

GINÁSTICA RÍTMICA

**CÓDIGO DE PONTUAÇÃO
ADAPTADO 2017-2020**

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
QUADRO RESUMO.....	3
EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS.....	6
INICIADAS	6
JUVENIS.....	8
ESCALÕES DE FORMAÇÃO E BASE.....	10
BENJAMINS	10
INFANTIS.....	12
INICIADAS	14
JUVENIS.....	15
JUNIORES.....	17
SENIORES	17
EXERCÍCIOS DE CONJUNTO	19
MASTERS.....	24

INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

QUADRO RESUMO Escalões de Formação e 1ª Divisão

Escalões	Dificuldades Corporais Contabilizadas (DC)	DC Nº limite	Combinação de passos de dança (S)	Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	Dificuldade de Aparelho (DA)	Grupos Fundamentais de Aparelho	Mão Esquerda/direita	Total D
Iniciadas 9-10 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	0.50	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola	4.00 pts 7.00 pts
Juvenis 11-12 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola e fita	5.00 pts 8.00 pts
Juniores 13-15 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola e fita	Aberto
Seniores +16	3 min. Contabilizar as 9 mais elevadas*	Aberto	1 min	1 min 5 máx	1 min	1 min de cada	-	Aberto

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

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



Formação e Base

Escalões	Dificuldades Corporais Contabilizadas (DC)	Valor máximo DC	Combinação de passos de dança (S)	Riscos (R)	DA	Grupos Fundamentais de Aparelho	Mão Esquerda/direita	Total D
Benjamins 6 anos	7	0.10	2 min	-	-	3 min GFA à escolha	-	1.80 pts 3.00 pts
Infantis 7-8 anos	7	0.30	2 min	-	-	1 min de cada	-	3.00 pts 4.00 pts
Iniciadas 9-10 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	0.30	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola	4.50 pts
Juvenis 11-12 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DC bola e fita	5.50 pts
Juniores 13-15 anos	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	Nem min nem max	1 min de cada	Em 2DCbola e fita	6.50 pts
Seniores +16	3 min. Contabilizar as 7 mais elevadas*	Aberto	2 min	1 min 4 máx	1 min	1 min de cada	-	7.50 pts

Conjuntos

Escalões	Dificuldade Total	Dificuldades Corporais	Valor máximo DC	Dificuldade de Troca	Passos Rítmicos	Riscos (R)	Elementos de colaboração	Total D
Infantis	7		0.30	-	2 min	-	8 min	4.00 pts
Iniciadas	Max.7 (1 à escolha)	3 min	0.50	3 min	2 min	1 max	4 min	8.00 pts
Juvenis	Max.7 (1 à escolha)	3 min	Aberto	3 min	2 min	1 max	4 min	9.00 pts
Juniores	Max.7 (1 à escolha)	3 min	Aberto	3 min	2 min	1 max	4 min	Aberto
Seniores	Max.9 (1 à escolha)	4 min	Aberto	4 min	1 min	1 max	4 min	Aberto

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

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



Geral para todos os escalões individuais e conjuntos

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

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



1ª DIVISÃO

INICIADAS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

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

Dificuldades obrigatórias:

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

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

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

➤ Aparelho

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

NOTAS:

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

➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

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

Juízes (D3 D4):

