



PROGRAMA TÉCNICO COMPETITIVO de GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Exercícios obrigatórios e facultativos

BASE



Autores da revisão: Comissão Técnica de GAF

Alda Côrte-Real
Cristina Gomes
Liliana Rodrigues
Paula Barata
Pedro Roque
Raimundo Amorim
André Nogueira (Diretor Técnico GAF)
Lina Mendes (em colaboração)

Janeiro 2017

Arranjo gráfico e edição de imagens
Alda Côrte-Real, Armando Gomes e Joana Neves

ÍNDICE

Informações Gerais..... 3

Exercícios Obrigatórios 4

Deduções Específicas nos Eob 4

Exercícios Facultativos 4

Acesso à 1ª Divisão..... 5

CrITÉrios de Proficiência Técnica MÍNima para acesso à 1ª divisão..... 5

SALTOS 10

 Generalidades 10

 SALTOS OBRIGATÓRIOS 12

 SALTOS FACULTATIVOS 14

PARALELAS ASSIMÉTRICAS..... 18

 Generalidades 18

 EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS..... 17

 EXERCÍCIOS FACULTATIVOS 29

TRAVE 32

 Generalidades 32

 EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS..... 33

 EXERCÍCIOS FACULTATIVOS 48

SOLO..... 51

 Generalidades 51

 EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS..... 52

 EXERCÍCIOS FACULTATIVOS 67

Informações Gerais

O Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina (GAF) da Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para ginastas Benjamins, Infantis e Base entrou em vigor nas competições oficiais da FGP a partir de da época desportiva 2014-2015.

Os conteúdos deste documento regem-se pelo Código de Pontuação (CP) de GAF da Federação Internacional de Ginástica (FIG), que orienta e regula tecnicamente a disciplina.

O programa técnico inclui 10 graus com exercícios obrigatórios (EOb) e 4 graus com exercícios facultativos (EFac) com exigências específicas, para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos.

O objetivo da inclusão de EFac, baseia-se na necessidade de oferecer às ginastas que atingiram já num nível técnico mais elevado, um programa competitivo mais aberto e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis.

Este programa “apresenta uma lógica de progressão técnica vertical independente de aparelho para aparelho, permitindo deste modo a possibilidade de participação por aparelhos e em graus de desenvolvimento diferentes (3º grau em Saltos, 6º grau em Solo,), dando a hipótese a projetos de menores recursos (materiais, ocupação do ginásio e financeiros na contratação de treinadores) ou à participação de ginastas que não queiram investir tanto tempo na sua participação, podendo desta forma participar em quadros competitivos aliciantes adaptados ao seu desenvolvimento técnico” (Regulamento de Competições de Ginástica Artística, 2010).

A proposta técnica apresentada pretende estabelecer **um caminho seguro e pedagogicamente motivante para as praticantes de Ginástica Artística**, que simultaneamente **ajude a direcionar o trabalho de treinadores menos experientes**, sendo recomendável que, independentemente dos níveis e aparelhos que são apresentados na competição, o percurso no treino deva passar pela aquisição de todo o programa técnico aqui proposto, garantindo deste modo a formação da praticante de Ginástica Artística sem prejuízo das suas opções futuras. (Programa de Exercícios Obrigatórios da FGP, adaptação Pedro Almeida, junho de 2010).

Assim, através do programa agora proposto, pretende-se que todas as ginastas que nele participem, encontrem uma orientação atualizada, de forma a poderem evoluir na medida das suas potencialidades e que vá de encontro às suas expetativas.

Todas as regras de participação relativas a escalões etários ou outras que não estejam especificadas neste documento, regem-se pelo Regulamento Geral e de Competições da FGP em vigor e pelo Manual de GAF da respetiva época desportiva.

Exercícios Obrigatórios

Generalidades

Os EOb que fazem parte deste Programa Técnico Competitivo de GAF foram elaborados tendo em vista uma progressão técnica atualizada, conduzindo todas as ginastas a uma evolução de acordo com as linhas orientadoras constantes do atual CP e do programa FIG AGE Group. É acessível a todos os níveis de desenvolvimento das ginastas, possibilitando aos seus treinadores uma orientação para poderem optar pelo grau que melhor se adequa a cada uma das suas ginastas.

Os Eob estão descritos neste documento com texto e figuras ilustrativas e complementados em Trave e Solo com coreografias demonstradas nos vídeos publicados pela FGP. Em cada grau as ginastas têm que executar, não só os elementos descritos e ilustrados neste documento, bem como a coreografia demonstrada no respetivo vídeo. Para efeitos de interpretação dos EOB, deve ser considerada a descrição em texto e o exemplo em vídeo.

A obtenção da NOTA FINAL dos EOb é calculada da seguinte forma:

Nota de dificuldade (nota D): soma de todas as partes de valor (quando reconhecidas), descritas nos diferentes graus dos EOb.

Nota de execução (nota E): todos os exercícios partem de **10,00 pts** aos quais são subtraídas as deduções de qualidade de execução previstas neste documento e no CP de GAF;

Nota final= Nota de dificuldade obtida + Nota de execução

Deduções Específicas nos Eob

Uma vez que este Programa se dirige a todas as entidades que desenvolvam a Ginástica Artística e consequentemente a ginastas de diferentes níveis, devem adequar-se algumas penalizações às condições de execução das ginastas participantes.

As tabelas de penalizações gerais e específicas dos Eob referentes a cada aparelho, encontram-se no setor dos aparelhos.

Nos casos omissos deverão ser aplicadas as penalizações do CP da FIG.

Exercícios Facultativos

Generalidades

Os EFac deste programa são baseados nas regras do CP da FIG e para a sua avaliação devem aplicar-se as deduções gerais e específicas de acordo com essas mesmas regras.

As exceções estão especificadas nos EFac de cada aparelho.

Para cada aparelho são apresentadas **cinco exigências específicas** e um determinado número de elementos de dificuldade, que vai aumentando progressivamente entre os graus 4 e 1. Para cada grau está também 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.

Bonificação dos elementos de Dificuldade:

- Exemplo:
 - Elementos necessários: 7A → Valor total dos elementos: 0,70 pts
 - Elementos executados: 4A + 2B + 1C → Valor total dos elementos executados: 4Ax0,10 + 2Bx0,20 + 1Cx0,3 = 1,10 pts

Na Trave e no Solo o tempo dos EOb entre o grau 7º e o grau 5º e dos EFac entre o grau 4º e o grau 1º **é até 1’30**

Acesso à 1ª Divisão

Todas as regras relativas ao acesso à 1ª Divisão estão especificadas no Manual de GAF de cada época desportiva.

Quando uma ginasta pretende passar à 1ª Divisão, deverá estar preparada para cumprir as exigências do Código Adaptado e do CP FIG, ou seja, ter uma base que lhe permita evoluir nesse sentido.

Apresentamos de seguida os **GRAUS MÍNIMOS** de acesso à 1ª Divisão

Graus mínimos de acesso à 1ª divisão				
ESCALÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Infantis (2º ano)	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

Critérios de Proficiência Técnica Mínima para acesso à 1ª divisão

As ginastas para se qualificarem para a passagem para a 1ª Divisão devem cumprir os seguintes níveis de proficiência:

1 - PROFICIÊNCIA EM CADA APARELHO

NOTA FINAL (Nota D + Nota E) ➔ Nota de Dificuldade (nota D) - 100% ➔ Nota de Execução (nota E) - percentagem segundo o grau e o aparelho executado				
PROGRAMA	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Exercícios obrigatórios	82,5%(8,25pts)	75%(7,50pts)	75%(7,50pts)	75%(7,50pts)
Exercícios facultativos	80%(8,00pts)	70%(7,00pts)	70%(7,00pts)	70%(7,00pts)

2 - PROFICIÊNCIA COM MÉDIA DOS QUATRO APARELHOS

NOTA FINAL (Nota D + Nota E) ➔ Nota de Dificuldade (nota D) - 100% ➔ Nota de Execução (nota E) - média dos 4 aparelhos 75%
--

NOTA IMPORTANTE:

- A ginasta pode obter proficiência em cada especialidade **OU** pela média das 4;
- Para efeitos de classificação das equipas, **dever-se-á seguir o estabelecido no Manual de GAF de cada época desportiva.**
- 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.

