

## **GINÁSTICA RÍTMICA**

**CÓDIGO DE PONTUAÇÃO  
ADAPTADO 2017-2020**

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	3
QUADRO RESUMO.....	3
EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS .....	5
ESCALÕES DE FORMAÇÃO .....	5
BENJAMINS.....	5
INFANTIS.....	7
INICIADAS .....	11
JUVENIS .....	13
BASE.....	16
INICIADAS .....	16
JUVENIS.....	18
JUNIORES .....	19
SENIORES.....	20
EXERCÍCIOS DE CONJUNTO .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

Filiada na:

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

## INTRODUÇÃO

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

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

Ao longo do anterior ciclo olímpico muitas foram as treinadoras e juízes que nos alertaram para o facto de o Código Adaptado ser muito complexo e exigente para quem pontua e para quem compõe os exercícios, devido às diferenças relativamente às exigências do CPI-FIG. Este Código pretende ter uma aproximação mais estreita com os requerimentos e exigências do Código Internacional, sobretudo nos escalões onde existem competições internacionais para que não seja necessário proceder-se a constantes alterações nos exercícios.

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

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

## QUADRO RESUMO Escalões de Formação e 1ª Divisão

Escalões	Dificuldades Corporais (BD)	Passos Rítmicos (S)	Grupos Fundamentais de Aparelho	Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	Dificuldade de Aparelho (AD)	Mão Esquerda/direita	Total D
Benjamins 6-7 anos	7	2 min	-	-	-	-	1.80 pts 3.00 pts
Infantis 8-9 anos	7	2 min	1 min dos 4	-	-	-	3.00 pts 4.00 pts
Iniciadas 10-11 anos	3 min. 7 máx.	2 min	2 min dos 4	1 min	Nem min nem max	Em 2BD bola	4.00 pts 6.00 pts
Juvenis 12-13 anos	3 min. 7 máx.	2 min	1 min dos 4	1 min	Nem min nem max	Em 2BD bola e fita	5.00 pts 7.00 pts
Juniores 13-15 anos	3 min. 7 máx	2 min	1 min dos 4	1 min	Nem min nem max	Em 2BD bola e fita	8.00 pts
Seniores +16	3 min. 9 máx	1 min	1 min dos 4	1 min	1 min	Nos S.	10.00 pts

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



Os escalões de Juniores e Seniores seguem o Código de Pontuação Internacional 2017-2010.

## BASE

Escalões	Dificuldades Corporais	Passos Rítmicos	Grupos Fundamentais de Aparelho	Riscos (R)	AD	Mão Esquerda/direita	Total D
Iniciadas 10-11 anos	3 min 7 máx	2 min	1 min dos 4	1 min	Nem min nem max	Em 2BD bola	4.00 pts
Juvenis 12-13 anos	3 min 7 máx	2 min	1 min dos 4	1 min	Nem min nem max	Em 2BD bola e fita	5.00 pts
Juniores 13-15 anos	3 min 7 máx	2 min	1 min dos 4	1 min	Nem min nem max	Em 2BD bola e fita	6.00 pts
Seniores +16	3 min 7 máx	2 min	1 min dos 4	1 min	1 min	Nos S.	7.00 pts

## Conjuntos

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

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

## EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

### BENJAMINS

#### Exigências de Composição:

##### ➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	BD 7 BD	Combinações de passos de dança	Pré Acrobáticos
Grupos Corporais	Salto – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2	Máx.3 diferentes
Valor	0.10 cada	0.30 cada	0.10 cada

#### Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

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

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



## ➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	BD 7 BD	Combinações de passos de dança	GFA	Pré Acrobáticos
Grupos Corporais	Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2		Máx.3 diferentes
Valor	0.10 cada	0.30 cada	0.10 cada	0.10 cada

## NOTAS:

- As dificuldades corporais, os pré-acrobáticos e os passos rítmicos devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades obrigatórias não podem ser substituídas por outras dificuldades corporais. No caso da ginasta não realizar uma das exigências da dificuldade, tem uma dedução de 0.10 por cada uma em falta. (juiz D).
- A Dificuldade corporal à escolha pode ser qualquer uma (incluído uma das obrigatórias) com o valor de 0.10 no CIP.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como dificuldades nos joelhos. Penalização 0.30.
- Os elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm o valor de 0.10 e valem por si só, podendo também ser realizados e agregados a dificuldades corporais, passos rítmicos, etc. Por exemplo, uma escapada durante um salto tesoura (valor: 0.10 + 010). Estes elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm de ser executados sem faltas técnicas para serem contabilizados.
- Os elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. Só bonificam no máximo três vezes. A ginasta pode ter mais vezes esse grupo técnico fundamental de aparelho mas já não tem a bonificação de 0.10.
- A duração de cada exercício é de 1' a 1'15.
- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- A ginasta não pode repetir o exercício, a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
- Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

