5p4.pdf)
- Anexo 2- Ficha de Inscrição em Prova 2020  
<http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>
- Anexo 3 - Regras de preenchimento de diagramas  
[http://www.fgp-ginastica.pt/\\_usr/regulamentos/1902d39myr.pdf](http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1902d39myr.pdf)
- Anexo 4 - Regras de desempate Acro 2020  
[http://www.fgp-ginastica.pt/\\_usr/regulamentos/19029z8pd6.pdf](http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/19029z8pd6.pdf)
- Código Pontuação FIG (ACRO CoP 2017-2020) –  
[http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf](http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf)
- Tabelas de Dificuldade FIG (ACRO Tables of Difficulties 2017-2020) – ficheiro zipado  
<http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#8>
- Regras da Competição Mundial por Grupo de Idades (ACRO WAGC Rules 2017-2020 with videos) –  
[http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_ACRO%20WAGC%20Rules%202017-2020%20\(with%20videos\).pdf](http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20WAGC%20Rules%202017-2020%20(with%20videos).pdf)
- Newsletters FIG - <http://www.gymnastics.sport/site/pages/newsletters-acro.php>
- Regras Técnicas FIG (Technical Regulations 2019 with changes) –  
<http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php>





## SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica

## 1. Planeamento Anual 2018-2020

Competição	Escalões e Categorias	Programa
Taça de Portugal	Iniciados Juvenis Juniore Seniores  (IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS)	CIP FIG 2017/20 <sup>1</sup> <b>Aerodance &amp; Aerostep</b> CIP FIG 2017/20 com adaptações
Campeonato Nacional 1ª Divisão e Super Finais	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites  (IF/IM/PM/TR/GR)	CIP FIG 2017/20
Campeonato Nacional AD e AS	Esperanças  Absolutos	<b>Aerodance &amp; Aerostep</b> CIP FIG 2017/20 com adaptações
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores  (IF/IM/PM/TR/GR)	Código Nacional Adaptado Base 2017/20

<sup>1</sup> Com duas adaptações expressas no ponto 10.1. (Taça de Portugal)

## 2. Aparelhos (praticável)

As competições de ginástica aeróbica realizam-se no praticável específico para a disciplina, que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 7x7 metros e 10x10 metros, dependendo das categorias e escalões segundo o CIP FIG em vigor (para a 1ª divisão) e com as respetivas adaptações para a Base e Infantis descritas no Código Nacional Adaptado para a Divisão Base.

## 3. Categorias / Especialidades

As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes sete categorias/especialidades:

1. Individual Feminino (IF), constituído por uma ginasta;
2. Individual Masculino (IM), constituído por um ginasta;
3. Par Misto (PM), constituído por dois ginastas de sexo oposto;
4. Trio (TR), constituído por três ginastas de sexo opcional (Pode ser inscrito 1 suplente);
5. Grupo (GR), constituído por cinco ginastas de sexo opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
6. Aerodance (AD), constituído por 6 a 10 ginastas de sexo opcional;
7. Aerostep (AS), constituído por 6 a 10 ginastas de sexo opcional.

#### 4. Constituição do Júri das competições

Nas provas de Ginástica Aeróbica o júri é constituído por:

- 1 Chefe de Painel
- 2 Juízes de dificuldade
- 4 Juízes de execução
- 4 Juízes de artística
- 2 Juízes de linha
- 1 Juiz de tempo

A constituição mínima do júri de pontuação das competições de Ginástica Aeróbica será:

- 1 Chefe de Painel
- 2 Juiz de dificuldade
- 2 Juiz de execução
- 2 Juiz de artística

#### 5. Escalões

- 5.1 As idades de ingresso nos escalões etários estão definidas no Regulamento Geral e de Competições (disponível para consulta no sítio oficial da FGP - [http://www.fgp-ginastica.pt/\\_usr/regulamentos/1502xf54rr.pdf](http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1502xf54rr.pdf));
- 5.2 Os escalões nas categorias de AD e AS são Esperanças (iniciados e juvenis) e Absolutos (juniores e seniores).
- 5.3 Nas categorias de Trio e Grupo da Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: Um ginasta juvenil pode subir para o escalão júnior).