Ex 1: Paralelas Assimétricas – grau 4: a ginasta pode obter 5,4 (5 exigências +7 elementos A) + 0,50 pts de bonificação por apresentar elementos de valor superior a A. **Para obter proficiência a ginasta apenas necessita de cumprir com as exigências e número de elementos (5,40 pts).**

Ex 2: Saltos – grau 4: a ginasta pode executar saltos entre 5,50 e 5,90 pts. **Para obter proficiência a ginasta apenas necessita de executar um salto com o valor 5,50 pts.**



Sara Raposeiro (Ginásio Clube Português)

SALTOS

Generalidades

- ❖ Os saltos que integram os EOb podem ser executados no Bock, no Plinto ou na Mesa de Saltos.
- ❖ As medidas do Bock, Plinto, estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 14 e o grau 8). Nos restantes graus a altura da Mesa de Saltos passa a ser definida consoante o escalão da ginasta.
- ❖ Não é permitida a utilização de dois trampolins.
- ❖ Sempre que necessário, é permitida a utilização de colchão suplementar na receção dos saltos.
- ❖ Os saltos que integram os EFac têm ser executados na Mesa de Saltos.
- ❖ Nos EOb e EFac só é realizado um salto.
- ❖ Nos escalões, benjamins, infantis, iniciadas e juvenis quando a ginasta executa um salto “0”, poderá repetir o salto, com direito a ser avaliada. Após a repetição se continuar a não executar o salto, a nota final será 2 pontos
- ❖ Se a ginasta ou treinador/a anunciar o salto de determinado grau e fizer outro salto, a juiz deve avaliar o salto executado com o valor do respetivo grau.

PENALIZAÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS DOS SALTOS OBRIGATÓRIOS

Tabela 1 – Penalizações específicas dos Saltos (adaptada de Programa de EOb da FGP, adaptação Pedro Almeida, junho de 2010).

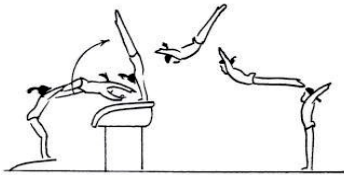
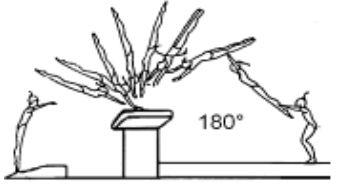
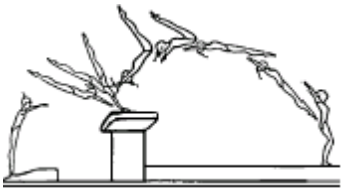
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Falta de extensão do corpo nas várias fases do salto quando exigida	X	X	X
Ombros avançados no momento de empurrar o Bock, Plinto ou Mesa de Saltos		X	X
Altura insuficiente no 1º voo	X	X	X
Comprimento insuficiente no 2º voo	X	X	
Falta de extensão do corpo antes da receção	X	X	
Desvio na direção do salto	X	X	
Ajuda na receção do salto			0,50
Salto Grau 9 – Pernas abaixo da horizontal			0,80
Ajuda durante o salto			Salto nulo
Não executar o salto do grau 14 sem paragem, ou seja, dar passos entre o apoio dos pés no plinto e o salto de extensão		Até X	
No grau 14 colocar os joelhos no plinto, em vez dos pés			2,00
Passar os pés pelo lado nos saltos entre-mãos			Até X
Raspar 1 ou 2 pés no plinto nos saltos de eixo		Até X	
Não definir a posição engrupada nos saltos de queda facial em posição engrupada (menos de 90º ângulo bacia e joelhos)		Até X	

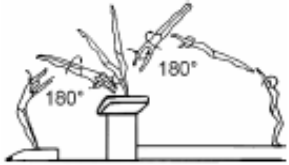
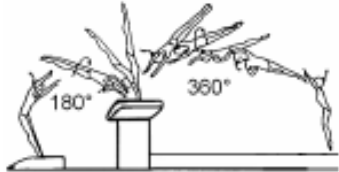
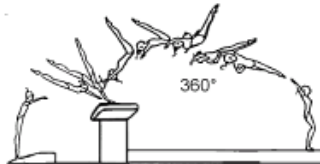
SALTOS OBRIGATÓRIOS

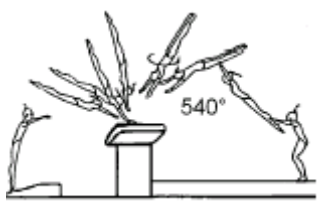
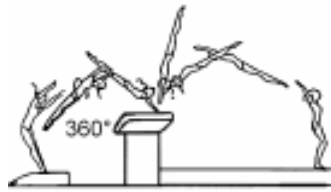
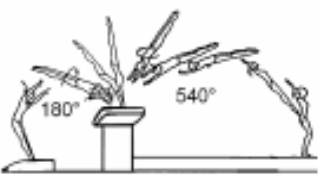
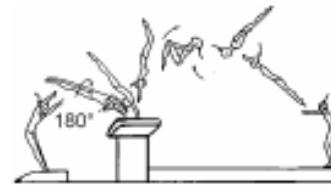
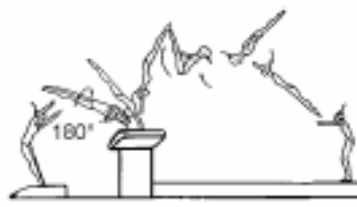
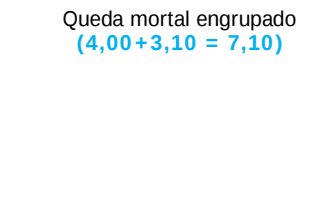
Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 14	Plinto transversal À altura do abdómen	1,60 pts	o Salto de coelho para o plinto transversal e sem paragem salto em extensão para o colchão	
Grau 13	Bock À altura do abdómen	2,20 pts	o Salto de eixo	
Grau 12	Bock À altura do abdómen	2,60 pts	o Salto de entre-mãos engrupado	
Grau 11	Plinto transversal À altura do abdómen	3,00 pts	o Salto de eixo	
Grau 10	Plinto transversal À altura do abdómen	3,40 pts	o Salto de entre-mãos engrupado	

Grau 9	Plinto transversal À altura do abdómen	3,80 pts	o Salto de entre-mãos com pernas estendidas corpo acima da horizontal no 1º voo	
Grau 8	Plinto transversal Benj e Inf – altura do abdómen Inic. E Juv. – 0,80 cm Jun. e sen. -1m05	4,20 pts	o Salto de queda facial na posição engrupada	
Grau 7	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	4,70 pts	o Salto entre-mãos engrupado na Mesa de Saltos	
Grau 6	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	5,10 pts	o Salto de queda facial na posição engrupada	
Grau 5	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	5,30 pts	o Salto de queda facial	

SALTOS FACULTATIVOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento			
		Valor do salto	Exigências para o Salto	Facultativo Exemplos de Saltos possíveis	
Grau 4	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalon etário	5,40 a 5,80 pts	Saltos do CP FIG de valor até 2,4 pts (EXCEPTO Queda Facial) aos quais se acrescentam 3,40 pts. Ex: Salto com ½ pirueta no 1º voo: 2,00 pts no código FIG + 3,40 pts → valor do salto 5,40 pts NOTA: OS SALTOS APRESENTADOS SÃO APENAS EXEMPLOS. PODERÃO SER EXECUTADOS OUTROS SALTOS DESDE QUE CUMPRAM OS REQUISITOS ACIMA DESCRITOS	Salto com ½ pirueta no 1º voo (2,00 + 3,40 = 5,40) 	Queda facial com 1/2 pirueta no 2º voo (2,40 + 3,40 = 5,80)  180° Yamashita (2,40 + 3,40 = 5,70) 

Grau 3	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	5,90 a 6,30 pts	Saltos do CP FIG de valor entre 2,60 e 3,20 pts, aos quais se acrescentam 3,10 pts. Ex; Queda facial com 1/2 pirueta no 1º voo e ½ pirueta no 2ºvoo: 2,80 pts no código FIG + 3,10 pts →valor do salto 5,90 pts NOTA: OS SALTOS APRESENTADOS SÃO APENAS EXEMPLOS. PODERÃO SER EXECUTADOS OUTROS SALTOS DESDE QUE CUMPRAM OS REQUISITOS ACIMA DESCRITOS	Queda facial com 1/2 pirueta no 1º voo e ½ pirueta no 2ºvoo (2,80+3,10 = 5,90)  Queda facial com 1/1 pirueta no 2º voo (3,20+3,10 = 6,30) 	Queda facial com 1/2 pirueta no 1º voo e 1/1 pirueta no 2º voo (3,00+3,10 = 6,10)  Yamashita com 1/1 pirueta no 2º voo (3,20+3,10 = 6,30) 
----------------------	--	------------------------	--	---	---

