

GINÁSTICA RÍTMICA

**CÓDIGO DE PONTUAÇÃO
ADAPTADO 2013-2016**

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 | 18 |
| INICIADAS | 18 |
| JUVENIS | 20 |
| JUNIORES | 21 |
| SENIORES | 21 |
| EXERCÍCIOS DE CONJUNTO | 22 |
| INICIADAS | 23 |
| JUVENIS | 26 |

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)



INTRODUÇÃO

Com a introdução de um novo Código de Pontuação Internacional (CPI-FIG) para o Ciclo Olímpico que agora se inicia (2013-2016) e devido às 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 e de algumas treinadoras nacionais que foram dando as suas sugestões até ao resultado final aqui contido neste documento. 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 2013-2016.

QUADRO RESUMO Escalões de Formação e 1ª Divisão

| Escalões | Dificuldade (D) | Passos Rítmicos | Elementos Dinâmicos com Rotação | Mestria com ou sem lançamentos | Pré-Acrobáticos | Total D | Nota máxima |
|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------------------------|---|-----------------|--------------------|-------------|
| Benjamins 6-7 anos | 7 dif. ML + onda | 2 | - | - | 3 | 2.00pts | 12.00pts |
| | 3-5 dif. A* + onda | 2 | - | 2 Ele/de cada grupo fund. Apar. | 2 | 2.00pts | |
| Infantis 8-9 anos | 7 dif. ML + onda | 2 | - | - | 3 | 2.70pts | 12.70pts |
| | 3-5 dif. A* + onda | 2 | - | 2 Ele/de cada grupo fund. Apar. + 2 lançamentos | 2 | 3.50pts | 13.50pts |
| Iniciadas 10-11 anos | 7 dif. ML + 2 ondas | 2 | Min1. Máx.2 | - | 3 | 4.10pts | 14.10pts |
| | 4-6 dif. A* + onda | 2 | | 2 Ele/de cada grupo fund. + Máximo 2 M | 2 | 6.00pts | 16.00pts |
| Juvenis 12-13 anos | 4-7 dif. 4-7 dif. | 1 1 | Min.1 Máx.3 | Máximo 3 M | - - | 8.00pts 8.00pts | 18.00pts |

* Aparelho

Os escalões de Juniores e Seniores seguem o Código de Pontuação Internacional 2013-2016.

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)

BASE

| Escalões | Dificuldade (D) | Passos Rítmicos | Elementos Dinâmicos com Rotação | Mestria com ou sem lançamentos | Pré-Acrobáticos | Total D | Nota máxima |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|---|-----------------|--------------------|-------------|
| Iniciadas 10-11 anos | 6 dif. ML + onda 3-4 dif. A* | 1 1 | - 1 Máx. | - 1 Ele/de cada grupo fund. Apar. + Máximo 1 M | 3 - | 3.00pts 3.00pts | 13.00pts |
| Juvenis 12-13 anos | 3-5 dif. | 1 | Min1. Máx.2 | 1 Ele/de cada grupo fund.. Apar. + Máximo 2 M | - | 5.00pts | 15.00pts |
| Juniões 13-15 anos | 4-6 dif. | 1 | Máx.3 | Máximo 3 M | - | 5.00pts | 15.00pts |
| Seniores 16 anos ou+ | 4-6 dif. | 1 | Máx.3 | Máximo 4 M | - | 6.00pts | 16.00pts |

* Aparelho

Conjuntos

| Escalões | Dificuldade (D) | Passos Rítmicos | Elementos de colaboração | Formações | Pré-Acrobáticos | Total D | Nota máxima |
|-----------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------|-----------------|---------|-------------|
| Infantis | 7 dif. + onda | 3 | 8 | 6 | 3 | 3.40pts | 13.40pts |
| Iniciadas | 3 dif. sem troca 3 dif. troca | 1 | 6 | 6 | - | 6.00pts | 16.00pts |
| Juvenis | 3 dif. sem troca 4 dif. troca | 1 | 6 | 6 | - | 8.00pts | 18.00pts |

Os escalões de Juniores e Seniores seguem o Código de Pontuação Internacional 2013-2016.