#### 6. Organização do quadro competitivo nacional

- 6.1 Na mesma época desportiva, os ginastas/categoria só podem participar numa das divisões (Base ou 1ª Divisão). Exemplo: Um ginasta que participe na 1ª divisão em TR, não pode participar na divisão base em TR. Poderão participar nas duas divisões, caso seja em categorias diferentes. Exemplo: Um ginasta participa na 1ª divisão em IF e na divisão Base em TR;
- 6.2 Cada ginasta pode participar no máximo em 3 categorias entre IF, IM, PM, TR e GR, nos escalões Iniciados e Juvenis;
- 6.3 Cada ginasta pode ainda participar nas categorias de AD e AS Esperanças (escalões Iniciados e Juvenis), para além das 3 categorias indicadas no ponto 6.3;
- 6.4 Para os escalões Juniores e Seniores, cada ginasta pode participar no máximo em 3 categorias entre IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS, à semelhança da regra CIP FIG 2017-20.

#### 7. Programas Técnicos:

- 7.1 Código Internacional de Pontuação FIG 2017-20 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (National Development), Juvenis (Age Group 1), Juniores/Juniores Elite (Age Group 2) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR e GR;
- 7.2 Código Nacional Adaptado Base 2017/20 (versão 2019) para as competições da Base – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;
- 7.3 Código Nacional Adaptado Base 2017/20 (versão 2019) para as competições de Infantis;
- 7.4 Código Internacional de Pontuação FIG 2017-20 com adaptações para as competições de Aerodance e Aerostep.

## 8. Acesso aos escalões Elite Júnior e Elite Sénior:

Escalões/Categoria	Individual Feminino	Individual Masculino	Par Misto	Trio	Grupo
Juniores Elite	19,000	19,000	18,500	18,500	18,000
Seniores Elite	19,500	19,500	19,500	19,500	19,000

**Nota:** A Taça de Portugal não conta como prova para passagem a elite, com exceção do escalão sénior.

## 9. Competições

### 10.1 Taça de Portugal

- 10.1.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente).
- 10.1.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.3 a 6.5 deste documento);
- 10.1.3 Participação:
  - 10.1.3.1 Ginastas filiados na FGP;
  - 10.1.3.2 Programas de competição: Programa A- Iniciados e/ou Juvenis; Programa B- Juniores e/ou Seniores;
  - 10.1.3.3 Constituição das equipas: 4 rotinas do programa A; 4 rotinas do programa B; 3 categorias diferentes (no conjunto de ambos os programas);
  - 10.1.3.4 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
  - 10.1.3.5 Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;
  - 10.1.3.6 Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
- 10.1.4 Classificação:
  - 10.1.4.1 Por escalão e categoria (Base/1ª divisão, indiferenciado)
  - 10.1.4.2 Por equipa (Taça de Portugal): Soma das 8 notas (4 do programa A e 4 do programa B).
- 10.1.5 Programa Técnico: CIP FIG 2017/20;
  - 10.1.5.1 Sem obrigatórios (INI, JUV e JUN);
  - 10.1.5.2 Nota: Elementos proibidos continuam a sê-lo.
- 10.1.6 Prémios:
  - 10.1.6.1 Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria (Base/1ª divisão, indiferenciado);
  - 10.1.6.2 Taça para as 3 primeiras equipas da classificação geral;
  - 10.1.6.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

### 10.2 Campeonato Nacional 1ª Divisão e Elites

- 10.2.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite;
- 10.2.2 Categorias (5): IF / IM / PM / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.3 a 6.5 deste documento);

### 10.2.3 Participação:

10.2.3.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);

10.2.3.2 Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I (o escalão de Júniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Júniores e Seniores, respetivamente):