Grau 2	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	6,40 a 6,70 pts	Saltos do CP FIG de valor entre 3,30 e 3,60 pts, aos quais se acrescentam 3,10 pts. Ex; Queda facial com 1/2 pirueta no 1º voo e ½ pirueta no 2ºvoo: 3,50 pts no código FIG + 3,10 pts → valor do salto 6,60 pts NOTA: OS SALTOS APRESENTADOS SÃO APENAS EXEMPLOS. PODERÃO SER EXECUTADOS OUTROS SALTOS DESDE QUE CUMPRAM OS REQUISITOS ACIMA DESCRITOS	Queda facial com 1 ½ pirueta (540°) no 2º voo (3,60+3,10 = 6,70) 	Queda facial com 1/1 pirueta no 1º voo (3,60+3,10 = 6,70) 
				Queda facial com ½ pirueta (180°) no 1º voo e 1 ½ (540°) no 2º voo (3,60+3,10 = 6,70) 	Tsukahara engrupado (3,50+3,10 = 6.60) 
Grau 1	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	A partir de 6,80 pts	Saltos do CP FIG de valor superior a 3,70 pts, aos quais se acrescentam 3,10 pts. Ex: Salto de Tsukahara encarpado 3,70 pts no código FIG + 3,10 pts → valor do salto 6,80 pts NOTA: OS SALTOS APRESENTADOS SÃO APENAS EXEMPLOS. PODERÃO SER EXECUTADOS OUTROS SALTOS DESDE QUE CUMPRAM OS REQUISITOS ACIMA DESCRITOS	Tsukahara encarpado (3,70+3,10 = 6,80) 	Queda mortal engrupado (4,00+3,10 = 7,10) 



Filipa Martins (Sport Club do Porto 2014)

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Generalidades

- ❖ Nos exercícios nas Paralelas Assimétricas (PA) quando diz:
 - o Barra Fixa (à altura da cabeça) – também pode ser executado no banzo inferior das PA.
 - o Barra fixa (altura suficiente para balançar livremente) - também pode ser executado no banzo superior das PA.
- ❖ As medidas das PA estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 14º e o 10º). Nos restantes graus as medidas serão as medidas FIG.
- ❖ Os elementos descritos nos exercícios obrigatórios TÊM QUE SER EXECUTADOS PELA ORDEM DESCRITA.
- ❖ É permitida a utilização do trampolim para as entradas dos graus 14º e entre o 9º e o 5º grau e nos Efac e de colchões suplementares para regular a altura ou facilitar a receção de saídas no banzo superior.

AREVIATURAS:

Bi – Banzo inferior

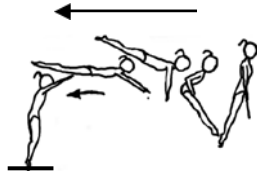
Bs – Banzo superior

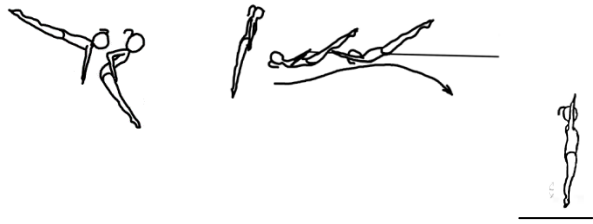
PA- Paralelas Assimétricas

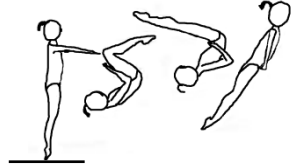
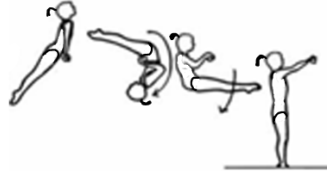
Tabela 2 – Penalizações específicas de paralelas (adaptada de Programa de EOb da FGP, adaptação Pedro Almeida, junho de 2010).

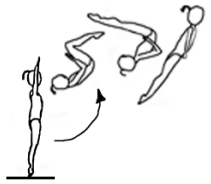
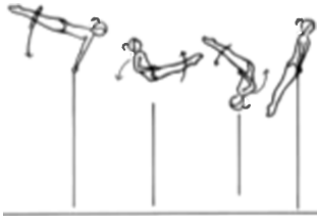
TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE PARALELAS (14° ao 5° grau)			
Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Passagem de pôr os pés em posição engrupada - flexão profunda		X	
Passos suplementares entre rolamento à frente e báscula (grau 12)	Cv X		
Volta livre para apoio invertido (valor C)	<20° 0,1	>20°<45° 0,3	
Volta livre até 45° (valor B)	<20° 0,1	>20°<45° 0,3	
Balanço para apoio invertido (também válido para os EFac)	< 30° 0,1		>30° Não reconhecido
Nos balanços atrás em apoio facial – reconhecer o elemento desde que afaste a barriga do banzo. Não penaliza se balançar pelo menos à horizontal (Não descolar a barriga do banzo= não reconhecido)	X ≤15°	X > 15°	
Passagem BS-BI com ½ volta para apoio invertido (valor D)	<20° 0,1	>20°<45° 0,3	
Passagem BS-BI com ½ volta (valor C)	<45° 0,1	>45° 0,3	
Saídas de báscula – reconhecer o elemento desde que seja visível um mínimo de voo entre o largar as mãos e a chegada dos pés ao solo		Abaixo da horizontal Até X	
Balanços em suspensão	Entre 60 e 45° 0,10	Abaixo 45° 0,3	
Omissão de um elemento			Perda do valor correspondente
Ajuda em qualquer elemento dos EOb			X Perda do valor correspondente
Não cumprir ordem dos Eob	X		
Exercícios curtos – Não cumprir 50% Nota D			2,00 da NF

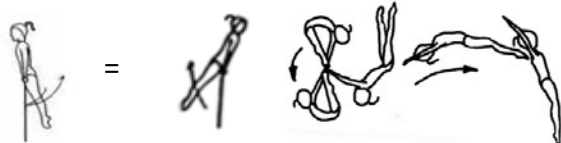
EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento	
		Valor Exercício	Descrição e valor Elementos
Grau 14	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	1,60 pts	o Saltar para apoio facial no bi = 0,4 pts 
			o Dois pequenos balanços à retaguarda em apoio facial = 0,4 pts + 0,4 pts 
			o Saída de balanço em apoio à retaguarda = 0.40 pts 

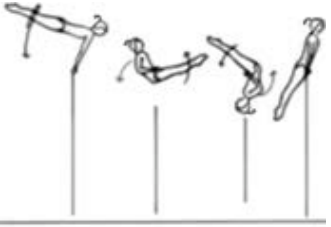
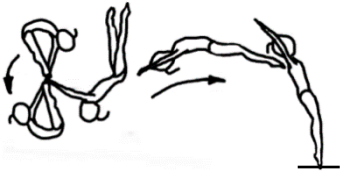
Grau 13	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	1,90 pts	- o Subida de frente para apoio facial no bi = 0,60 pts  - o Um pequeno balanço à retaguarda em apoio facial para voltar ao apoio facial = 0,5 pts  - o Novo balanço à retaguarda e saída de báscula = 0,2 pts + 0,60 pts 
-----------------------	---	-----------------	--

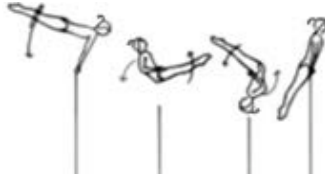
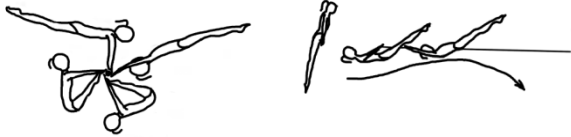
Grau 12	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	2,20 pts	- o No bi subida de frente para apoio facial = 0,7 pts  - o Volta de apoio à retaguarda = 0,7 pts  - o Rolamento lento à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão = 0,3 pts  - o Sem passos suplementares, balanço por baixo do bi para saída de báscula = 0,5 pts 
-----------------------	---	-----------------	--

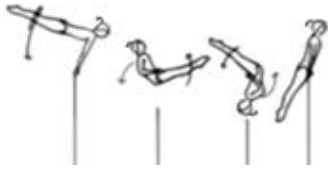
Grau 11	Barra Fixa ou Banzo Superior das PA (altura suficiente para poder balançar livremente)	2,60 pts	- o Em suspensão no bs subida de frente para apoio facial = 0,8 pts  - o Volta de apoio à retaguarda = 0,6 pts  - o Seguido ou com balanço à retaguarda, descair em báscula = 0,5 pts  - o 2 balanços em suspensão saída atrás = 0,3 + 0,3 + 0,1 pts 
-----------------------	--	-----------------	--

Grau 10	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	3,0 pts	- o Dois balanços em suspensão angulada no bi com pernas afastadas ou unidas, pousar os pés no chão = 1,1 pts  - o Subida de frente para apoio facial = 0,5 pts  - o Volta de apoio à retaguarda = 0,3 pts  - o Passar uma perna sobre o bi rodar o tronco ½ volta e passar a outra perna para ficar em apoio facial = 0,3 pts  - o Saída de pés e mãos pernas unidas ou afastadas = 0,8 pts 
-----------------------	---	----------------	--

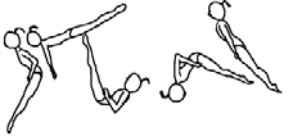
Grau 9	Banzo Inferior das PA (altura dos ombros)	3,4 pts	- o No bi, dois ou três passos corridos, juntar as pernas, báscula com uma perna entre as pernas = 1,5 pts  - o Mudar as mãos para supinação, sarilho à frente = 0,5 pts  - o Passar a perna que está atrás para a frente para ficar na posição de sentada = 0,2 pts  - o Saída de báscula com ¼ de volta = 0,8 pts 
----------------------	---	----------------	--