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

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

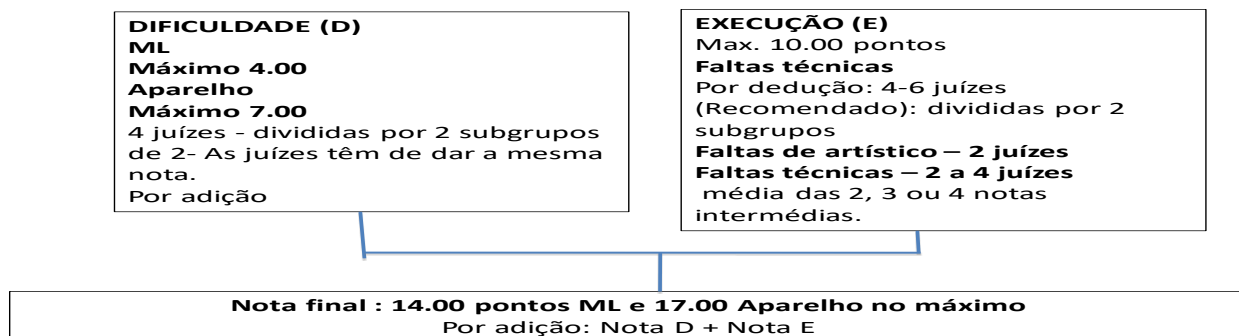
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Juízes (E):

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e as faltas técnicas, no respetivo júri, e calculam o total das deduções.

➤ CÁLCULO DA NOTA:



JUVENIS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

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

➤ Aparelho

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

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



NOTAS:

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

➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

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

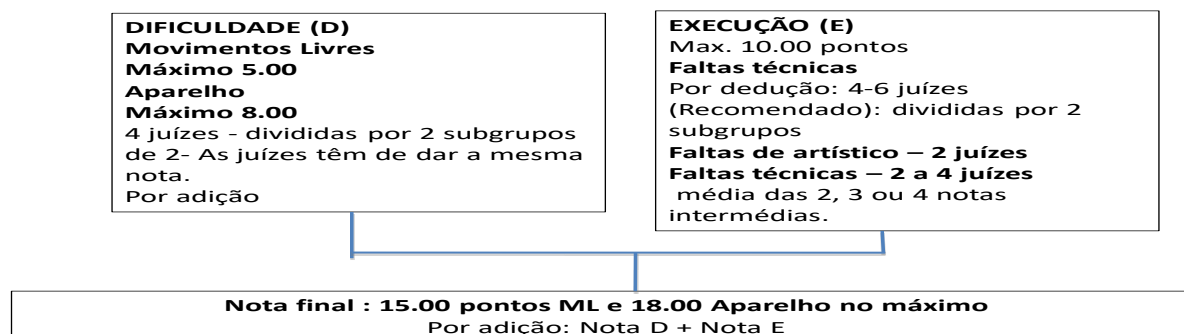
Juízes (D3 D4):

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

Juízes (E):

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e as faltas técnicas, no respetivo júri, e calculam o total das deduções.

➤ CÁLCULO DA NOTA:



EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS ESCALÕES DE FORMAÇÃO E BASE

BENJAMINS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

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

*exceto o equilíbrio em bandeira na planta do pé que vale 0.20

Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

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

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

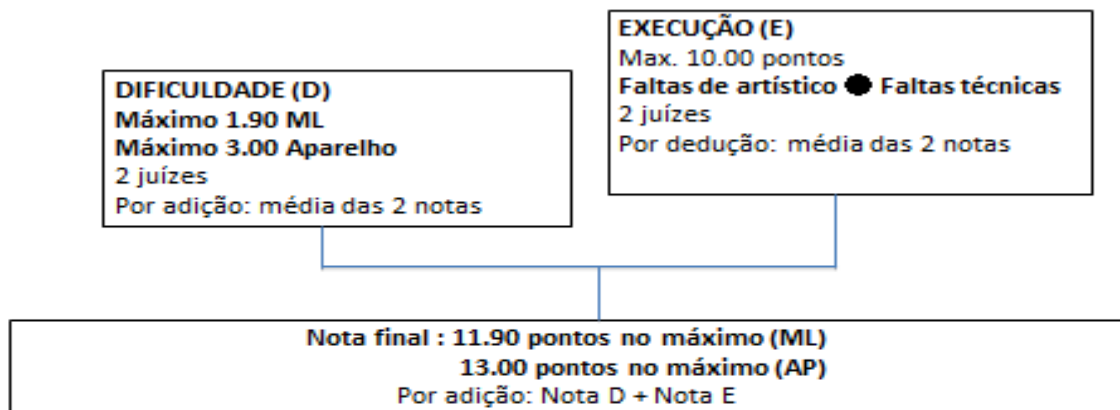
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