## ➤ TAREFA DO JÚRI:

### As juízes (D) :

- Escrevem as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança exigidos, bem como os pré-acrobáticos;

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

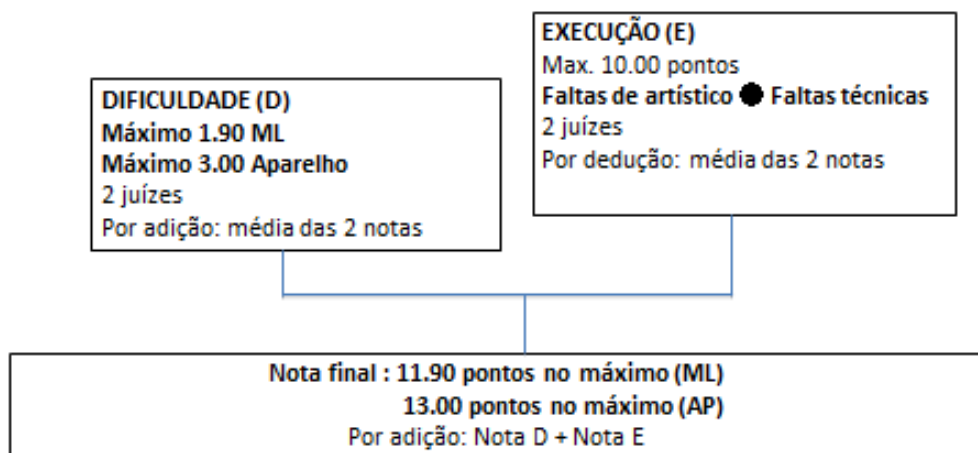


- Avaliam a dificuldade de aparelho
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

## As juízes (E) :

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

## ➤ CÁLCULO DA NOTA:



## Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 10,00 p. – **Bom**

10,001 p. – 13,00 p. – **Excelente**










## INFANTIS

### Exigências de Composição:

#### ➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	BD 7 BD	Combinações de passos de dança	Pré Acrobáticos
Grupos Corporais	Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2	Máx.3 Diferentes isolados ou em combinação
Valor	0.1 a 0.3. cada	0.30 cada	0.10 cada

#### Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

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



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



## ➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	BD 7 BD	Combinações de passos de dança	GFA	Pré Acrobáticos
Grupos Corporais	Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2	Min. 1	Máx.3 Diferentes isolados ou em combinação
Valor	0.1 a 0.3. cada	0.30 cada		0.10 cada

## NOTAS:

- As dificuldades corporais obrigatórias, os pré-acrobáticos e os passos rítmicos devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades obrigatórias não podem ser substituídas por outras dificuldades corporais. No caso da ginasta não realizar uma das exigências da dificuldade, tem uma dedução de 0.10 por cada uma em falta. (juiz D).
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como as dificuldades de joelhos. Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização de 0.30 por menos de 2 dificuldades de cada grupo de elementos corporal em Mov. Livres e 1 em Aparelho.
- As ginastas podem realizar mais pré-acrobáticos do que os que são exigidos, mas não serão bonificados.
- Os elementos de cada grupo fundamental de aparelho têm o valor de 0.10 e valem por si só, podendo também ser realizados e agregados a dificuldades corporais, passos rítmicos, etc. Por exemplo, uma escapada durante o salto corça (valor: 0.10 + 0.20).
- Os elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. Só bonificam no máximo três vezes. A ginasta pode ter mais vezes esse grupo fundamental de aparelho, mas já não tem a bonificação de 0.10.
  - A duração de cada exercício é de 1' a 1'15."
  - Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
  - A ginasta/conjunto não pode repetir o exercício a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
  - Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

