

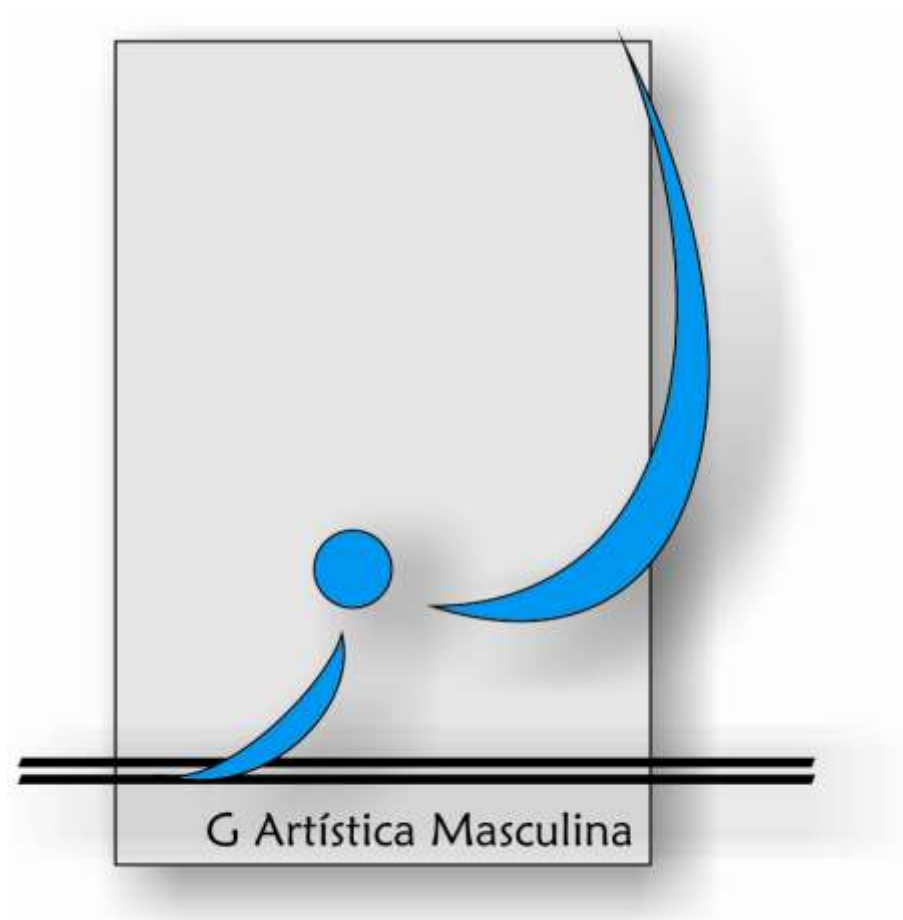
Federação de Ginástica de Portugal

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)



GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO 2013-2016

MARÇO 2013



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)

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO 2013-2016

1. Grupos de elementos

Igual ao Código FIG com excepção de:

Exercício sem saída	+0,00
Saída A	+0,10
Saída B	+0,30
Saída C, D, E, F ou G	+0,50

2. Dificuldade

Conta, para efeitos de dificuldade, a saída mais os 7 (sete) melhores elementos.

É proibida a execução de elementos vedados a ginastas Juniores, de acordo com o Código de Pontuação da FIG.

3. Grupos de estrutura

O ginasta só poderá executar um máximo de 4 (quatro) elementos de cada grupo de estrutura no seu exercício.

4. Nota "E"

Exercício com 7 ou 8 elementos	10.00 pontos
Exercício com 6 elementos	08.00 pontos
Exercício com 5 elementos	07.00 pontos
Exercício com 4 elementos	06.00 pontos
Exercício com 3 elementos	05.00 pontos
Exercício com 2 elementos	03.00 pontos
Exercício com 1 elemento	01.00 pontos

5. Tabelas de dificuldades

Solo

Grupo I

- Círculo a uma perna

A



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

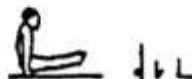
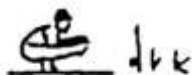


Filiada na:

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)

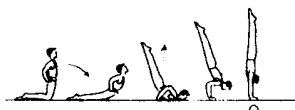
- Ângulo com pernas juntas ou afastadas

A



- Da posição de joelhos, rolar à frente sobre o ventre para pino (2 seg.)

A



- Healy para apoio dorsal

A



- Rolamento à retaguarda para pino com braços esticados (2 seg.)