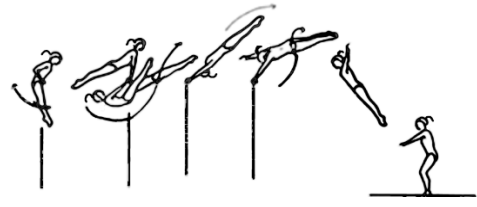
Grau 8	Banzo Inferior das PA (altura dos ombros)	3,80 pts	- o No bi, dois ou três passos corridos, juntar as pernas, ou balanço angulado com pernas unidas ou afastadas báscula para apoio facial = 2,0 pts  - o Volta de apoio à frente, mãos em pronação = 1,0 pts  - o Balanço à retaguarda, volta atrás para apoio facial = 0,2 pts  - o Saída de pés e mãos pernas unidas ou afastadas = 0,6 pts 
----------------------	---	-----------------	---

Grau 7	Barra Fixa ou Banzo Superior das PA (medidas FIG)	4,20 pts	- o Saltar para suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente para báscula facial para apoio no bs (subida de bicos) = 2,2 pts  - o Volta de apoio à retaguarda = 0,2 pts  - o Báscula com ou sem pés até chegar à suspensão = 0,3 pts  - o Dois balanços consecutivos em suspensão = 0,3+0,3 pts 
----------------------	---	-----------------	--

Grau 7 (cont.)	Banzo Superior das PA (medidas FIG)	4,20 pts	- o Ao terceiro balanço, “meio gigante” = 0,5 pts  - o Novo balanço em apoio à retaguarda e saída de pés e mãos com ½ volta (180°) pernas unidas ou afastadas para chegar de pé, facial ao bs = 0,4 pts 
Grau 6	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	4,60 pts	- o Balanço angulado com pernas unidas ou afastadas báscula para apoio facial no bi (subida de bicos) = 2,0 pts  - o Volta de apoio à retaguarda = 0,2 pts 

Grau 6 (cont)	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	4,60 pts	- o Balanço em apoio à retaguarda para pôr os pés no bi em posição engrupada=0,8 pts  - o Saltar para a bs, meio gigante para apoio facial no bs = 0,5 pts  Saída de pés e mãos com 1/2 volta pernas unidas ou afastadas =1,1 pts 
---------------------------------	---	-----------------	---

Grau 5	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	5,00 pts	- o Balanço angulado com pernas unidas ou afastadas báscula para apoio facial (subida de bicos) no bi = 1,2 pts  - o Balanço à retaguarda em apoio com o corpo elevado a 45° para chegar em apoio = 0,3 pts  - o Voltar à posição de apoio facial, pés e mãos com ½ volta = 0,50 pts para subida de báscula facial para apoio (subida de bicos) = 1, pt   - o Volta de apoio à retaguarda = 0,2 pts 
----------------------	---	-----------------	---

Grau 5 (cont.)	Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)	5,00 pts	- o Balanço atrás para pôr os pés no bi com pernas fletidas = 0,3 pts  - o Báscula para apoio facial (subida de bicos) no bs = 0,5 pts  - o Balançar atrás para suspensão, meio gigante para apoio facial no bs = 0,2 pts  - o Novo balanço em apoio à retaguarda e balanço por baixo com 1/2 volta (180°) para chegar de pé, facial à bs = 0,8 pts 
----------------------------------	---	-----------------	--

EXERCÍCIOS FACULTATIVOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor e especificidades da Nota D	Exigências Específicas/ Valor Elementos	Observações
Grau 4	Exercício executado nas PA (medidas FIG)	▪ 5,40 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos ▪ (7A)	1. Báscula para apoio facial (subida de bicos) no bi = 1,5 pts 2. Elemento próximo do banzo* (ver CP - grupo 2, 4 ou 5) = 0,5 pts 3. Utilização dos 2 banzos = 0,7 pts* 4. Báscula para apoio facial (subida de bicos no bs) = 1,0 pts 5. Saída do Código FIG = 1,0 pts Elementos: 7A** = 0,7 pts *Por exemplo meio gigante para o bs ** Elementos de valor superior a A podem substituir elementos A e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG *Elemento começa e acaba próximo do mesmo banzo NOTA: Elementos considerados de valor A • Meio gigante; • Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal • O elemento Balanço em apoio à retaguarda para pôr os pés no bi em posição engrupada não conta, mas não desconta; • Os balanços para pino são ajuizados de acordo com a tabela de penalizações dos EOb
Grau 3	Exercício executado nas PA (medidas FIG)	▪ 5,80 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos ▪ (6A+1B)	1. Báscula para apoio facial (subida de bicos) no bs = 1,2 pts 2. Elemento próximo do banzo mínimo B* (ver CP grupo 2, 4 ou 5) = 2,0 pts 3. Utilização dos 2 banzos = 0,3 pts 4. Báscula para apoio facial (subida de bicos) no bs = 0,8 pts 5. Saída do Código FIG = 0,7 pts Elementos: 6A+1B * = 0,8 pts * Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG *Elemento começa e acaba próximo do mesmo banzo NOTA: Elementos considerados de valor A • Meio gigante; • Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal • O elemento Balanço em apoio à retaguarda para pôr os pés no bi em posição engrupada não conta, mas não desconta; • Os balanços para pino são ajuizados de acordo com a tabela de penalizações dos EOb

Grau 2	Exercício executado nas PA (medidas FIG)	6,20 pts 5 Exigências Específicas 7 Elementos (5A+2B)	- Báscula para apoio facial (subida de bicos) no bs = 0,5 pts - Balanço para apoio invertido** = 1,5 pts (ver tabela penalizações paralelas) - Elemento próximo do banzo mínimo B* (ver CP grupo 2-4 ou 5) = 1,0 pts - Passagem bi/bs do código FIG = 1,5 pts - Saída do Código FIG com 1 mortal engrupado = 0,8 pts Elementos: 5A+2B* = 0,9 pts * Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor	Utilizar elementos Código Pontuação FIG *Elemento começa e acaba próximo do mesmo banzo ** pernas unidas ou afastadas NOTA: Elementos considerados de valor A - Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal - Os balanços para pino são ajuizados de acordo com a tabela de penalizações dos EOb
Grau 1	Exercício executado nas PA (medidas FIG)	Grau 1 6,80 pts 5 Exigências Específicas 7 Elementos (4A+3B)	- Balanço para apoio invertido** = 1,5 pts (ver tabela penalizações paralelas) - Elemento próximo do banzo mínimo B* (grupo 2-4 ou 5) = 0,5 pts - Passagem bi/bs ou bs/bi do código FIG = 1,0 pts - Gigante Facial ou Dorsal = 1,8 pts - Saída do código FIG com 1 mortal empranchado ou mortal com mais valor= 1 pts Elementos: 4A+3B* = 1,0 pts * Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág	Utilizar elementos Código Pontuação FIG *Elemento começa e acaba próximo do mesmo banzo ** pernas unidas ou afastadas NOTA: Elementos considerados de valor A - Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal - Os balanços para pino são ajuizados de acordo com a tabela de penalizações dos EOb



Mariana Marianito (Lisboa Ginásio Clube 2014)

TRAVE

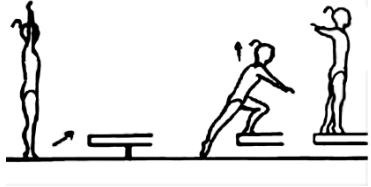
Generalidades

- ❖ Os exercícios na Trave (TRA) podem ser executados no banco sueco, na trave baixa ou na trave FIG.
- ❖ Apenas nos graus 14 e 12 os Eob são executados no banco sueco e na trave baixa junto aos colchões. Nos restantes graus a altura da TRA passa a ser definida consoante o escalão da ginasta, de acordo com o estabelecido no Manual de GAF da respetiva época.
- ❖ Os elementos entre os graus 14 e **8 DEVEM SER EXECUTADOS PELA ORDEM APRESENTADA NOS EXERCÍCIOS.**
- ❖ Entre o grau 7 e 5 podem ser utilizados elementos coreográficos não constantes do Eob de TRA. A utilização desses elementos coreográficos não significa nenhum acréscimo à nota D do exercício, mas poderá resultar, caso a execução não seja correta, em deduções por parte do júri E. Nesta opção **a ginasta deve executar todos os elementos do exercício, podendo executar uma coreografia diferente da que consta nos vídeos editados pela FGP.**
- ❖ **Entre o grau 7 e 5 a ordem dos elementos gímnicos e acrobáticos pode ser alterada**
- ❖ É permitida a colocação de **APENAS UM** trampolim na entrada.

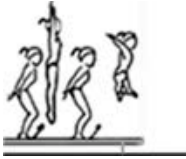
Tabela 3 – Penalizações específicas de trave (adaptada de Programa de EOb da FGP, adaptação Pedro Almeida, junho de 2010).