## ➤ TAREFA DO JÚRI:

### As juízes (D) :

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

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

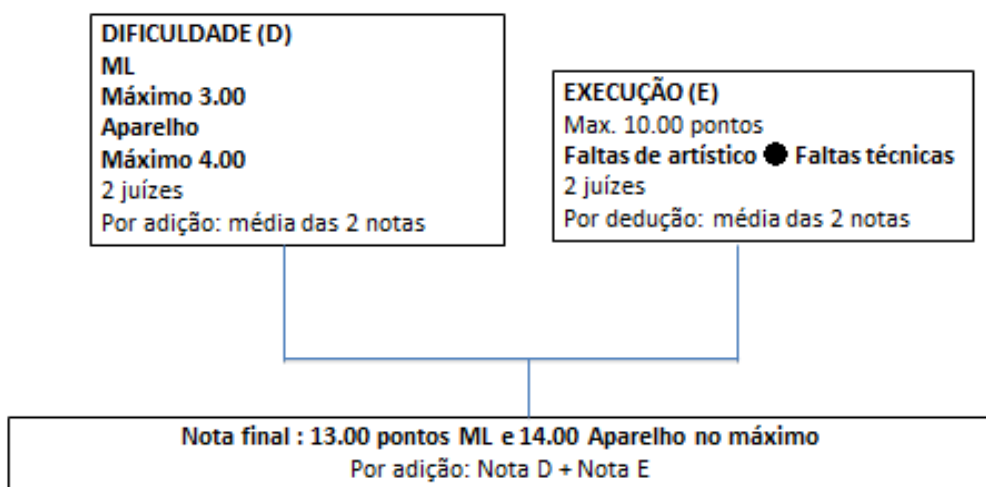


- Avaliam o trabalho de aparelho;
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

## As juízes (E) :

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

## ➤ CÁLCULO DA NOTA:



## Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 11,00 p. – **Bom**

11,001 p. – 14,00 p. – **Excelente**

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

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



## 1ª DIVISÃO

### INICIADAS

#### Exigências de Composição:

##### ➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade	<b>BD</b> 7 máx	<b>Combinações de passos de dança</b>
Grupos Corporais	3 obrigatórias + 4 à escolha Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 + um à escolha	S Min. 2
Valor	0.1 a 0.4. cada	0.30 cada

\*O valor das dificuldades de  podem ir até 0.60

#### Dificuldades obrigatórias:

Símbolo	Elemento	Descrição	Valor
		Salto gazela com flexão da perna de trás (gazela pé à cabeça ou à boucle). Pé ou coxa em contacto com a cabeça. Perna da frente esticada, tronco na vertical e braços elevados lateralmente. Pernas afastadas a 180º.	0.40
↓		Equilíbrio na planta do pé, tronco à grande afastamento atrás, 180 graus. Braços ao lado ou à frente esticados. A ginasta começa em arabesque e tem de manter o ângulo de 90º entre a perna e o tronco durante toda a dificuldade e terminar novamente em arabesque.	0.40
		Pivot perna livre atrás com ajuda (à boucle ou esticada) 360º. Calcanhar bem elevado na meia ponta, joelho acima da horizontal e pé ou perna em contato com a cabeça (à boucle).	0.30

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



## ➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	<b>BD</b> 3 min. 7 máx.	<b>Combinações de passos de dança</b>	<b>GFA</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 2	Min. 1	
Valor	0.1 a 0.4. cada	0.30 cada		Min. 0.20	0.30 a 0.40

\*O valor das dificuldades de  podem ir até 0.60

## NOTAS:

- As dificuldades corporais obrigatórias, os pré-acrobáticos e os passos rítmicos devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades obrigatórias não podem ser substituídas por outras dificuldades corporais. No caso de a ginasta não realizar uma das exigências da dificuldade, tem uma dedução de 0.30 por cada uma em falta. (juiz D).
- Os pré-acrobáticos a mais não bonificam, mas podem estar presentes no exercício, sem qualquer penalização.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, dificuldades de joelhos, Dif.23 e 24 (Utiasheva, Gizikova e Kapranova), equilíbrios e pivot a subir e a descer para a posição de cossaco . Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização de 0.30 por menos de 2 dificuldades de cada grupo de elementos corporal em Mov. Livres.
- Os elementos de cada grupo fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. Penalização de 0.10 por falta de cada um dos elementos técnicos fundamentais de aparelho exigidos.
- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas iniciadas, com exceção das já indicadas.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2017-2019 para o escalão de juniores.