A

- Meio círculo para apoio dorsal ou círculo completo

A



- Rolamento à frente nas várias formas

A



- Roda

A



- Rodada

A



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)

Cavalo com arções

Grupo I

- Balanço em apoio facial

A



- Balanço em apoio dorsal

A



- Tesoura falsa à frente

A



- Tesoura falsa à retaguarda

A



- Círculo com uma perna

A



- Perna direita para a frente, perna esquerda para a frente, perna direita para a retaguarda, perna esquerda para a retaguarda

A

- Perna esquerda para a frente, perna direita para a frente, perna esquerda para a retaguarda, perna direita para a retaguarda com transporte lateral

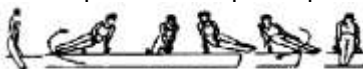
A



Grupo III

- Do apoio facial, ½ círculo com transporte lateral para apoio dorsal

A



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)

Grupo II

- Qualquer 1/1 *spindle* em mais de 2 círculos

C



Grupo IV

- Suíça simples

A



- Checa dorsal com as pernas afastadas

A



Grupo V

- Saída de círculo com ¼ de volta para dentro à retaguarda ou facial com ¼ de volta para a frente (ver clarificações e interpretações)

A

Argolas

Grupo I

- Balanço em suspensão

A



- Deslocação à frente com os ombros acima das argolas

B



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)

- Deslocação à retaguarda com os ombros acima das argolas

B



- Balanço em apoio (bacia à altura dos cotovelos)

B

Grupo II

- Gigante facial com apoio dos pés (2 seg.)

B

- Gigante dorsal com apoio dos pés (2 seg.)

B

Grupo III

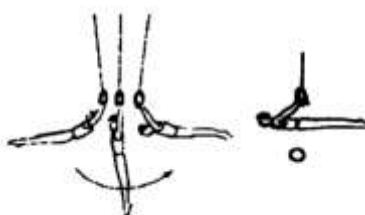
- Balanço para suspensão facial horizontal (2 seg.)

B



- Balanço para suspensão dorsal horizontal (2 seg.)

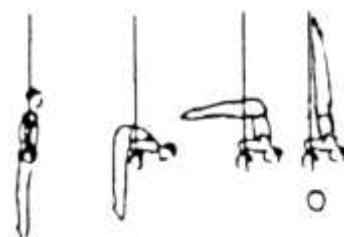
B



Grupo IV

- Pino de ombros

A



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950

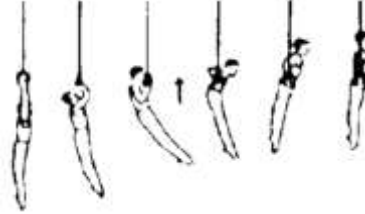


Filiada na:

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)

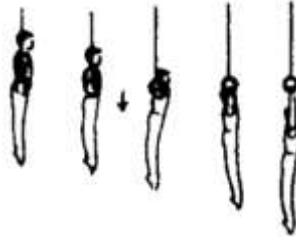
- Simultânea

A



- De apoio, descer lentamente para suspensão passando por Cristo

B



Saltos de cavalo

Grupo I

- Salto de eixo

1.00



- Salto entre mãos com pernas flectidas

1.00



- Salto entre mãos com pernas esticadas

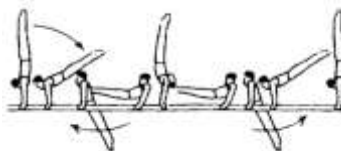
1.40

Paralelas

Grupo I

- Balanço em apoio

A



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)

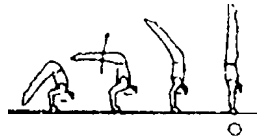
- Pirueta à frente a 45°

B



- Pino olímpico com braços flectidos

A

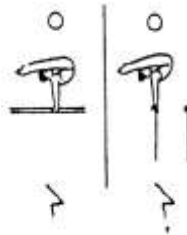


- Elevação para pino a partir do ângulo com pernas afastadas
(não é permitido parar no ângulo – Paragem igual ou superior a 1 segundo, não reconhecimento do elemento)

B

- Manna (2 seg.)