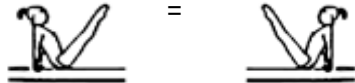
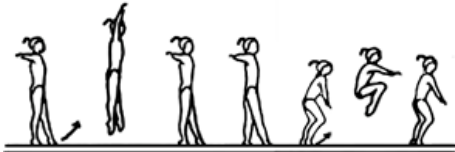
TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS Paralelas, Trave e Solo (14º ao 5º grau) Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Duração das paragens obrigatórias de 2 seg		X Menos de 2"	X Sem paragem Perda do valor- correspondente
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e empranchada	X	X	
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no EOb)	X < 20º	X < 45º	> 45º Não- reconhecereconh-
Deduções específicas			
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Agarrar a trave por baixo nos rolamentos		X	
Amplitude da posição de vela	X ≤10º	X Entre 10º e 30º	Abaixo 30º X Não reconhecido
Falta de amplitude no avião		Até X	
Não executar as saídas entre o grau 14 e o grau 9 com chamada a dois pés	X		
Terminar os rolamentos à frente deitada com pernas afastadas	x		
Omissão de um elemento			Perda do valor correspondente
Omissão de uma ligação			X
Ajuda em qualquer elemento dos EOb			X Perda do valor correspondente
Deduções por tempo a mais	X		
Não cumprir ordem dos Eob	X		
Exercícios curtos – Não cumprir 50% Nota D			2,00 da NF
Deduções expressão artística			
Falta de ritmo e harmonia nos elementos e/ou ligações (cada vez)	X		
Falta de ritmo e harmonia durante todo o exercício	X	X	X
Exercício não termina com a música	X		
Falta de música no solo			1,00
Falta de coreografia constante nos vídeos dos Eob	X parcial	X total	

EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS

Grau	Aparelho / Medidas	Ajuizamento	
		Valor Exercício	Descrição e valor Elementos
Grau 14	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	1,60 pts	o Salto para a ponta do banco sueco sobre um pé = 0,2 pts  o 3 passos na ponta dos pés = 0,2 pts o Equilíbrio (2") na ponta dos pés, um pé ligeiramente à frente, braços em elevação lateral = 0,4 pts  o Levantar a perna direita à frente estendida e repetir com a perna esquerda = 0,4 pts  Saída: salto em extensão na ponta do banco sueco/trave baixa = 0,4 pts 

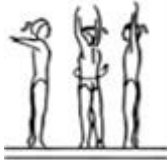
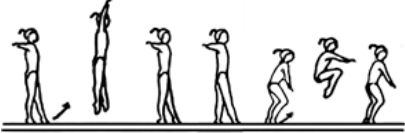
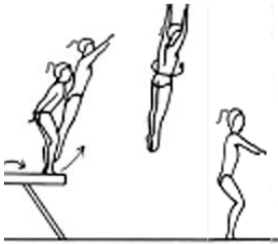
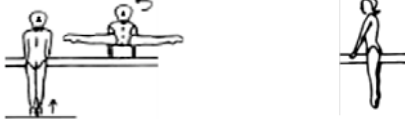
Grau 13	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	1,90 pts	o Salto para a ponta da trave a pés juntos= 0,2pts o Dois passos em frente, juntar as pernas, salto em extensão = 0,2 pts  o Avião (2") Posição de braços livre = 0,3 pts  o ½ volta sobre os 2 pés (em ½ ponta), passo atrás, ½ volta sobre os 2 pés braços em elevação superior durante as ½ voltas= 0,3+ 0,3 pts  o Dois passos salto de gato = 0,3 pts  o Saída: salto em extensão com ½ volta na ponta da trave = 0,3 pts 
----------------	--	----------	---

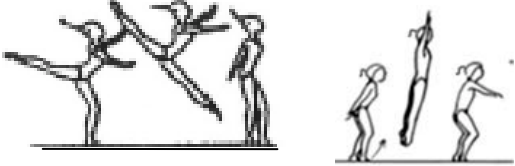
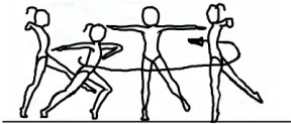
Grau 12	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	2,20 pts	o De pé frente à ponta da trave, pequena flexão das pernas e rolamento à frente para terminar sobre 1 ou 2 pés= 0,5 pts  o Elevar-se sobre uma perna, troca passo = 0,3 pts  o Salto com afastamento lateral das pernas (135º afastamento) = 0,4 pts  o Dois passos em ½ ponta, bandeira = 0,1pts + 0,5 pts  o Saída: salto engrupado= 0,4 pts 
-----------------------	---	-----------------	--

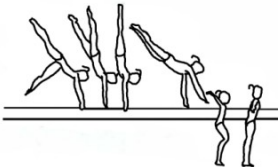
Grau 11	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,60 pts	- o Saltar para apoio facial, passar 1 perna em extensão para ficar na posição a cavalo= 0,1 pts  - o Unir as pernas ângulo com pernas unidas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente (2") = 0,1 pts  - o Afastar as pernas, deitar posição facial (0,2 pts) seguido de apoio de um joelho na trave, perna contrária em elevação atrás perna estendida (0,1pts), levantar apoiando-se sobre a perna que estava em elevação atrás (0,2 pts)  - o Dois passos em ½ ponta, ½ volta sobre os dois pés = 0,1 + 0,2 pts  - o Elevar-se para a posição de pé Troca passo, salto engrupado = 0,3+0,4 pts 
-----------------------	--	-----------------	---

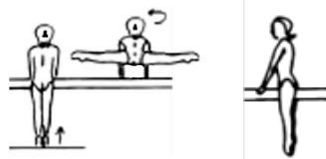
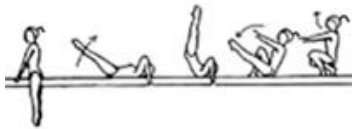
Grau 11 (cont.)	Trave baixa (de acordo com o escalão etário)	2,60 pts	o Alguns passos até à ponta da trave e saída de salto engrupado para chegar à posição de pé = 0,5 pts 
Grau 10	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,00 pts	o Apoiar as mãos na trave, saltar com afastamento lateral das pernas colocando os pés na trave = 0,3 pts  o Passar a posição de deitada dorsal (0,2 pts), rolar atrás (0,3 pts), vela (0,4 pts), rolar à frente para se elevar sobre 1 perna para a posição de cócoras (0,6 pts)  o Elevar-se para a posição de pé, um ou dois passos. salto eniambé (135° afastamento) = 0,5pts  o Um passo salto de gato =0,3 pts 

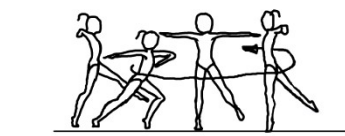
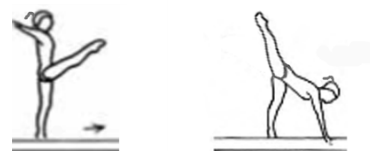
Grau 10 (cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,00 pts	o Alguns passos até à ponta da trave e saída de salto de carpa para chegar à posição de pé = 0,4 pts 
Grau 9	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,40 pts	o Apoiar as mãos na trave, passar 1 perna em extensão para ficar na posição a cavalo= 0,3 pts  o Unir as pernas ângulo com pernas unidas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente (2") = 0,2 pts  o Afastar as pernas, deitar posição facial seguido de apoio de um joelho na trave, perna contrária em elevação atrás perna estendida, levantar apoiando-se sobre a perna que estava em elevação atrás= 0,2 + 0,2 + 0,3pts → 

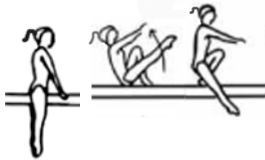
Grau 9 (cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,40 pts	o 2 passos em $\frac{1}{2}$ ponta, $\frac{1}{2}$ volta sobre os 2 pés = 0,1 + 0,2pts  o Troca-passo, salto engrupado = 0,2 + 0,3 pts  o Rolamento à frente elevar-se sobre uma perna= 0,8 pts  o Saída: salto em extensão com 1/1 pirueta na ponta da trave = 0,6 pts 
Grau 8	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,80 pts	o Saltar para ângulo em posição transversal da trave, $\frac{1}{4}$ de volta em ângulo para em posição a cavalo = 0,5+ 0,2 pts 

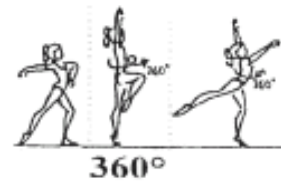
Grau 8 (cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,80 pts	o Sentar e apoiar as duas mãos atrás, para sentada longitudinal, unir as pernas em extensão elevadas, levantar com um pé ligeiramente avançado = 0,2 pts  o Troca passo com a perna direita, troca passo com a perna esquerda = 0,1pts + 0,1pts  o Sissone +salto em extensão= 0,6+0,2 pts  o ½ pivot sobre uma perna (perna livre fletida ou estendida) = 0,5 pts 
----------------------------------	--	-----------------	--