## ➤ TAREFA DO JÚRI:

### As juízes (D) :

- Registam as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança S exigidos, bem como os pré-acrobáticos;
- Avaliam o trabalho de aparelho de aparelho (M);
- Atribuem a nota correspondente;

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

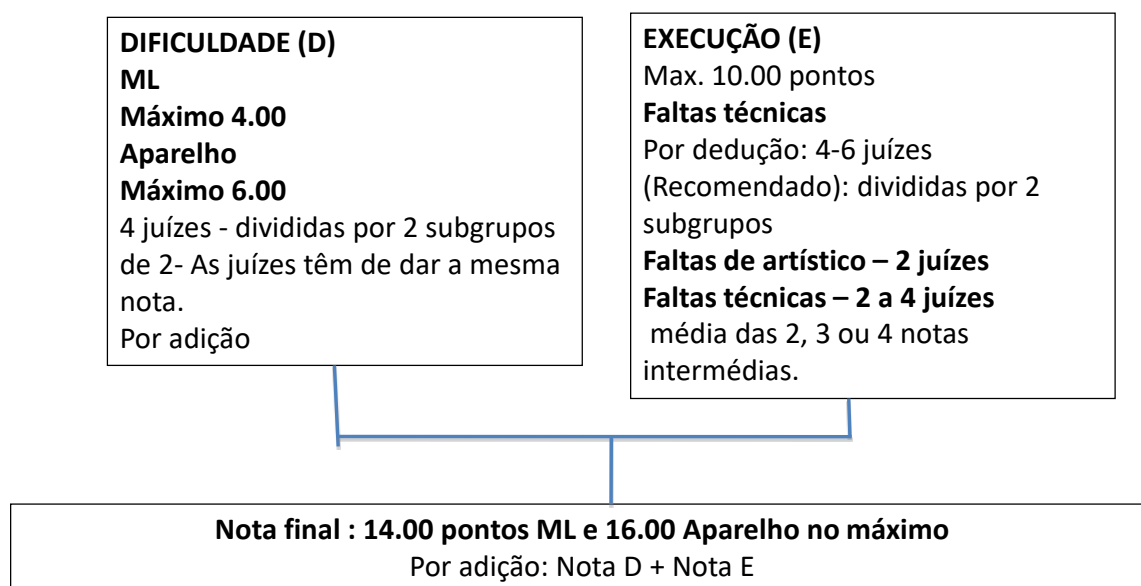


- Deduzem as penalizações.

## As juízes (E):

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

## ➤ CÁLCULO DA NOTA:



## JUVENIS

### Exigências de Composição:

#### ➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade	<b>BD</b> 3 min. 7 máx.	<b>Combinações de passos de dança</b>
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2
Valor	aberto	0.30 cada

#### ➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	<b>BD</b> 3 min. 7 máx.	<b>Combinação de passos de dança</b>	<b>GFA</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1	
Valor	aberto	0.30 cada		Min. 0.20	0.30 a 0.40

### NOTAS:

- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas juvenis.
- Recomenda-se a não execução de elementos de joelhos, pivots a subir e a descer de cossaco e Utiasheva.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2013-2016 para o escalão de juniores.

#### ➤ TAREFA DO JÚRI:

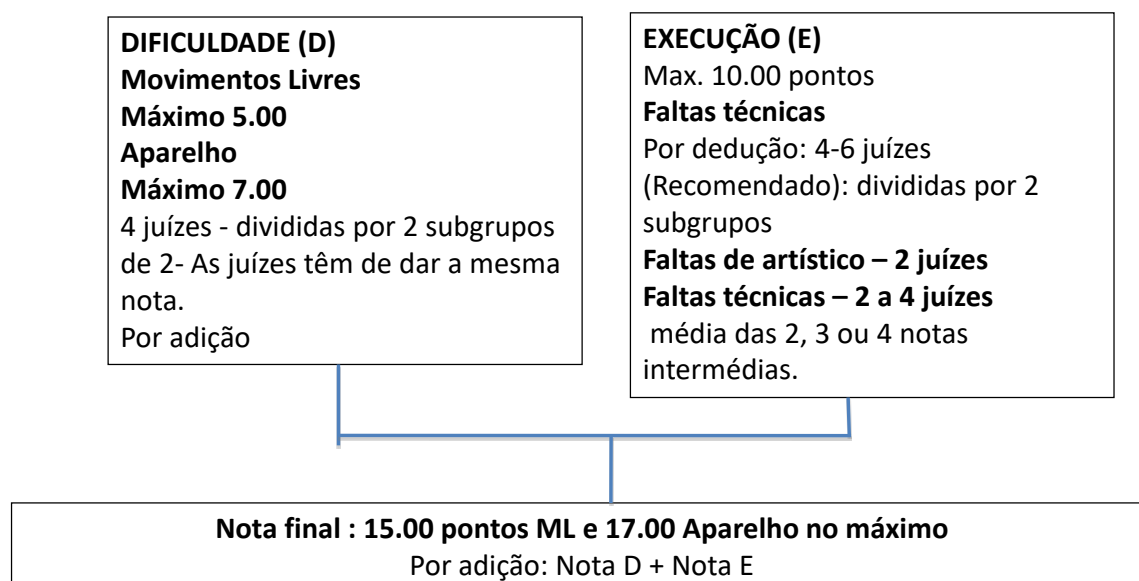
##### As juízes (D) :