C



Grupo II

- Subida de balanço à retaguarda

A



- Subida de balanço à frente com ½ volta para a suspensão braquial

A



- Subida de balanço à frente com ½ volta para apoio

B

- Subida de balanço à frente com ½ volta para apoio a 45°

C



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

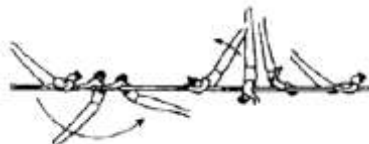
Fundada em: 1950



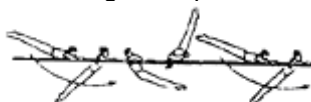
Filiada na:

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)

- Da suspensão braquial, rolamento à frente para a suspensão braquial A



- Da suspensão braquial, rolamento à retaguarda para a suspensão braquial A

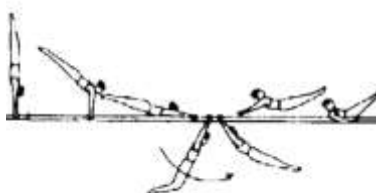


- Da suspensão braquial, rolamento à retaguarda para apoio A



Grupo III

- Moy para a suspensão braquial B



- Gigante facial para apoio B

- Bâscula para a suspensão braquial A



Grupo IV

- "Bicos curtos" A



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

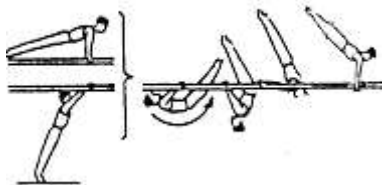


Filiada na:

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)

- Mortal por baixo para apoio

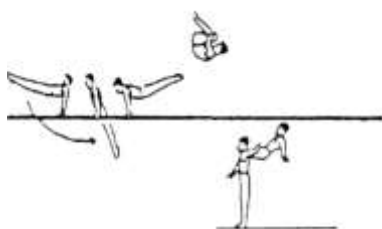
C



Grupo V

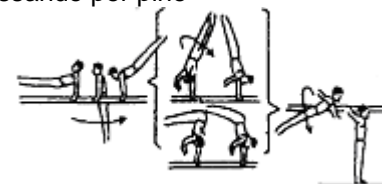
- Saída de mortal à frente engrupado

A



- Saída facial com 1/2 volta passando por pino

A



Barra fixa

Grupo I

- Balanço em suspensão

A



- Subida de balanço à retaguarda para apoio

A



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)

- Cambiada à retaguarda saltada

B



- Gigante com pirueta

B



- Balanço à frente com 1/2 volta para apoio

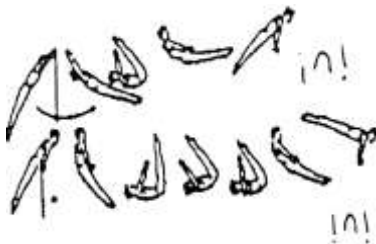
A



Grupo III

- Subida de bicos ou bicos curtos

A



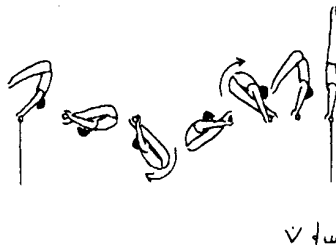
- Volta livre à retaguarda para apoio (45°)

A



- Pés e mãos para pino à frente (pernas juntas ou afastadas)

B



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)



- Pés e mãos para pino à retaguarda (pernas juntas ou afastadas)

B



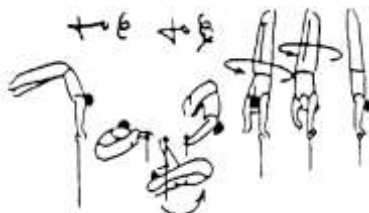
- Volta à frente em apoio

A



- Stalder com pirueta

C



- Bâscula dorsal para apoio com pernas juntas ou afastadas

A



- Volta à frente em apoio dorsal com pernas juntas ou afastadas

A



- Volta à retaguarda em apoio dorsal com pernas juntas ou afastadas

A



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



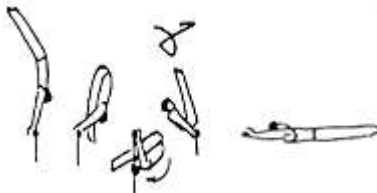
Filiada na:

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)

Grupo IV

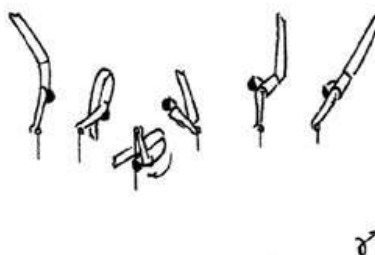
- Adler à horizontal

A



- Adler a 45°

B



- Báscula dorsal, estendendo o corpo à retaguarda para a suspensão dorsal

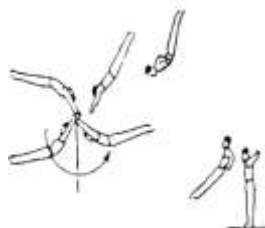
A



Grupo V

- Mortal à frente encarpado ou empranchado

A



- Mortal à retaguarda encarpado ou empranchado

A



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)