10.2.3.2.1 Constituição da equipa: Pelo menos 1 rotina de cada categoria (IF e/ou IM, PM, TR e GR)

10.2.3.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;

10.2.3.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

10.2.3.2.4 Classificação: Soma das quatro melhores notas entre IF e/ou IM, PM, TR, GR.

10.2.3.2.5 Desempate:

10.2.3.2.5.1 Melhor nota de Grupo

10.2.3.2.5.2 Melhor nota de Trio

10.2.3.2.5.3 Se o empate continuar, este não é desfeito.

10.2.4 Programa Técnico: CIP FIG 2017/20

10.2.5 Prémios:

10.2.5.1 Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias dos escalões de iniciados e juvenis (são atribuídos os títulos de campeões nacionais).

10.2.5.2 Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão;

10.2.5.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão;

10.2.5.4 Diploma de mérito aos clubes que tiverem participação em todos os escalões.

## 10.3 **Campeonato Nacional Base**

10.3.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Júniores e Seniores;

10.3.2 Categorias (5): IF / IM / PM / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.3 a 6.5 deste documento);

10.3.3 Participação:

10.3.1.1. Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);

10.3.1.2. Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I:

10.3.1.2.1. Pelo menos 1 rotina de cada categoria (IF e/ou IM, PM, TR e GR)

10.3.1.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;

10.3.1.2.3. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

- 10.3.1.2.4. Classificação: Soma das quatro melhores notas entre IF e/ou IM, PM, TR, GR.
- 10.3.1.2.5. Desempate:
  - 10.3.1.2.6. Melhor nota de Grupo,
  - 10.3.1.2.7. Melhor nota de Trio;
  - 10.3.1.2.8. Se o empate se mantiver, este não é desfeito.
- 10.3.1.3. Programa Técnico: Código Nacional Adaptado Base 2017/20;
- 10.3.1.4. Prémios:
  - 10.3.1.4.1. Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;
  - 10.3.1.5. Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão;
  - 10.3.1.6. Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão;
  - 10.3.1.7. Diploma de mérito aos clubes que tiverem participação em todos os escalões.

#### **10.4 Campeonato Nacional de Aerodance e Aerostep**

- 10.4.3 Escalões Etários: Esperanças (Iniciados/Juvenis) e Absolutos (Juniore/Seniores)
- 10.4.4 Categorias (2): AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.3 a 6.5 deste documento);
- 10.4.5 Participação:
  - 10.4.5.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);
- 10.4.6 Programa Técnico
  - 10.4.6.1 CIP FIG 2017/20
  - 10.4.6.2 CIP FIG 2017/20 – Adaptações
- 10.4.7 Prémios
  - 10.4.7.1 Medalhas para os três primeiros classificados nas categorias de Aerodance e Aerostep, nos respetivos escalões (Esperanças e Absolutos);

#### **10.5 Super Finais do Campeonato Nacional da 1ª Divisão**

- 10.5.1 Escalões Etários: Juniores Elite e Seniores Elite;
- 10.5.2 Categorias (5): IF / IM / PM / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.3 deste documento);
- 10.5.3 Participação:
  - 10.5.3.1 6 Melhores rotinas (por categoria e escalão) do Campeonato Nacional 1ª Divisão de Elites.
  - 10.5.3.2 As rotinas que se classificaram em 7º e 8º em cada categoria e escalão, ficam de reserva, para o caso de haver alguma desistência (para tal, deverão ser inscritos na Super Final, indicando que são a reserva, no entanto o pagamento será feito apenas se a participação for efetiva);
- 10.5.4 Programa Técnico: CIP FIG 2017/20.
- 10.5.5 Prémios: Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria (são atribuídos os títulos de campeões nacionais).