Filiada na:

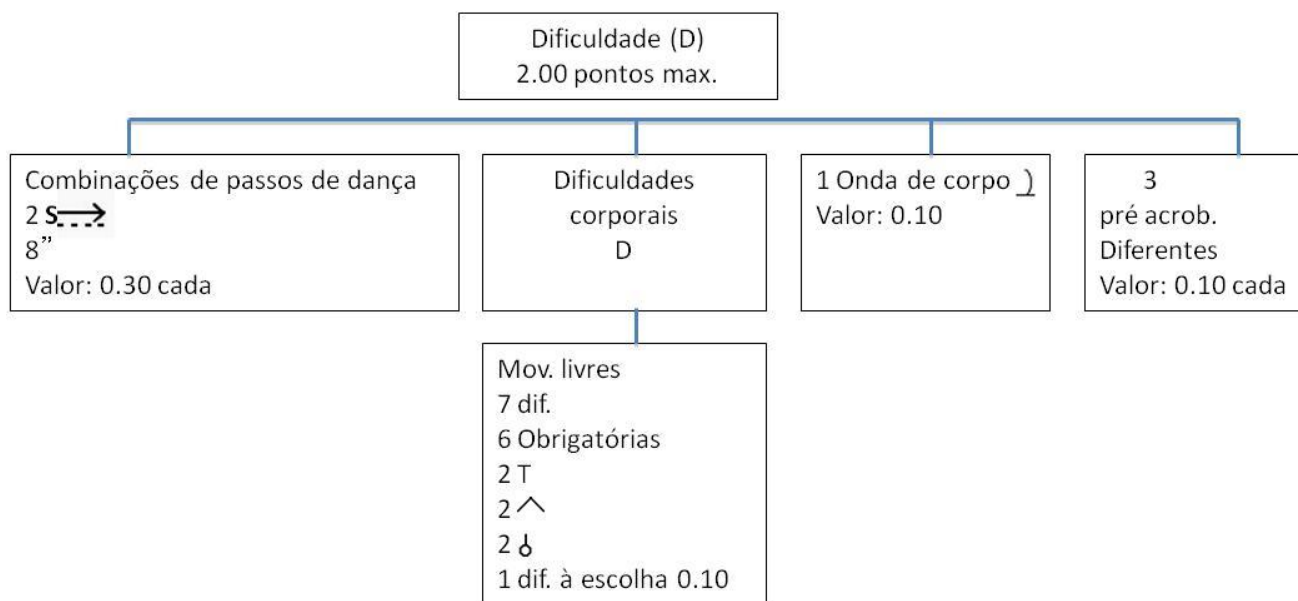
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