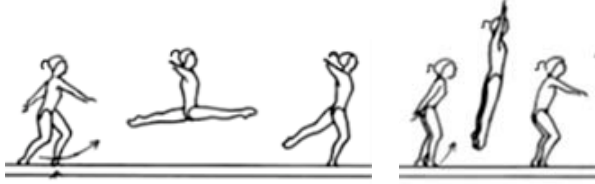
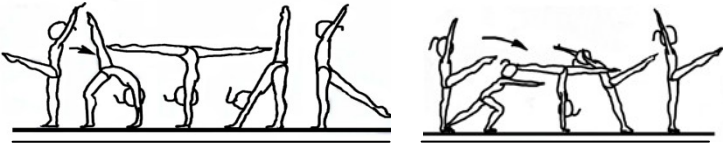
Grau 8 (cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,80 pts	o Rolamento à frente ou rolamento à retaguarda para terminar na posição de cócoras = 0,6pts  o Alguns passos salto de gato = 0,2 pts  o Saída: Balançar para apoio invertido, e largando a trave com a mão esq. ou dir, sair para chegar de pé = 0,6 pts 
----------------------------------	--	-----------------	--

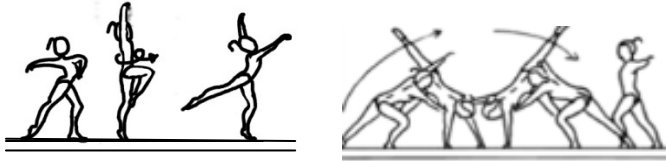
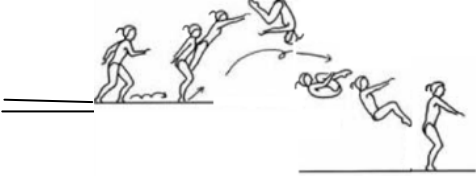
Grau 7	Trave (de acordo com o escalão etário)	4,20 pts	o Apoiar as mãos na trave e ângulo transversal, $\frac{1}{4}$ de volta em ângulo para ficar em posição a cavalo = 0,4 + 0,1pts  o Deitar para a posição de vela (2"), levantar com 1 pé ligeiramente avançado = 0,3+ 0,2 pts  o Diretamente salto em extensão com troca de pés = 0,2 pts  o Rolamento à frente sem mãos para terminar na posição de cócoras = 0,80 pts 
----------------------	--	-----------------	--

Grau 7 (cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	4,20 pts	o Salto com afastamento antero-posterior das pernas = 0,6 pts  o Troca passo, ½ pivot (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 + 0,5 pts  o Passo com elevação da perna à frente, passo e agarrando a trave elevação da perna atrás = 0,1 + 0,1 pts  Saída: Rondada com as mãos na ponta da trave = 0,8 pts 
----------------------------------	--	-----------------	---

Grau 6	Trave (de acordo com o escalão etário)	4,60 pts	- o Frente à trave, saltar colocando os pés na trave para a posição de pernas afastadas, inclinação do tronco à frente, mãos na trave, peito encostado à trave = 0,4 pts  - o ¼ volta para sentada, levantar-se sobre uma perna = 0,1 + 0,2pts  - o Passo atrás com ¼ volta sobre os 2 pés = 0,1 pts, passo lateral cruzado (pé por trás = 0,1 pts, ¼ volta sobre os 2 pés = 0,1pts) - o Salto enjambé + salto de gato = 0,4+0,3 pts  - o Balanço até apoio invertido, regresso a posição de pé = 0,4 pts  - o Salto engrupado = 0,3 pts 
----------------------	--	-----------------	---

Grau 6 (cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	4,60 pts	- o Pivot de 360° = 0,8 pts  - o Um passo e roda = 0,7 pts  - o Troca passo = 0,1 pts - o Saída: Salto de mãos = 0,6 pts 
----------------------------------	--	-----------------	--

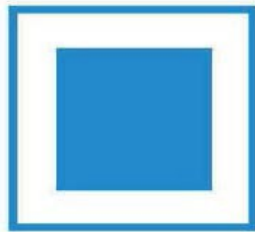
Grau 5	Trave (de acordo com o escalão etário)	5,00 pts	- o Apoiar as mãos na trave, saltar colocando os pés entre as mãos na posição de cócoras, endireitar o tronco $\frac{1}{4}$ de volta = 0,4 pts  - o Elevar-se para a posição de pé, um ou dois passos salto enjambé (salto de veado), juntar os pés salto em extensão = 0,4 pts+0,2pts  - o Aranha atrás OU aranha à frente = 1,0 pts  - o Descer até à posição de cócoras, $\frac{1}{2}$ volta e elevar-se para a posição de pé = 0,2 pts 
----------------------	--	-----------------	---

Grau 5 (cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	5,00 pts	o Pivot de 360° = 0,7 pts  o Um ou dois passos, salto engrupado com uma perna estendida à frente (Salto pistola) = 0,4 pts  o ½ pivot com a perna livre em posição livre, roda = 0,2+0,6 pts  o Alguns passos de corrida saída de mortal à frente engrupado = 0,9 pts 
----------------------------------	--	-----------------	--

EXERCÍCIOS FACULTATIVOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor e especificidades da Nota D	Exigências Específicas/Valor Elementos	Observações
Grau 4	Trave alta (de acordo com o escalão etário)	5,40 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos (7A)	1. Entrada do código FIG = 0,3 pts 2. Dois elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 2,2 pts 3. Série gímnica de dois elementos diferentes, um com salto de afastamento de 180° = 0,8 pts 4. Pivot do Código FIG = 0,6 pts 5. Saída do Código FIG = 0,8 pts Elementos: 7A = 0,7 pts* * Elementos de valor superior a A podem substituir elementos A e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG NOTA: Elementos considerados de valor A e —Salto de gato;
Grau 3	Trave alta (de acordo com o escalão etário)	5,80 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos (6A+1B)	1. Dois elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 2,0pts 2. Um elemento acrobático com voo = 0,9pts 3. Série gímnica de dois elementos diferentes, um com salto de afastamento de 180° = 0,8 pts 4. Pivot do Código FIG= 0,6 pts 5. Saída do Código FIG = 0,7 pts Elementos: 6A+1B = 0,8 pts* * Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG NOTA: Elementos considerados de valor A e —Salto de gato;

Grau 2	Trave alta (de acordo com o escalão etário)	6,20 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos (5A+2B)	1. Dois elementos acrobáticos do código FIG, um com voo em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 2,2pts 2. Uma série acrobática com dois elementos (iguais ou) diferentes) = 1,5pts 3. Ligação de dois elementos gímnicos diferentes, 1 com salto de afastamento de 180º = 0,5 pts 4. Pivot do Código FIG= 0,5 pts 5. Saída do Código FIG mínimo B = 0,6 Elementos : 5A+2B = 0,9 pts* * Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e são contabilizados com o respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG NOTA: Elementos considerados de valor A o—Salto de gato; Série acrobática = ligação de 2 elementos acrobáticos do Código FIG, sem paragem, passos ou desequilíbrios
Grau 1	Trave alta (de acordo com o escalão etário)	6,80 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos (4A+3B)	1. Uma série acrobática com dois elementos, um com voo = 2,2 pts 2. Dois elementos acrobáticos do código FIG, um com voo em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 2,0 pts 3. Série gímica de dois elementos diferentes, um com salto de afastamento de 180º = 0,5 pts 4. Pivot do código FIG= 0,5 pts 5. Saída do Código FIG mínimo B = 0,6 pts Elementos : 4A+3B = 1,0pts* * Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e são contabilizados com o respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG NOTA: Elementos considerados de valor A o—Salto de gato;



Mariana Pitrez (Ginásio Clube da Maia 2014)

SOLO

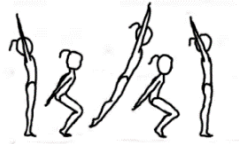
Generalidades

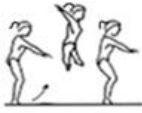
- ❖ Os Eob no Solo (SO) no grau 14 e 13 podem ser executados em metade do praticável ou no rolo, sempre que haja conveniência na gestão da competição.
- ❖ Os EOb deverão ser acompanhados pela música que acompanha a gravação em vídeo.
- ❖ Os elementos entre os graus 14 e **8 DEVEM SER EXECUTADOS PELA ORDEM APRESENTADA NOS EXERCÍCIOS.**
- ❖ A ordem de execução dos EOb entre o grau 7 e 5 pode ser alterada
- ❖ Entre o grau 7 e 5 podem ser utilizados elementos coreográficos não constantes do Eob de SOLO. A utilização desses elementos coreográficos não significa nenhum acréscimo à nota D do exercício, mas poderá resultar, caso a execução não seja correta, em deduções por parte do júri E. Nesta opção **a ginasta deve executar todos os elementos do exercício, podendo executar uma coreografia diferente da que consta nos vídeos editados pela FGP.** A ginasta pode utilizar igualmente uma música diferente da apresentada para os EOb.
- ❖ A direção dos EOb é livre, podendo a ginasta percorrer todo o praticável.