## **11 Anexos**

- Anexo 1 – Código Internacional de Pontuação FIG;

- Anexo 2 – Código Nacional Adaptado Base
- Anexo 3 – Código Internacional de Pontuação FIG 2017-20 com adaptações para as competições de Aerodance e Aerostep.
- Anexo 4 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova (atualizada)

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



## SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos



## 10. Planeamento anual 2018 - 2020

Competição	Escalões Categorias	Local	Obs.
Gym for Life Portugal	Sem limite de idade	a definir	
SéniorGym	+ 45 anos	a definir	
PORTUGALGYM	Sem limite de idade	a definir	

## 11. Escalões Etários | Categorias

Disciplina	Escalões Etários/Categorias	Data de Nascimento	Idade
GpT	Variável em função dos eventos		

## 12. Programas Técnicos

O Programa detalhado de cada evento - Gym for Life Portugal, SéniorGym e PORTUGALGYM é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

## 13. Eventos Nacionais

### 4.1 Gym for Life Portugal

O Gym for Life Portugal é um evento no âmbito da Ginástica para Todos que integra um concurso de apresentação de grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Concurso/Evento.

**4.1.1 Constituição:** Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

**4.1.2 Participação:** Clubes Filiados

**4.1.3 Programa do evento:**

**4.1.3.1** Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

**4.1.3.2** Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados

**4.1.3.3** A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:

**4.1.3.3.1** Entretenimento

**4.1.3.3.2** Impressão geral

**4.1.3.3.3** Inovação, originalidade e variedade

**4.1.3.3.4** Técnica (qualidade e segurança)

**4.1.3.4** Classificação/Seriação: Os grupos são classificados em três menções: Bronze, Prata e Ouro, nas seguintes categorias:

**4.1.3.4.1** Ginástica com Aparelhos;

**4.1.3.4.2** Ginástica e Dança, Grande Grupo (21 ou mais ginastas);

**4.1.3.4.3** Ginástica e Dança, Pequeno Grupo (até 20 ginastas).

#### 4.1.4 Quotas Menção Ouro

Com a implementação de categorias são estabelecidas quotas para a Menção Ouro por categoria, de acordo com o número de grupos inscritos em cada categoria, a informar após as inscrições no evento:

As Menções Ouro ficam automaticamente selecionadas para as SUPER FINAIS, onde será atribuída a Menção Diamante.

#### 4.2 SeniorGym – Festival de Ginástica, Saúde e Vida Ativa

O SeniorGym é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido para todos os que desenvolvem atividade física para pessoas com mais de 45 anos, que inclui um conjunto de ações integradas apresentadas no Programa do Evento.

Trata-se de um evento que deve merecer um especial destaque, enquanto iniciativa dirigida a uma população com mais idade (sénior) e que cada vez mais procura na atividade física o seu bem-estar físico e social.

4.2.1 Escalões Etários: + 45 anos

4.2.2 Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

4.2.3 Programa do Evento:

4.2.4 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

4.2.5 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.2.6 O programa do SeniorGym pode incluir:

4.2.6.1 Apresentações dos grupos dos participantes;

4.2.6.2 Aulas abertas para todos os participantes;

4.2.6.3 Workshops / Atividades para todos os participantes;

4.2.6.4 Animação musical;

4.2.6.5 Jogos Tradicionais;

4.2.6.6 Feira da Saúde.

#### 4.3 PORTUGALGYM

O PORTUGALGYM - *Gymnaestrada Nacional* é um evento que tem o objetivo de promover não só a Ginástica para Todos em particular, mas a Ginástica em geral, pretendendo continuar a integrar o maior número de atividades e ginastas do universo de todas as disciplinas. Por outro lado, procurar-se-á que continue a promover várias iniciativas dirigidas a populações específicas.

4.3.1 Escalões Etários: Todos

4.3.2 Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP.

4.3.3 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos – 1 classe.