- Registam as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança S exigidos, bem como os pré-acrobáticos e as ondas;
- Avaliam a mestria de aparelho (M);
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

## As juízes (E) :

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

## ➤ CÁLCULO DA NOTA:



Os escalões de Juniores e Seniores são avaliados segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

## BASE

### INICIADAS

#### Exigências de Composição:

##### ➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade	<b>BD</b> 7 máx.	<b>Combinações de passos de dança</b>	<b>Pré Acrobáticos</b>
Grupos Corporais	Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2	S Min. 2	Máx.2 Diferentes isolados ou em combinação
Valor	0.1 a 0.3. cada	0.30 cada	0.10 cada

##### ➤ Aparelho

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	<b>BD</b> 3 min. 7 máx.	<b>Combinações de passos de dança</b>	<b>GFA</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1	
Valor	0.1 a 0.3. cada	0.30 cada		Min. 0.20	0.30 a 0.40

#### NOTAS:

- Os pré-acrobáticos a mais não bonificam, mas podem estar presentes no exercício, sem qualquer penalização.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, dificuldades de joelhos, equilíbrios e pivot a subir e a descer para a posição de cossaco. Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização de 0.30 por menos de 2 dificuldades de cada grupo de elementos corporal em Mov. Livres.
- Os elementos de cada grupo fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. Penalização de 0.10 por falta de cada um dos elementos técnicos fundamentais de aparelho exigidos.
- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas iniciadas, com exceção das já indicadas.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2017-2020 para o escalão de juniores.

##### ➤ TAREFA DO JÚRI:

#### As juízes (D) :

- Registam as dificuldades corporais pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida;



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

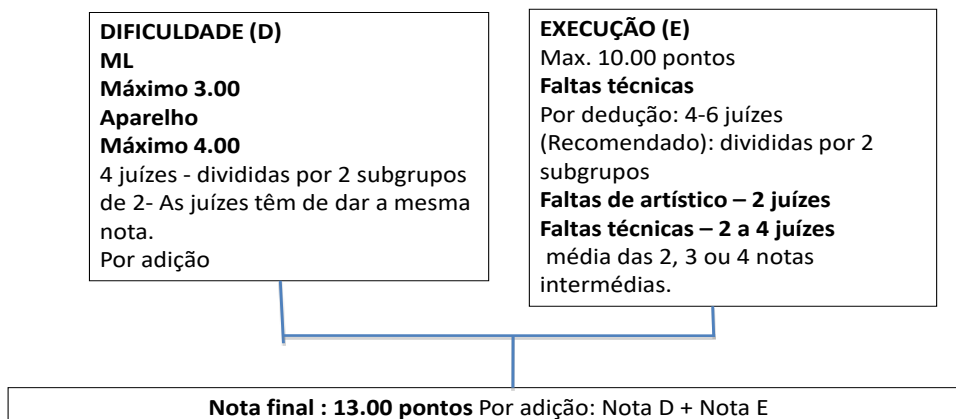


- Controlam se a ginasta executa as combinações de passos de dança S exigidos, bem como os pré-acrobáticos;
- Avaliam o trabalho de aparelho de aparelho (M);
- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

## As juízes (E):

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

## ➤ CÁLCULO DA NOTA:



Filiada na:

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

## JUVENIS

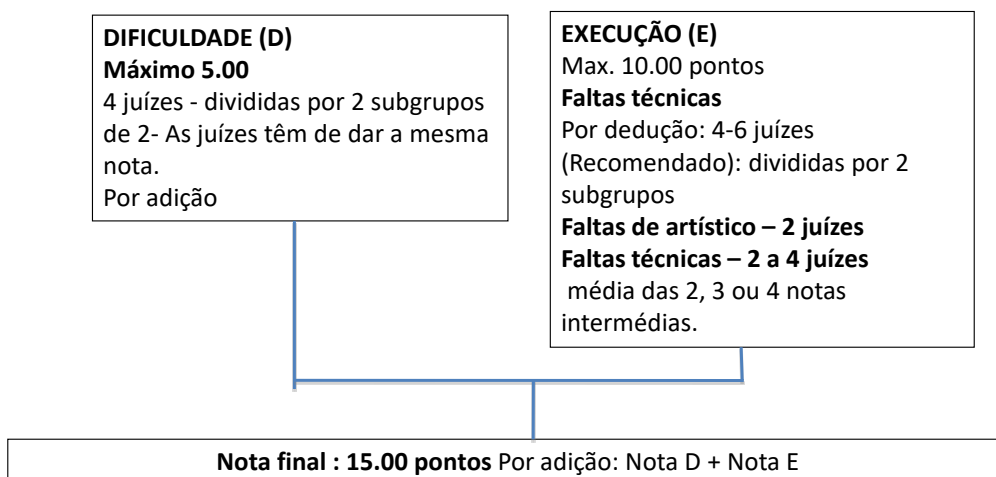
### Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade	<b>BD</b> 3 min. 7 máx.	<b>Combinações de passos de dança</b>	<b>GFA</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
Grupos Corporais	Salto – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1	
Valor	aberto	0.30 cada		Min. 0.20	0.30 a 0.40

### NOTAS:

- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, dificuldades de joelhos, Dif.23 e 24 (Utiasheva, Gizikova e Kapranova), equilíbrios e pivot a subir e a descer para a posição de cossaco . Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização de 0.30 por menos de 2 dificuldades de cada grupo de elementos corporal em Mov. Livres.
- Os elementos de cada grupo fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. Penalização de 0.10 por falta de cada um dos elementos técnicos fundamentais de aparelho exigidos.
- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas iniciadas, com exceção das já indicadas.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2017-2020 para o escalão de juniores.

### ➤ CÁLCULO DA NOTA:



Filiada na:

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

## JUNIORES

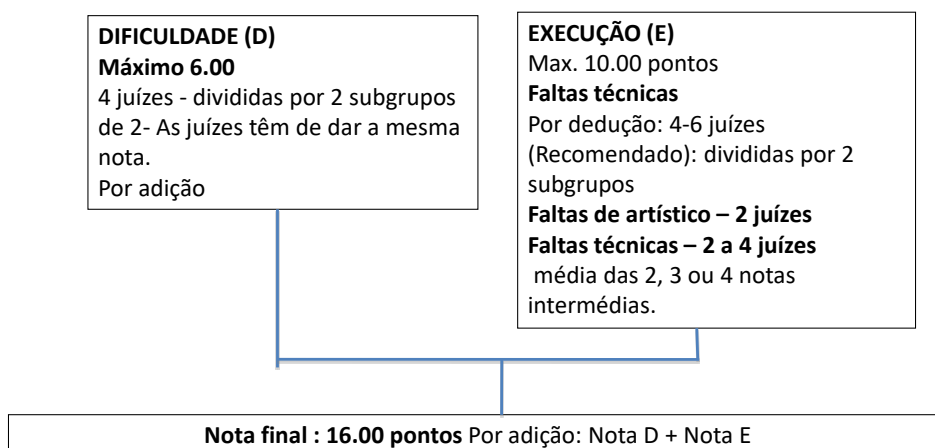
### Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	<b>BD</b> 3 min. 7 máx.	<b>Combinações de passos de dança</b>	<b>GFA</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1	
Valor	aberto	0.30 cada		Min. 0.20	0.30 a 0.40

### NOTAS:

- Os elementos de cada grupo fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. Penalização de 0.10 por falta de cada um dos elementos técnicos fundamentais de aparelho exigidos.
- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas iniciadas, com exceção das já indicadas.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2017-2020 para o escalão de juniores.

#### ➤ CÁLCULO DA NOTA:



## SENIORES

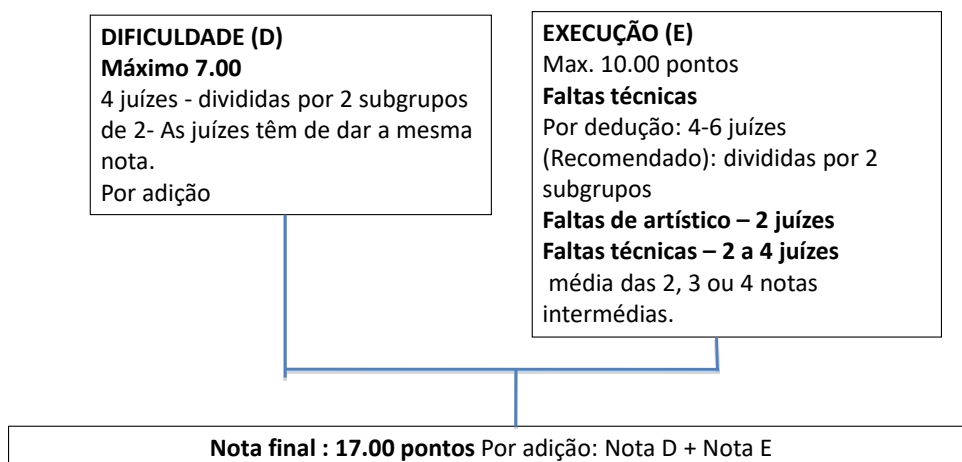
### Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	<b>BD</b> 3 min. 7 máx.	<b>Combinações de passos de dança</b>	<b>GFA</b>	<b>R</b>	<b>AD</b>
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	Min. 1	Min. 1	
Valor	aberto	0.30 cada		Min. 0.20	0.30 a 0.40