Tabela 4 – Penalizações específicas de Solo (adaptada do Programa de EOb da FGP, adaptação Pedro Almeida, junho de 2010).

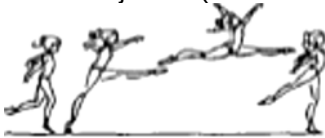
TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS Paralelas, Trave e Solo (14º ao 5º grau) Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Duração das paragens obrigatórias de 2 seg		X Menos de 2"	X Sem paragem Perda do valor correspondente
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e empranchada	X	X	
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no EOb)	X < 20º	X < 45º	> 45º Não reconhecido
Saídas do praticável, cada vez (dedução à Nota final)	X		
Deduções específicas			
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Amplitude da posição de vela	X ≤10º	X Entre 10º e 30º	Abaixo 30º X Não reconhecido
Falta de amplitude no avião		Até X	
Omissão de um elemento			Perda do valor correspondente
Omissão de uma ligação			X
Ajuda em qualquer elemento dos EOb			X Perda do valor correspondente
Deduções por tempo a mais	X		
Não cumprir ordem dos Eob quando aplicável	X		
Exercícios curtos – Não cumprir 50% Nota D			2,00 da NF
Deduções expressão artística			
Falta de ritmo e harmonia nos elementos e/ou ligações (cada vez)	X		
Falta de ritmo e harmonia durante todo o exercício	X	X	X
Exercício não termina com a música	X		
Falta de música no solo			1,00
Falta de coreografia constante nos vídeos dos Eob	X parcial	X total	

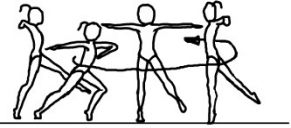
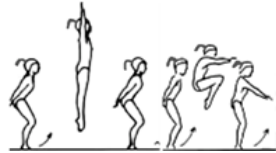
EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS

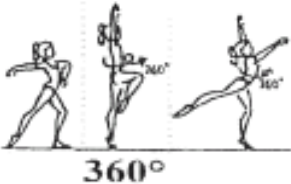
Grau	Aparelho / Medidas	Ajuizamento	
		Valor Exercício	Descrição e valor Elementos
Grau 14	Rolo ou metade do praticável	1,60 pts	o Da posição de pé, alguns passos para chegar com pés juntos, salto em extensão, receção com os pés juntos = 0,1 + 0,1pts  o Troca passo, salto de gato = 0,1 + 0,2pts  o Rolamento à frente para terminar sentada com pernas unidas = 0,4 pts  o Flexão de tronco à frente tocar com o peito nas pernas (aguentar 2") = 0,2 pts  Rolar à retaguarda até apoiar os ombros, vela, rolar à frente e passando pela posição de cócoras salto engrupado = 0,2 + 0,3pts 

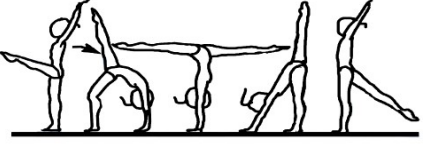
Grau 13	Rolo ou metade do praticável	1,90 pts	- o Da posição de pé, troca passo, unir os pés, rolamento à frente para terminar sentado com pernas afastadas, flexão do peito à frente (folha), tocar com o peito no chão, braços estendidos em posição livre = 0,2 + 0,2 pts  - o Endireitar o tronco e fletindo uma perna sobre a outra, passando pela posição ajoelhada elevar-se até à posição de pé, troca passo com a perna direita, troca passo com a perna esquerda, juntar os pés salto de afastamento antero-posterior das pernas (135°) = 0,1 + 0,1 + 0,2pts  - o Passo de valsa, unir os pés, rolamento atrás engrupado = 0,2 + 0,3pts  - o Rolar à retaguarda até apoiar os ombros, vela, rolar à frente até à posição de pé, um passo e ½ pivot (180°) sobre 1 pé (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 + 0,2pts  - o Alguns passos de corrida e com chamada a dois pés e salto com afastamento lateral das pernas (135°) = 0,3 pts 
-----------------------	--	-----------------	---

Grau 12	Praticável	2,20 pts	o Troca passo, salto de gato seguido de sissone = 0,1 + 0,3 pts  o Um ou dois passos balanço para apoio invertido para voltar à posição de pé = 0,3 pts  o Um passo roda = 0,3 pts  o Juntar as pernas, rolamento atrás com pernas estendidas para terminar com pernas afastadas tronco inclinado à horizontal, braços laterais, ¼ de volta e sem colocar as mãos no chão deslizar até espargata antero-posterior = 0,2+ 0,2 pts 
-----------------------	--------------------------	-----------------	---

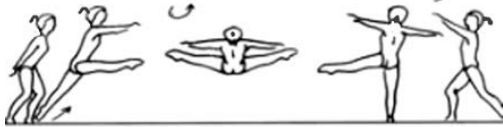
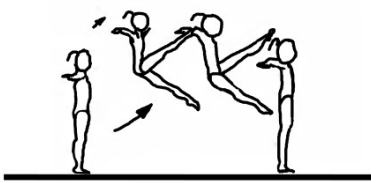
Grau 12 (cont.)	Praticável	2,20 pts	o Passar a perna de trás estendida para a unir à da frente, marcar com as mãos atrás da bacia, deitar e subir para ponte = 0,3 pts  o Baixar para a posição de deitada estendendo o corpo e rolar ½ volta para a posição de deitada facial, mãos apoiadas ao lado do corpo, puxar lentamente as pernas e rolamento à frente para chegar na posição de pé, alguns passos de corrida e juntando as pernas salto em extensão com 360° = 0,1 + 0,2 + 0,2pts 
Grau 11	Praticável	2,60 pts	o Da posição de pé, troca passo, juntar as pernas e salto de carpa = 0,4pts  o Um passo em frente, balanço para apoio invertido, seguido de rolamento à frente = 0,5 pts  o Alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado) = 0,4 pts 

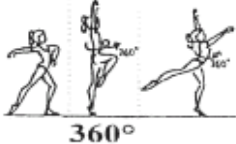
Grau 11 (cont.)	Praticável	2,60 pts	- o $\frac{1}{2}$ pivot sobre 1 pé (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 pts  - o Um passo, elevar uma perna e roda = 0,3pts  - o Unir as pernas rolamento atrás com pernas estendidas para terminar em posição de prancha facial= 0,4 pts  - o Passar para a posição de cócoras com as mãos apoiadas no solo, elevar-se para a posição de pé, alguns passos unir os pés salto em extensão seguido de salto engrupado = 0,1 pts  - o Alguns passos de corrida rolamento saltado, para terminar com um joelho no chão, a outra perna fletida, posição de braços livre= 0,3 + 0,1 pts 
-----------------------------------	--------------------------	-----------------	--

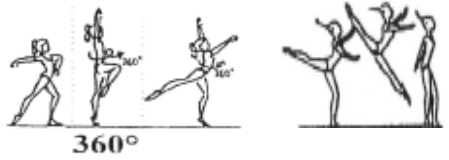
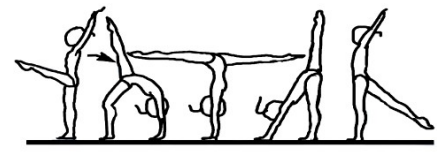
Grau 10	Praticável	3,00 pts	o Da posição de sentido, um passo à frente para a posição de ligeiro afundo pivot de 360° sobre uma perna (perna livre fletida ou estendida) = 0,3 pts  o Um passo em frente subir para apoio invertido, descer para ponte e levantar-se para a posição de pé sobre as duas pernas = 0,5 pts  o Dois ou três passos em ½ ponta e onda do corpo atrás levando os braços até à elevação superior, ½ volta sobre os dois pés alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veados), salto de gato (seguido ou com passos de intervalo) = 0,1 + 0,1 + 0,3 + 0,2pts 
-----------------------	--------------------------	-----------------	--

Grau 10 (cont.)	Praticável	3,00 pts	o Um ou dois passos aranha atrás = 0,3 pts  o Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com $\frac{1}{2}$ volta para passar por avião e terminar em afundo (recepção sobre a perna de impulsão) = 0,3 pts  o Juntar os pés, fletir as pernas e subir frontalmente com as pernas afastadas para apoio invertido, seguido de rolamento à frente = 0,3 + 0,1 pts  o Alguns passos de corrida, rondada, salto em extensão e termina com um passo à retaguarda em afundo, um braço arredondado à frente do corpo e o outro em elevação superior = 0,5 pts 
-----------------------------------	--------------------------	-----------------	---