Máximo de 10 (dez) minutos – 2 ou mais classes

4.3.4 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.3.5 Programa do Evento:

4.3.5.1 Desfile de participantes

4.3.5.2 Exibições de interior e de exterior

4.3.5.3 Gala “Prof. Henrique Reis Pinto”

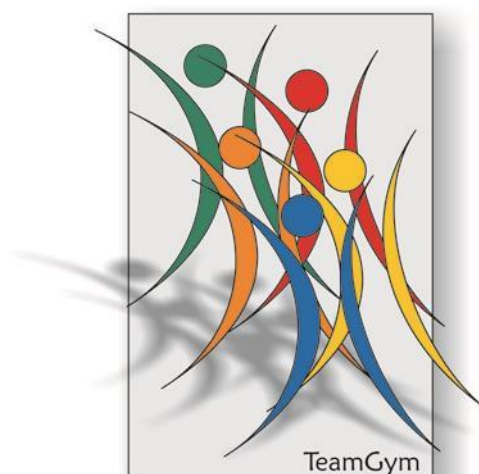
#### 4.4 Eventos Internacionais

Os eventos nacionais constituem-se como requisito à participação nos eventos internacionais em que a FGP organize a delegação nacional, sendo eles: Eurogym, Golden Age e World Gymnaestrada.

No ano do evento internacional os grupos inscritos devem participar nos eventos nacionais, com o objetivo de a direção técnica observar o trabalho que será apresentado no evento internacional.

No regulamento específico de participação no evento internacional, este requisito será desenvolvido e detalhado.

Exemplo: O *PORTUGALGYM 2019* constitui-se como pré-requisito para a participação na *World Gymnaestrada 2019*.



## SECÇÃO 9 – TeamGym

1. Planeamento Anual – 2018-2020

Competição	Escalões	Obs.
Campeonato Nacional	Juvenis	Código UEG + exceções
	Juniores	
	Seniores	
	Elite Júnior	
	Elite Sénior	
Super Finais	Elite Júnior	Código UEG
	Elite Sénior	

2. Especialidades

2.1. O TeamGym é uma competição de equipas masculinas, femininas ou mistas, compostas por:

- 8 a 14 ginastas (Juvenis, Juniores e Seniores) – Exceção UEG;
- 8 a 10 ginastas (Juniores e Seniores Elite);
- mais 2 suplentes por equipa.

2.2. Existem 3 tipos de secções:

- 2.2.1. Secção masculina (equipa composta por elementos do sexo masculino);
- 2.2.2. Secção feminina (equipa composta por elementos do sexo feminino);
- 2.2.3. Secção mista (equipa composta por 50% dos elementos do sexo feminino e por 50% dos elementos do sexo masculino);
- 2.2.4. Os ginastas de uma secção poderão integrar outra secção na mesma competição. (e.g. Integrar equipa feminina e equipa mista) – Exceção UEG;
- 2.2.5. Os ginastas podem integrar no máximo 2 equipas na mesma competição – conforme ponto 2.2.4. - sendo que as mesmas têm obrigatoriamente ser do mesmo escalão etário.

2.3. A disciplina de Teamgym divide-se em três especialidades, com exercícios em:

- 2.3.1. **Solo** – Apresentação realizada por 8 a 14 ginastas (Juvenis, Juniores e Seniores) e 8 a 10 ginastas (Juniores e Senior Elite).
- 2.3.2. **Salto de Tumbling / Pista Insuflável** - Apresentação realizada por 6 ginastas por passagem (todos escalões e categorias).

É permitido estar um treinador presente no início da zona de corrida para os Escalões Juvenis e Juniores.

- 2.3.3. **Salto de Mini Trampolim / Mesa** – Apresentação realizada por 6 ginastas por passagem (todos escalões e categorias)

2.3.4. A ordem de rotação das equipas pelas especialidades em todas as competições de teamgym deve obedecer aos critérios definidos pela UEG, sendo esta a seguinte: Solo » Tumbling » Mini-Trampolim, independentemente da especialidade onde a equipa inicie a sua competição.