### NOTAS:

- Os elementos de cada grupo fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. Penalização de 0.10 por falta de cada um dos elementos técnicos fundamentais de aparelho exigidos.
- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas iniciadas, com exceção das já indicadas.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2017-2020 para o escalão de juniores.

### ➤ CÁLCULO DA NOTA:



## EXERCÍCIOS DE CONJUNTO ESCALÕES DE FORMAÇÃO










### INFANTIS

#### Exigências de Composição:

##### ➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	BD 7 BD	Combinações de passos de dança	Pré Acrobáticos	Colaborações
Grupos Corporais	Saltos – 2 Equilíbrios - 2 Rotações – 2 1 dificuldade à escolha	S Min. 2	Máx.3 Diferentes isolados ou em combinação	C Min. 8
Valor	0.1 a 0.3. cada	0.30 cada	0.10 cada	

#### Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

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

## NOTAS:

- As dificuldades corporais, os pré-acrobáticos e os passos rítmicos devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades não são válidas se não forem executadas pelas 5 ginastas, seja qual for a razão (falta de composição ou falta técnica). Caso isso aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades obrigatórias não podem ser substituídas por outras dificuldades corporais. No caso de a ginasta não realizar uma das dificuldades corporais ou um dos pré-acrobáticos na sua composição, terá uma dedução de 0.10 por cada um em falta. (juiz D)
- A Dificuldade corporal à escolha pode ser qualquer uma (incluído uma das obrigatórias) com o valor de 0.10 no CIP.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como dificuldades nos joelhos. Penalização 0.30.
- A duração de cada exercício é de 2'15 a 2'30.
- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- A ginasta não pode repetir o exercício, a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
- Penalização de 0.30 por menos de 8 colaborações.
- Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

### ➤ TAREFA DO JÚRI:

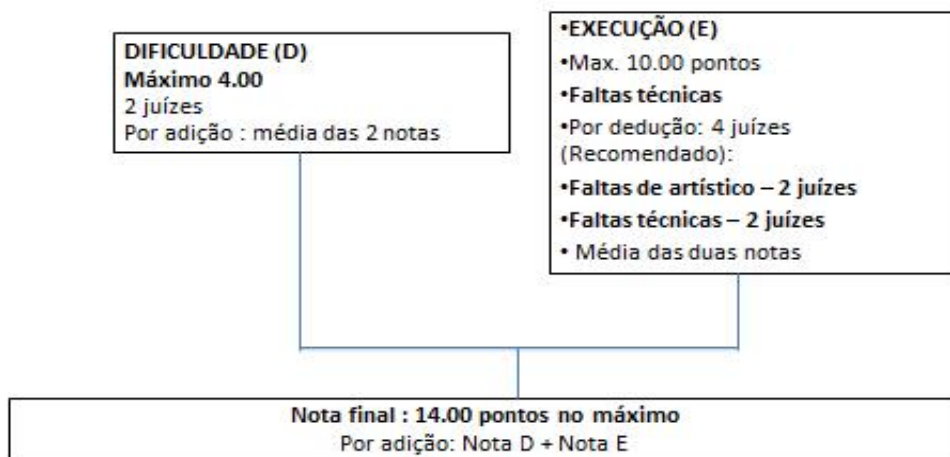
#### As juízes (D) :

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

#### As juízes (E) :

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

## ➤ CÁLCULO DA NOTA:



## INICIADAS

### Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	Dificuldades Corporais	Dificuldades em Troca	Combinações de passos de dança	Riscos	Colaborações
	BD Min.3	ED Min.3	S Min. 2	R Máx.1	C Min. 4
	Max. 7 (1 à escolha)				
Valor	0.1 a 0.4 cada		0.30 cada		

\*O valor das dificuldades de  $\phi$  podem ir até 0.60

### NOTAS:

- As dificuldades corporais, os pré-acrobáticos e os passos rítmicos devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades não são válidas se não forem executadas pelas 5 ginastas, seja qual for a razão (falta de composição ou falta técnica).
- Deve constar no exercício pelo menos uma dificuldade de cada grupo corporal. Penalização de 0.30 se não estiverem presentes pelo menos um dificuldade de cada grupo corporal.
- Os pré-acrobáticos não bonificam, mas devem estar presentes no exercício.