➤ Aparelho

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

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 8,00 p. – **Bom**

8,001 p. – 10,00 p. – **Muito Bom**

10,001 p. – 13,00 p. – **Excelente**

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)



















INFANTIS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

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

Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

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

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

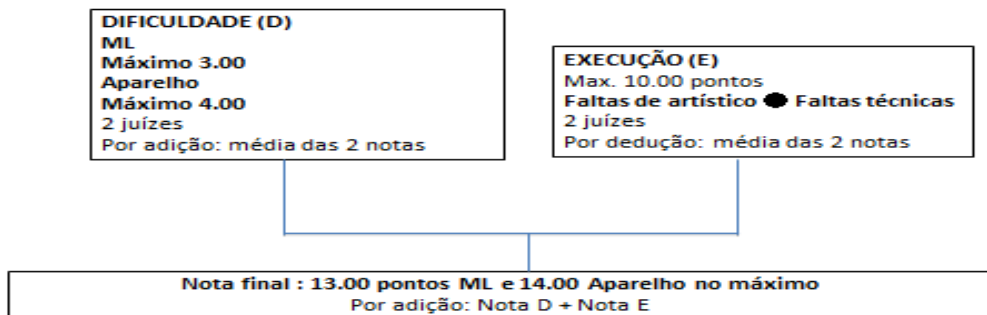
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



➤ Aparelho

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

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 9,00 p. – **Bom**

9,001 p. – 11,00 p. – **Muito Bom**

11,001 p. – 14,00 p. – **Excelente**

NOTAS E TAREFAS DO JURI - PARA BENJAMINS E INFANTIS

NOTAS:

- As dificuldades corporais e a combinação de passos de dança devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização.

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)

- 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 do CIP (incluindo uma das obrigatórias) com o valor de 0.10 em Benjamins e o valor máximo de 0.30 em Infantis
- As ginastas podem realizar sem penalização outras dificuldades corporais além das 7, tendo em conta o valor máximo (0.10 em Benjamins; 0.30 em Infantis), mas que não contam para a nota D.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como dificuldades nos joelhos. Penalização 1.00.
- As ginastas devem executar no seu exercício duas ondas totais do corpo. Caso não as realizem têm a dedução prevista nas faltas artísticas do CIP.
- As ginastas devem incluir nas suas composições de movimentos livres pré-acrobáticos diferentes isolados ou em combinação. Os mesmos podem servir de preparação para a execução de futuros riscos em aparelho. Ex: aranha + volta saltada; ralenkova + cambalhota; salto “parafuso” + volta de rabo no chão, duas voltas. Devem preocupar-se com a execução dos mesmos de forma correcta e rápida.
- Os elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm o valor de 0.10, e valem por si só. Estes elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm de ser executados sem faltas técnicas para serem contabilizados de acordo com o CIP.
- Os elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. **Só bonificam no máximo três vezes.** (A ginasta pode ter mais vezes esse grupo técnico fundamental de aparelho, mas já não tem a bonificação de 0.10). Estes elementos podem também ser realizados e agregados a dificuldades corporais, passos rítmicos, etc. Por exemplo, uma escapada durante um salto tesoura (valor: 0.10 + 010).
- A duração de cada exercício é de 1' a 1'30.