### 3. Acesso aos vários Escalões/Categorias

- 3.1. Para verificação das idades correspondentes a cada escalão e categoria, deve ser consultado o Regulamento Geral e de Competições.
- 3.2. Ginastas pertencentes ao escalão de juvenis poderão participar no escalão júnior sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso ao escalão sénior.
- 3.3. Ginastas pertencentes ao escalão de juniores poderão participar no escalão sénior sem limite de número.
- 3.4. Ginastas do escalão júnior podem integrar equipas Elite Sénior.
- 3.5. Ginastas do escalão sénior não podem integrar equipas Júnior e Elite Júnior.
- 3.6. Equipas que competem com o código UEG mais as exceções não poderão ingressar nas categorias Elite.
- 3.7. Uma equipa que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar uma categoria Elite. A partir de momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não poder retroceder para um escalão anterior.

### 4. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite

Escalão	Categoria	Nota Final
Elite Júnior	Equipa Masculina	44,000
	Equipa Mista	43,000
	Equipa Feminina	42,000
Elite Sénior	Equipa Masculina	48,000
	Equipa Mista	46,000
	Equipa Feminina	44,000

- 4.1 Para integração numa categoria Elite tem que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Código Internacional UEG para o escalão correspondente.

4.2 Quando existir alteração na constituição das equipas nas categorias Elite, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

4.2.1 Apenas podem ser alterados 1/3 elementos da equipa para que esta continue a pertencer a categoria de Elite.

4.2.2 Caso não seja verificada esta condição a equipa competirá automaticamente no escalão correspondente sem a condição de elite.

## 5. Programas Técnicos

5.1 **SOLO:** As Equipas podem ser constituídas de 8 a 14 elementos e entre 8 e 10 para categorias Elite. Devem executar uma coreografia de acordo com o código UEG.

5.2 **TUMBLING:** Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o código UEG.

5.3 **MINITRAMPOLIM:** Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o código UEG.

5.3.1 **Elementos** adicionais ao Código de Pontuação para Mini-Trampolim:

- Salto engrupado (valor Dif. 0,0); – Exceção UEG;
- Salto de Carpa pernas afastadas (valor Dif. 0,0); – Exceção UEG;
- Salto de Carpa pernas unidas (valor Dif. 0,0). – Exceção UEG;

**Nota:** As equipas poderão realizar os saltos em cima referidos aos quais serão atribuídos o valor 0 (zero) de dificuldade, no entanto todos os restantes requisitos de nota serão contabilizados, contando o salto para a construção da nota final de dificuldade.

5.3.2 Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste da mesa de saltos.

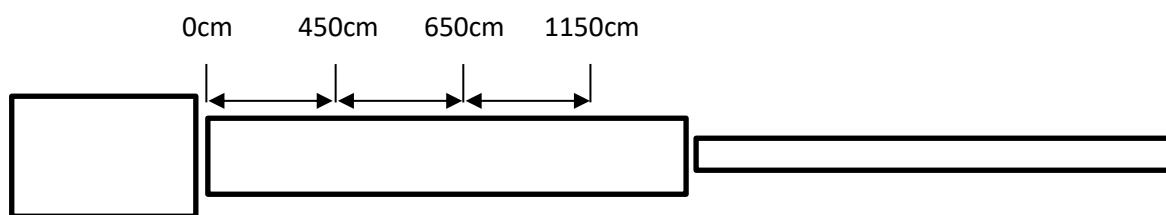
## 6. Equipamentos

6.1 Todas as competições organizadas pela FGP e pelas Associações Territoriais terão uma configuração simplificada, assim sendo o conjunto de aparelhos necessários são os seguintes:

6.1.1 **Solo** - 7 Rolos de praticável (14m X 2m X 0,035m), formando uma área de competição de 14mX14m.

6.1.2 **Tumbling** - 1 pista de Tumbling insuflável (15 metros X 2,80m X 0,030m) + Plataforma de Corrida (16 metros X 1m X 0,030m) e respetiva zona de receção (6 metros X 3m X 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4 metros X 2m X 0,05m / 0,010m).

**Marcações na Pista de Saltos** - Na sequência do ano de experiência realizado na época transata e com base no feedback positivo das equipas, são convencionadas as seguintes marcas de medida na pista de Tumbling utilizadas nas competições oficiais e sancionadas pela FGP.