6. Bonificações por ligação

Solo

- A+B ou vice versa	0,10
- B+B	0,10
- B+C ou vice versa	0,20
- C+A ou vice versa	0,20
- C+B ou vice versa	0,20
- C+C ou vice versa	0,40
- Ligação com pelo menos um mortal mínimo D (novo valor)	0,50
- Ligação com dois mortais mínimo D (novo valor)	0,60

Barra fixa

- Barra C + Voo C	0,10
- Barra C + Voo D (ou vice versa)	0,10
- Voo C + Voo B (ou vice versa)	0,10
- Voo C + Voo D ou superior ou vice versa (novo valor)	0,20

7. Bonificações por execução de elementos ou famílias de elementos

É bonificada a execução sem erros graves de **elementos constantes das tabelas de dificuldades do Código FIG** nos vários aparelhos (Nota "D"). **Os elementos adicionais nunca são bonificados:**

Solo

- Mortal à frente ou retaguarda com rotação no eixo longitudinal \geq que 360°	0,20
- Qualquer elemento em 2 círculos de pernas juntas ou afastadas	0,20
- Qualquer elemento com rotação $\Rightarrow 720^\circ$ no eixo transversal	0,40

Cavalo com arções

- Qualquer <i>spindle</i> com pelo menos 180°	0,20
- Qualquer elemento em círculos com pernas afastadas	0,20
- Checa	0,20
- Qualquer facial russa mínimo 360°	0,20
- Stöckli directo A	0,20
- Stöckli directo B	0,20
- Stöckli invertido	0,20
- Kroll	0,20
- Urzica	0,20
- Qualquer transporte em apoio lateral em círculos	0,20
- Qualquer transporte em apoio lateral em círculos mínimo C	0,40
- Qualquer transporte em apoio longitudinal (min. 2/3)	0,40

Argolas

- Deslocação perto de pino	0,20
- Qualquer gigante (2 seg.)	0,40
- Qualquer saída com rotação $\Rightarrow 720$ no eixo transversal	0,40

Paralelas

- Pirueta para pino	0,20
- Mortal à retaguarda para pino	0,20



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)

- Diamidov com ou sem voltas adicionais	0,20
- Healy nas várias formas	0,20
- Gigante e suas variantes	0,40
- Qualquer saída com pelo menos 360° de rotação no eixo longitudinal	0,40
- Qualquer saída com pelo menos 720° de rotação no eixo transversal	0,40

Barra fixa

- Família do Adler ou steinmann	0,40
- Família do Quast a partir de 360° no eixo longitudinal	0,20
- Qualquer despegue a partir do valor "C"	0,40
- Qualquer saída com rotação ≥ 720 no eixo transversal	0,40

8. Organização dos júris

Possibilidade de funcionamento com 5, 4, 3 e 2 juízes.

5 juízes:	1 Supervisor que acumula com D1 1 D2 que acumula com E1 3 juízes E
4 juízes:	1 Supervisor que acumula com D1 1 D2 2 juízes E
3 juízes:	1 Supervisor que acumula com D1 e D2 2 juízes E
2 juízes:	1 Supervisor que acumula com D1, D2 e E1 1 juiz E

9. Clarificações e interpretações adicionais

Saídas adicionais no cavalo com arções

A saída com $\frac{1}{4}$ de volta à retaguarda ou à frente em cavalo com arções só é reconhecida como elemento de valor A se contiver pelo menos um círculo e meio, da seguinte forma: se o ginasta iniciar o círculo em apoio facial deverá sair para a frente e se iniciar o círculo em apoio dorsal deverá sair para a retaguarda.

Balanço em suspensão nas argolas

Para este elemento ser reconhecido como A o ginasta deverá alcançar uma diferença igual ou inferior a 45° da horizontal à frente e à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta executar o balanço a 45° será penalizado com 0,30 pontos, a partir de 15° antes da horizontal o elemento não tem penalização



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)



obreu

Hertz

MONICA MOREIRA

M

MOREIRA

SPORT ZONE

Vitalis

VENTURELLI

lpdj

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)

Balanço em apoio nas argolas

Para este elemento ser reconhecido como A a ginasta deverá alcançar uma diferença igual ou inferior a 45° da horizontal à frente e à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta executar o balanço a 45° será penalizado com 0,30 pontos, a partir de 15° antes da horizontal o elemento não tem penalização