➤ TAREFA DO JÚRI:

As juízes (D) :

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

Juízes (E) :

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

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)

INICIADAS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

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

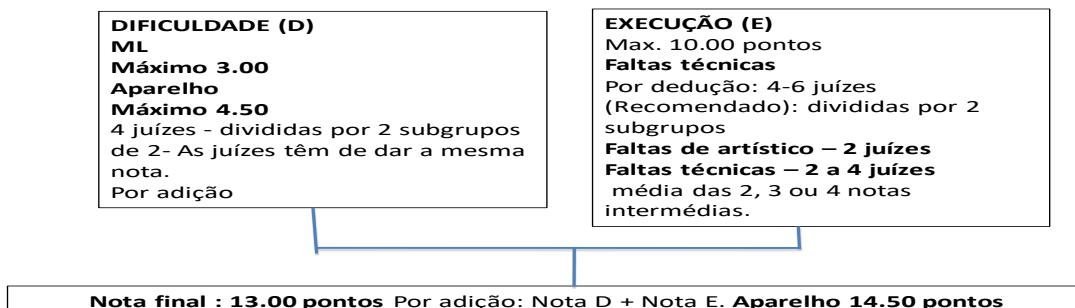
➤ Aparelho

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

NOTAS:

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

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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



JUVENIS

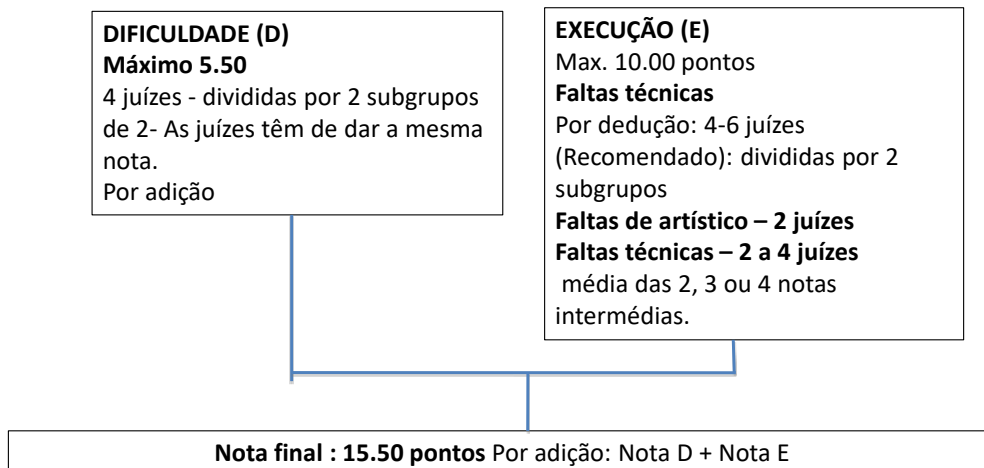
Exigências de Composição:

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

NOTAS:

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

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

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

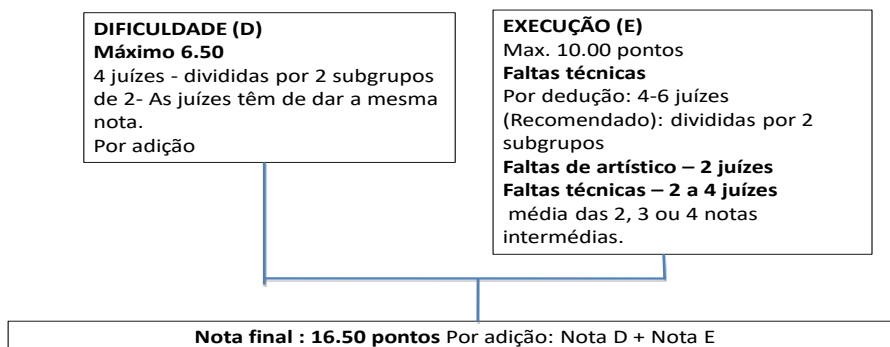


JUNIORES

Exigências de Composição:

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

➤ CÁLCULO DA NOTA:

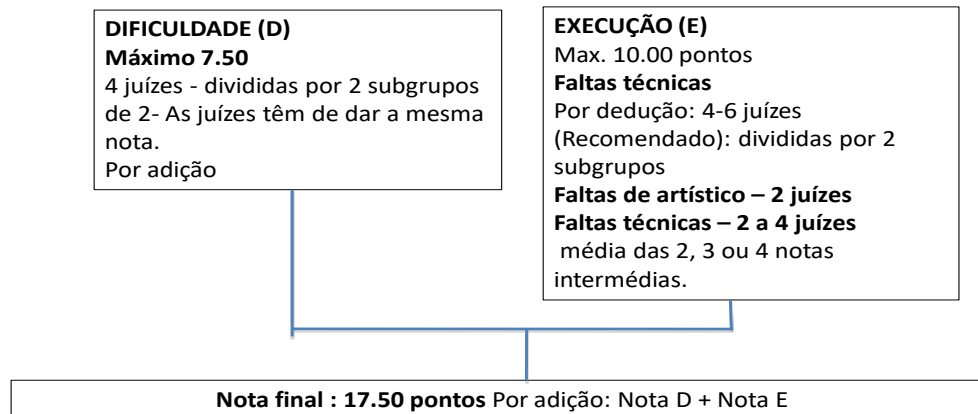


SENIORES

Exigências de Composição:

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

➤ CÁLCULO DA NOTA:



➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

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

Juízes (D3 D4):

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

Juízes (E):

- Tomam nota todas as faltas de artístico e as faltas técnicas, no respetivo júri, 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)



EXERCÍCIOS DE CONJUNTO ESCALÕES DE FORMAÇÃO

INFANTIS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

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

*Tipo de Colaborações:

C – 0.10

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

Dificuldades à escolha: 2 de cada grupo corporal

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)

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 e as combinações de passos de dança devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios de base acima apresentados. Caso isso não aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização. As dificuldades não são válidas se não forem executadas pelas 5 ginastas, seja qual for a razão (falta de composição ou falta técnica). Caso isso aconteça, as dificuldades não são contabilizadas, mas não há penalização.
- As dificuldades obrigatórias **não podem** ser substituídas por outras dificuldades corporais. No caso de a ginasta não realizar uma das dificuldades obrigatórias na sua composição, terá uma dedução de 0.10 por cada uma em falta (D).
- A Dificuldade corporal à escolha pode ser qualquer uma do CIP (incluindo uma das obrigatórias) com o valor máximo de 0.30.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como dificuldades nos joelhos. Penalização 0.30.
 - As ginastas devem incluir nas suas composições de movimentos livres pré-acrobáticos diferentes isolados ou em combinação.
- As ginastas poderão realizar colaborações até um total máximo de 2.00 pontos.
- A duração de cada exercício é de 2'00 a 2'30.
- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- A ginasta não pode repetir o exercício, a não ser em caso de falta cometida pela organização do evento (exemplo: corte na eletricidade, problema do sistema sonoro, música de outro exercício, etc.). Júri Superior ou Dir. Técnica deve aprovar a repetição do exercício.
- Penalização de 0.30 por menos de 8 colaborações (juiz D3 D4)

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)

- Execução e outras generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2017-2020.

➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

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

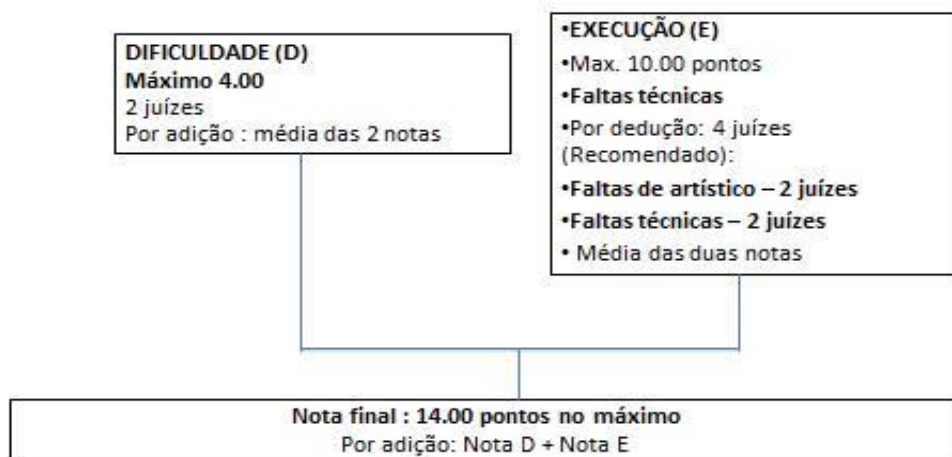
Juízes (D3 D4):