**6.1.3 Mini-Trampolim** - 1 Mini-trampolim de 40 molas e 1 Mini-trampolim de 36 molas com 25 m de corrida e uma mesa de saltos ajustável entre 1,35 cm e 1,45cm para juvenis e 1,40cm e 1,65cm para juniores e seniores, com zona de colchões de receção (6 metros X 3m X 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4 metros X 2m X 0,05m / 0,010m). Sempre que possível com a respetiva zona de segurança circundante.

**Nota:** A organização da competição deverá disponibilizar 1 Mini-trampolim de 40 molas e 1 Mini-trampolim de 36 molas em perfeito estado de conservação.

## 7. Competições

### 7.1 Campeonato Nacional (competição all-around para os não elite e por especialidades para as elites)

**7.1.1** Escalões Etários: Juvenis, Juniores e Seniores; Juniores Elite e Seniores Elite.

**7.1.2** Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento prévio.

**7.1.3** Programa de competição: Solo + Mini-trampolim/Mesa + Tumbling.

**7.1.4** Nesta competição serão apurados e atribuídos os títulos às equipas Campeãs Nacionais em cada um dos escalões e secções, (Juvenis, Juniores e Seniores). Nos restantes escalões (Juniores Elite e Seniores Elite) são atribuídos os títulos de Campeãs Nacionais por especialidade (solo, tumbling e mini-trampolim).

**7.1.5** Prémios: Medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/secção.

### 7.2 Super Finais FGP (competição por all around)

**7.2.1** Escalões Etários: Juniores Elite e Seniores Elite.

**7.2.2** Participação: Ginastas filiados na FGP. As quatro primeiras equipas da classificação por especialidade nos escalões/ secções de Juniores Elite e Seniores Elite no Campeonato



Nacional apuram-se para as Super Finais.

- 7.2.3** Nesta competição são atribuídos os títulos às equipas Campeãs Nacionais em cada um dos escalões e secções, através da classificação geral das 3 especialidades da disciplina (concurso all around).
- 7.2.4** Caso a quarta equipa apurada prescindida da sua participação nas Super Finais o lugar na competição será atribuído ao classificado seguinte.
- 7.2.5** Tratando-se de uma competição por equipas, o apuramento para as Super Finais é atribuído à equipa e não nominalmente.
- 7.2.6** Na competição os ginastas só poderão integrar uma equipa na mesma secção, mantendo-se igualmente a regra de só poderem competir num escalão etário.
- 7.2.7** Prémios: Medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/secção nas Super Finais.
- 7.2.8** À exceção do equipamento para a realização do exercício de solo e por razões logísticas e características da competição das Super Finais todos os restantes serão idênticos aos apresentados na competição que serve de apuramento para as Super Finais.

## 8. Desempates

### 8.2 Super Finais:

Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:

- 1º Critério: Maior Nota de Dificuldade Final;
- 2º Critério: Melhor Nota de Execução Final;
- 3º Critério: Melhor Nota de Composição Final;
- 4º Critério: Soma da Nota Final da Competição de Apuramento para as Super Finais

## 9. Músicas e Cartas de Competição

- 9.1 A FGP definirá para cada uma das competições os prazos limite de envio eletrónico para a FGP das músicas de acompanhamentos das diversas especialidades assim como para as cartas de competição. A FGP reserva-se ao direito de não admitir em competição as equipas que não cumpram os prazos definidos ou que de forma deliberada o façam de forma anómala.

## 10. Números no Equipamento de Competição

- 10.1 De acordo com as regras do CoP de Teamgym da UEG, os números nos Equipamentos de Competição passam a ser obrigatórios para todas as equipas e escalões.

## 11. Anexos

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

[ginastica.pt/federacao/regulamentos](http://ginastica.pt/federacao/regulamentos)

- Anexo 1 – Código de Pontuação UEG;
- Anexo 2 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova;
- Anexo 3 – Esclarecimentos UEG;
- Anexo 4 – Carta de Competição.