Deslocações nas argolas

Não existe penalização por desvio angular nas deslocações sejam elas à frente ou à retaguarda. Contudo os juízes sabem identificar uma deslocação correctamente executada que implica sempre uma ascensão dos ombros e uma segunda parte do balanço controlada. Na ausência dos requisitos para uma boa execução técnica, e independentemente da correcção postural poderá aplicada uma dedução de 0.10 pontos a 0,50 pontos



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

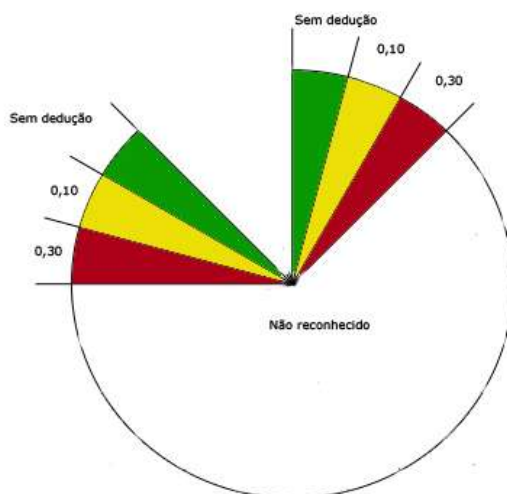


Filiada na:

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)

Balanços em apoio nas paralelas

Para este elemento ser reconhecido como A o ginasta deverá alcançar a horizontal à frente e uma diferença igual ou inferior a 45° da vertical à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta atingir estas amplitudes mínimas será penalizado com 0,30. A partir dos 30° à frente e dos 15° antes da vertical à retaguarda não haverá lugar à penalização por desvio angular



Balanço em suspensão na barra fixa

Para este elemento ser reconhecido como A o ginasta deverá alcançar a horizontal à frente e à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta atingir estas amplitudes mínimas será penalizado com 0,30. A partir dos 60° de diferença em relação à vertical à frente à retaguarda não haverá lugar à penalização por desvio angular



Federação de Ginástica de Portugal

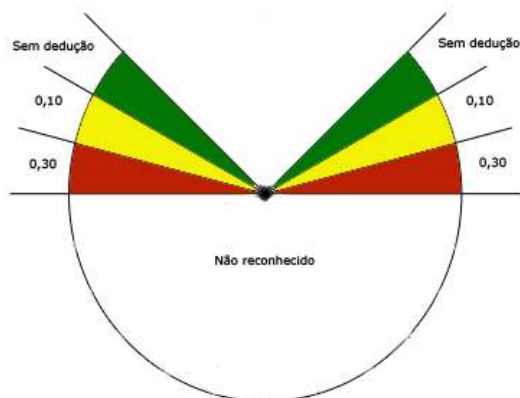
Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

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)



Balanço à frente com 1/2 volta para apoio

Para este elemento ser reconhecido como A o ginasta deverá alcançar a horizontal no momento em que a 1/2 volta termina (retoma da segunda pega), sendo a referência a parte mais baixa do corpo. Se o ginasta executar o elemento à horizontal será penalizado com 0,30 pontos, se o desvio for igual ou menor do que 60º em relação à vertical o elemento não tem penalização



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)



Balanços não reconhecidos

Os balanços não reconhecidos implicam, para além do não reconhecimento, uma penalização **única** de 0,50 pontos por balanço intermédio.

Abaixamentos à retaguarda

A execução de abaixamentos à retaguarda em Paralelas e Barra Fixa não é penalizada.



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)

Deduções por falta de amplitude

Na execução de elementos adicionais em balanço de grande amplitude (Balanços em suspensão nas argolas e barra fixa, balanço em apoio nas paralelas e nas argolas e balanço à frente com ½ volta para apoio na barra fixa, aplicam-se os critérios gerais definidos no Código FIG para elementos de balanço conducentes a pino. Ou seja: Diferença até 15° da posição final esperada – Sem dedução; Diferença entre 16° e 30° da posição final esperada – 0,10; Diferença entre 31° e 45° da posição final esperada – 0,30; Diferença superior a 45° - 0,50 e não reconhecimento. (Exceção: A execução de balanços intermédios com amplitude insuficiente recebe **uma penalização única** de 0,50 por balanço intermédio).

Nos elementos em que é exigida uma amplitude mínima à frente e outra à retaguarda, a penalização aplicada é **sempre única considerando o erro mais grave**. Ex: Um balanço em apoio nas paralelas indo a 45° à retaguarda e a 30° acima da horizontal à frente, **recebe uma dedução única de 0,30 e não uma dedução de 0,30+0,10**.