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

As juízes (E) :

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e as faltas técnicas, no respetivo júri, 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)



INICIADAS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	DC 7 DC	Combinações de passos de dança	Colaborações
Grupos Corporais	Saltos – 1 Equilíbrios - 1 Rotações – 1	S Min. 2	C* Min. 8
Valor	0.10 a 0.50 cada	0.30 cada	0.10 a 0.20 cada

*Tipo de Colaborações:

C – 0.10

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

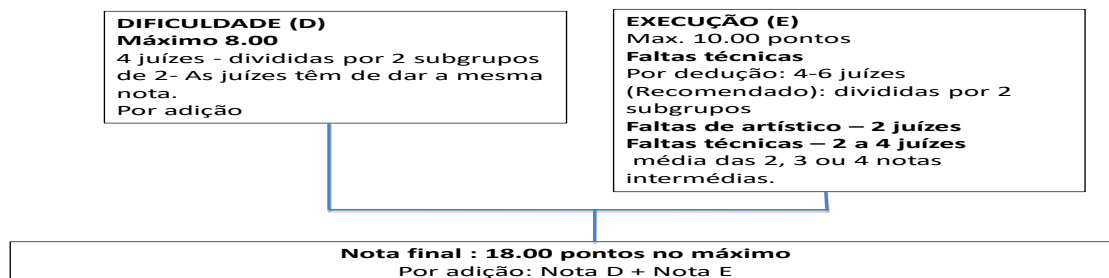
➤ Aparelho

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

NOTAS:

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

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

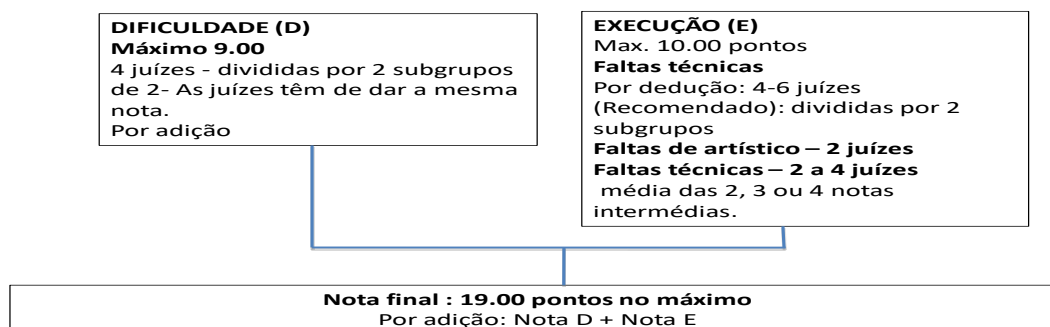
Exigências de Composição:

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

NOTAS:

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

CÁLCULO DA NOTA:



JUNIORES e SENIORES:

De acordo com o Código Internacional de Pontuação

➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

- Registam as dificuldades corporais e a dificuldades de Troca as combinações de

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)



passos de dança pela ordem de execução, controlando se a ginasta executa as dificuldades de forma válida.

- Atribuem a nota correspondente;
- Deduzem as penalizações.

Juízes (D3 D4):

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

Juízes (E):

- Tomam nota de todas as faltas de artístico e as faltas técnicas, no respetivo júri, e calculam o total das deduções.