Filiada na:

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

- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, dificuldades de joelhos, Dif.23 e 24 (Utiasheva, Gizikova e Kapranova), equilíbrios e pivot a subir e a descer para a posição de cossaco . Penalização 0.30 (juiz D).
- A duração de cada exercício é de 2' a 2'15.
- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- A ginasta não pode repetir o exercício, a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
- Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

## ➤ TAREFA DO JÚRI:

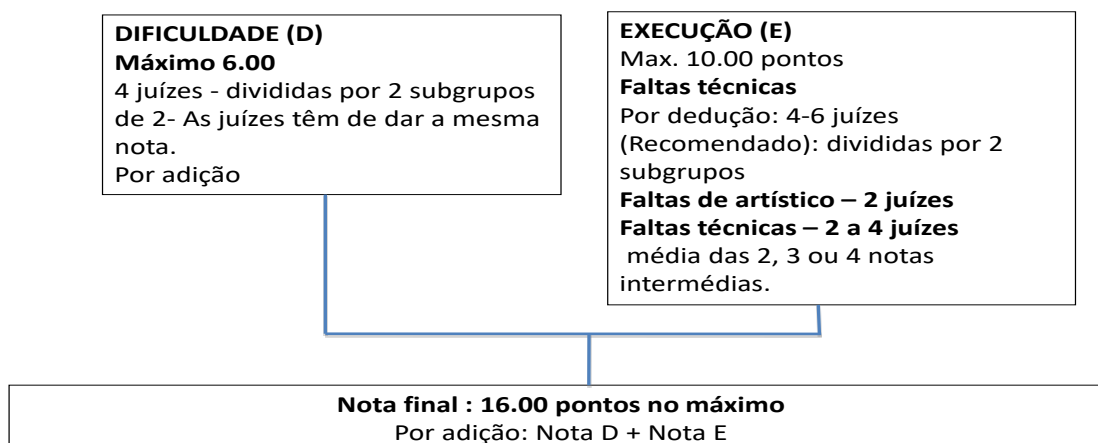
### As juízes (D) :

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

### As juízes (E) :

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

## CÁLCULO DA NOTA:





# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



## JUVENIS

### Exigências de Composição:

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

### NOTAS:

- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas juvenis.
- Recomenda-se a não execução de elementos de joelhos, pivots a subir e a descer de cossaco e Utiasheva.
- A duração de cada exercício é de 2'15 a 2'30.
- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- A ginasta não pode repetir o exercício, a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
- Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

### ➤ TAREFA DO JÚRI:

#### As juízes (D) :

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

#### As juízes (E) :

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

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

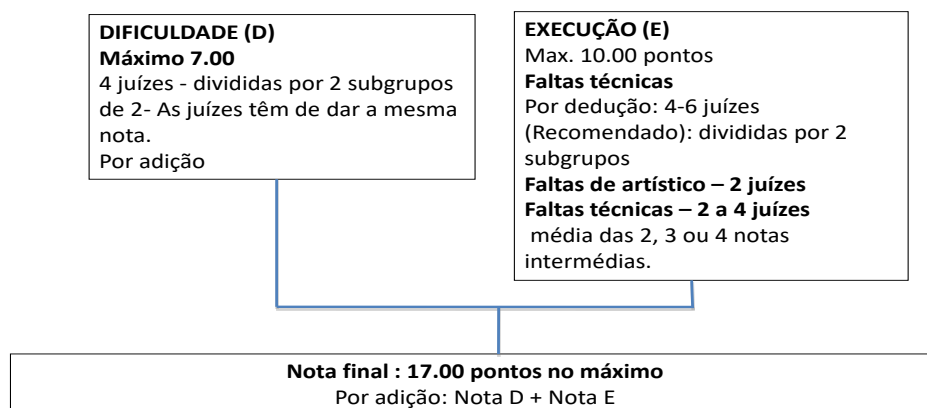
Fundada em: 1950

Filiada na:

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



## CÁLCULO DA NOTA:



FGP | 27 de setembro de 2016