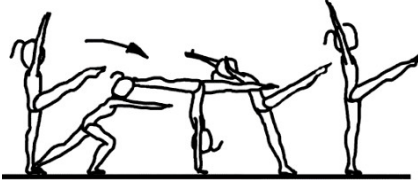
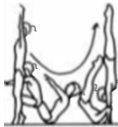
Grau 9	Praticável	3,40 pts	o Da posição de sentido, troca passo salto de gato com $\frac{1}{2}$ volta = 0,3 pts  o Alguns passos de corrida, salto de mãos com receção com uma perna = 0,5 pts  o Dois ou três passos, salto enjambé (salto de veado), seguido de sissone = 0,3 + 0,2pts  o Um ou dois passos, elevar uma perna roda seguida de aranha atrás= 0,3+0,4pts 
----------------------	--------------------------	-----------------	---

Grau 9 (cont)	Praticável	3,40 pts	- o Alguns passos de corrida salto enjambé com $\frac{1}{4}$ de volta (salto de lado) = 0,4 pts  - o Alguns passos de corrida rondada, salto em extensão, salto engrupado = 0,7 + 0,1 + 0,2 pts  Galope lateral, passo lateral para afundo lateral, posição de braços livre
Grau 8	Praticável	3,80 pts	- o Partindo da posição de pé, dois passos uma volta de 360° em meia ponta sobre os dois pés, passo de valsa = 0,3 + 0,1pts - o Alguns passos de corrida salto de mãos com receção a uma perna, troca passo, salto de tesoura = 0,4 + 0,1 + 0,3pts  

Grau 8 (cont)	Praticável	3,80 pts	- o Alguns passos rondada com salto em extensão com ½ volta, terminando sobre os dois pés, rolamento à frente saltado = 0,6 + 0,4 pts  - o Um ou dois passos, pivot de 360° = 0,3 pts  - o Rolamento atrás com pernas e braços fletidos para chegar a apoio invertido = 0,4 pts  - o Alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado) seguido de salto engrupado com uma perna estendida à frente (pistola) com chamada a um ou dois pés = 0,3 + 0,2 pts  - o Tic-tac (balanço para apoio invertido, descer para ponte sobre uma perna e voltar para trás com a mesma perna) seguido de sissone = 0,2 + 0,2pts 
---------------------------------	--------------------------	-----------------	---

Grau 7	Praticável	4,20 pts	- o Da posição de sentido um passo à frente para a posição de ligeiro afundo pivot de 360° sobre uma perna, um ou dois passos sissone = 0,3 + 0,2 pts  - o Alguns passos roda seguida de rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas (pernas sempre estendidas durante o rolamento) = 0,3 + 0,4 pts  - o Passos de valsa à direita, passos de valsa à esquerda alguns passos de corrida e salto de mãos com receção a duas pernas = 0,2 + 0,7pts  - o Um ou dois passos aranha atrás = 0,4 pts 
----------------------	--------------------------	-----------------	--

Grau 7 (cont)	Praticável	4,20 pts	o Um passo à retaguarda e ½ volta, alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado), salto de tesoura (seguido ou com passos de intervalo) = 0,1 + 0,3 + 0,3pts  o Onda do corpo atrás, alguns passos de corrida rondada, salto de carpa (os dois elementos seguidos), ½ volta e terminar com uma perna estendida atrás e os braços cruzados à frente do corpo = 0,5 + 0,5pts 
Grau 6	Praticável	4,60 pts	o Da posição de sentido, alguns passos de corrida rondada flic, salto em extensão com 1/2 volta (os três elementos seguidos) = 0,5 + 0,8 + 0,2 pts  o Dois saltos enjambés (salto de veado) seguidos = 0,3 + 0,3pts 

Grau 6 (cont)	Praticável	4,60 pts	- o Troca passo com a perna direita ou com a perna esquerda um pivot de 360° = 0,3 pts  - o Alguns passos de corrida salto de mãos com receção a duas pernas seguido de rolamento à frente saltado, levantar-se e sissone = 0,6+0,3+0,2pts  - o Aranha à frente = 0,4 pts  - o Saltar com uma perna elevando o joelho e repetir com a outra perna, juntar as pernas e partindo da posição de pé <u>rolamento atrás para pino</u> = 0,5 pts  - o Descer de apoio invertido, deslizar para espargata antero-posterior, virar 1/4 de volta, deslizar para a frente com pernas afastadas para terminar na posição de deitada facial com as pernas unidas, mãos debaixo do queixo. = 0,2 pts
---------------------------------	--------------------------	-----------------	--

Grau 5	Praticável	5,00 pts	o Rondada flic atrás com receção a 2 pernas, flic com receção a 2 pernas, salto de carpa = 0,3+0,7+0,7+0,4 pts  o Salto de mãos a receção a duas pernas, cambalhota saltada= 0,7+0,2pts  o Alguns passos de corrida salto enjambé com troca de pernas (troca) = 0,3pts  o Aranha atrás com 1 perna e sem paragem flic atrás com receção a duas pernas = 0,2+0,9pts 
----------------------	--------------------------	-----------------	---

Grau 5 (cont.)	Praticável	5,00 pts	o Série gímnica de salto enjambé (veado) + salto enjambé com $\frac{1}{4}$ de volta = 0,4 pts  o Um pivot de 540° (1 pivot e meio) = 0,2 pts 
----------------------------------	--------------------------	-----------------	--

EXERCÍCIOS FACULTATIVOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor e especificidades da Nota D	Exigências Específicas/ Valor Elementos	Observações
Grau 4	Praticável	5,40 pts 5 Exigências Específicas 7 Elementos (6A+1B)	1 Linha acrobática* com 2 elementos do Código FIG = 1,70 pts - Série gímnica de dois elementos diferentes do Código FIG, ambos com chamada a 1 pé, um com salto de afastamento de 180° = 0,6pts - Um salto gímnico mínimo B (exceto enjambé com troca) = 0,80 pts - Um Pivot do Código FIG = 0,5pts - Dois elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 1,0pts Elementos: 6A+1B = 0,8pts¹ ¹ Elementos de valor superior ao exigido podem substituir os mesmos e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG *Linha acrobática = ligação direta de 2 ou mais elementos acrobáticos com vôo do Código FIG, em que um tem que ser um mortal ** ** ver no CP o que é considerado mortal (grupo 4 na tabela de elementos) NOTA: Os elementos rondada flic atrás podem ser repetidos nas séries
Grau 3	Praticável	5,80 pts 5 Exigências Específicas 7 Elementos (5A+2B)	- Linha acrobática* com 3 elementos = 1,9pts - Série gímnica de dois elementos diferentes do Código FIG, ambos com chamada a 1 pé, um com salto de afastamento de 180° = 0,6 pts - Dois elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 0,8pts - Um Pivot do Código FIG mínimo B = 0,4pts - Um mortal (diferente do executado na linha acrobática) = 1,2pts** Elementos: 5A+2B = 0,9 pts¹ ¹ Elementos de valor superior ao exigido podem substituir os mesmos e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG *Linha acrobática = ligação direta de 2 ou mais elementos acrobáticos com vôo do Código FIG, em que um tem que ser um mortal ** ver no CP o que é considerado mortal (grupo 4 na tabela de elementos) NOTA: Os elementos rondada flic atrás podem ser repetidos nas séries

Grau 2	Praticável	6,20 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos (4A+2B+1C)	1. Duas linhas acrobáticas* diferentes= 2,0pts 2. Série gímnica de dois elementos diferentes do Código FIG, ambos com chamada a 1 pé, um com salto de afastamento de 180° = 0,5pts 3. Um salto gímnico mínimo valor C = 1,3pts 4. Um pivot do Código FIG mínimo B = 0,4pts 5. Dois elementos acrobáticos com vôo e sem apoio de mãos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 0,9pts Elementos: 4A+2B +1C= 1,1 pts¹ ¹ Elementos de valor superior ao exigido podem substituir os mesmos e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG *Linha acrobática = ligação direta de 2 ou mais elementos acrobáticos com vôo do Código FIG, em que um tem que ser um mortal NOTA: Os elementos rondada flic atrás podem ser repetidos nas séries
Grau 1	Praticável	6,80 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos (3A+3B+1C)	1. Duas linhas acrobáticas* com mortais em direções diferentes (à frente/atrás) = 1,9pts 2. Série gímnica de dois elementos diferentes do Código FIG, ambos com chamada a 1 pé, um com salto de afastamento de 180° = 0,3 pts 3. Um pivot do Código FIG mínimo B= 0,4pts 4. Um mortal com pirueta mínimo 360° (à frente ou atrás) = 2,0pts 5. Um salto gímnico de mínimo valor C =1,0pts Elementos: 3A+3B+1C = 1,2 pts¹ ¹ Elementos de valor superior ao exigido podem substituir os mesmos e bonificam no respetivo valor (Ver exemplo pág 4)	Utilizar elementos Código Pontuação FIG *linha acrobática = ligação direta de 2 ou mais elementos acrobáticos com vôo do Código FIG, em que um tem que ser um mortal NOTA: Os elementos rondada flic atrás podem ser repetidos nas séries