RELEMBRANDO:

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

MASTERS

Masters – A, B e C

➤ Movimentos Livres

Exigências de Composição:

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

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)

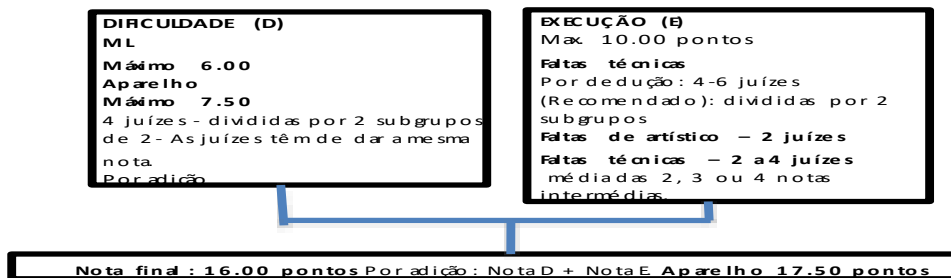


➤ Aparelho

Exigências de Composição:

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

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Masters – D e E

➤ Movimentos Livres

Exigências de Composição:

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

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)

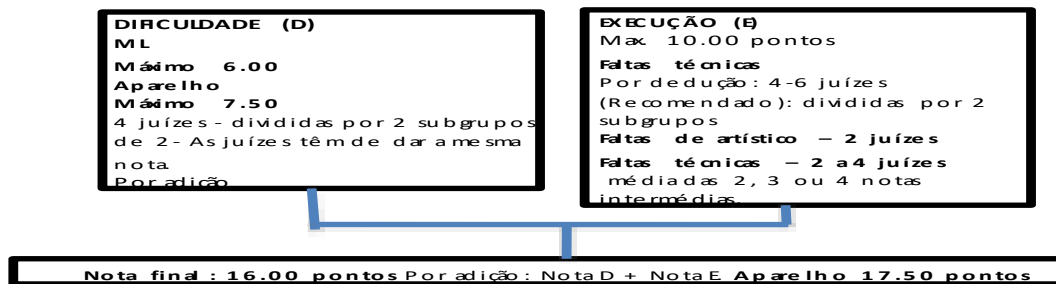


➤ Aparelho

Exigências de Composição:

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

➤ CÁLCULO DA NOTA:



➤ Grupos

Exigências de Composição:

Componentes da dificuldade em conexão com os elementos técnicos de aparelho	Dificuldades Corporais	Dificuldades em Troca	Combinações de passos de dança	Colaborações	
	DC Min.3	DT Min.4	S Min. 2	C Min. 8	
	Max. 7				
Valor	Valor aberto		0.30 cada		

➤ CÁLCULO DA NOTA:

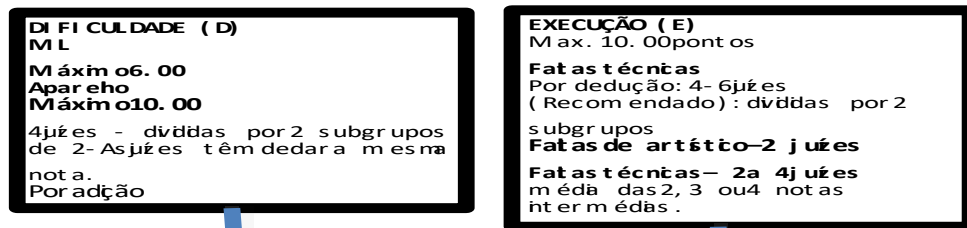
Federação de Ginástica de Portugal

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)



Nota final: 16.00 pontos Por adição: Nota D + Nota E - Aparelho 20.00 pontos

➤ TAREFA DO JÚRI:

Juízes (D1 D2):

- Registam as dificuldades corporais e/ou as dificuldades de troca pela ordem de execução, controlando se a(s) ginasta(s) executa(m) as dificuldades de forma válida;
- Controlam se a(s) ginasta(s) executa(m) as combinações de passos de dança S exigidos.
- Atribuem a nota correspondente e deduzem as penalizações

Juízes (D3 D4):

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

Juízes (E):

- Tomam nota todas as faltas de artístico e as faltas técnicas, no respetivo júri, e calculam o total das deduções.

FGP | 22 de dezembro de 2020