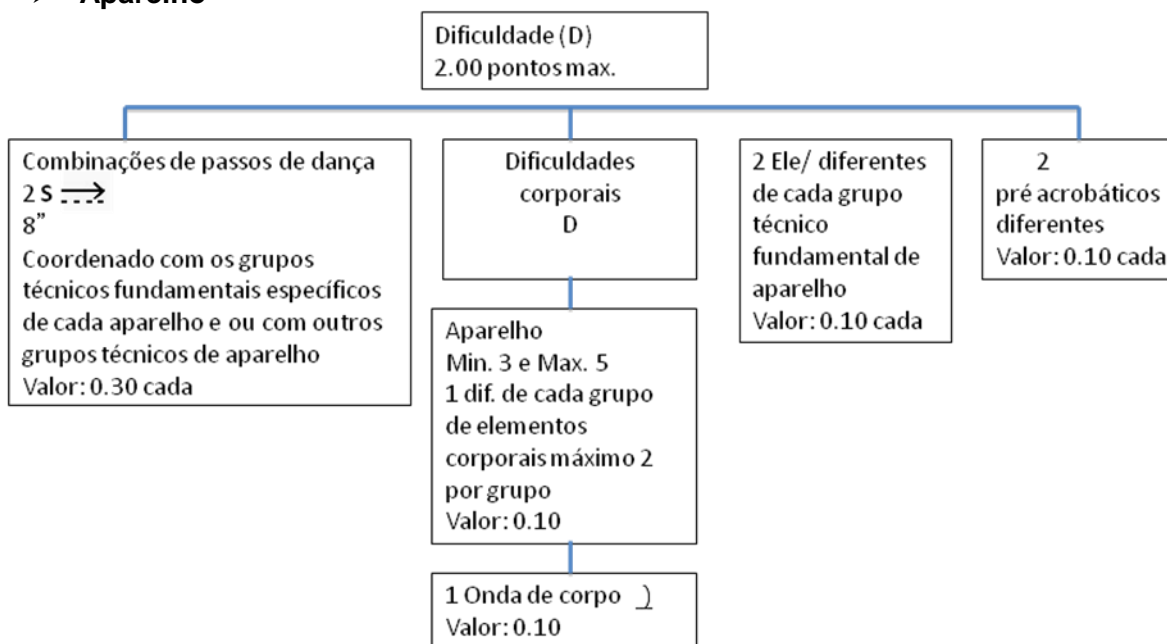
BENJAMINS

Exigências de Composição:











➤ Movimentos Livres



➤ Aparelho



Dificuldades Obrigatórias de Movimentos Livres (Benjamins)

| 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 |
|  | | Apoio sobre o peito, fixar a posição com as pernas juntas e esticadas e descer controladamente. | 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 |
|  | | 1 pas de Chainés, volta a pés juntos. | 0.10 |

NOTAS:

- As dificuldades corporais obrigatórias, os pré-acrobáticos, as ondas e os passos rítmicos devem estar escritos na ficha de competição e 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. Penalização 0.30.
- Penalização de 0.30 por menos de 2 dificuldades de cada grupo de elementos corporais em Mov. Livres e 1 em Aparelho. (juiz D)
- 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, mestrias, 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 duas vezes. A ginasta pode ter mais vezes esse grupo técnico fundamental de aparelho mas já não tem a bonificação de 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)

- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- 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 2013-2016.

➤ TAREFA DO JÚRI:

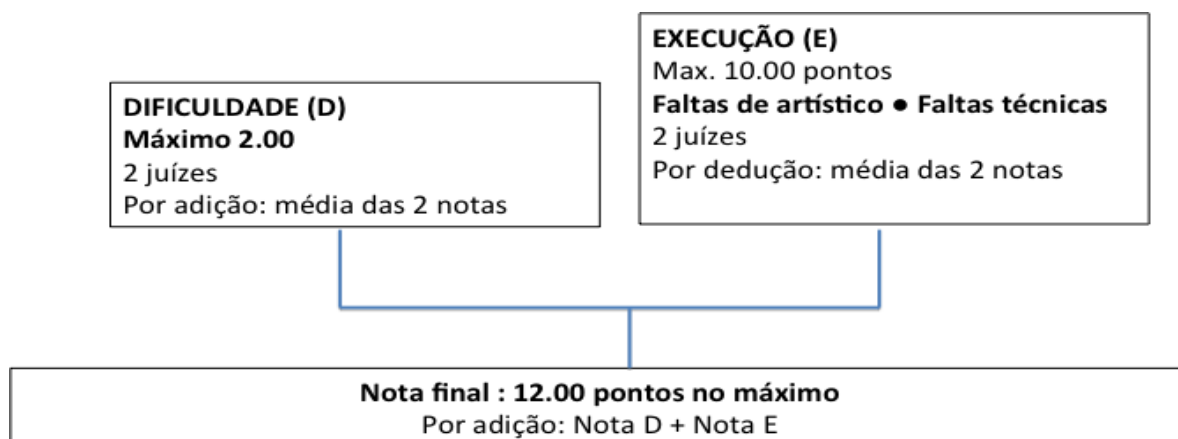
As juízes (D) :

- Verificam se 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 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:



Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 10,00 p. – **Bom**

10,001 p. – 12,00 p. – **Excelente**

Federação de Ginástica de Portugal

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



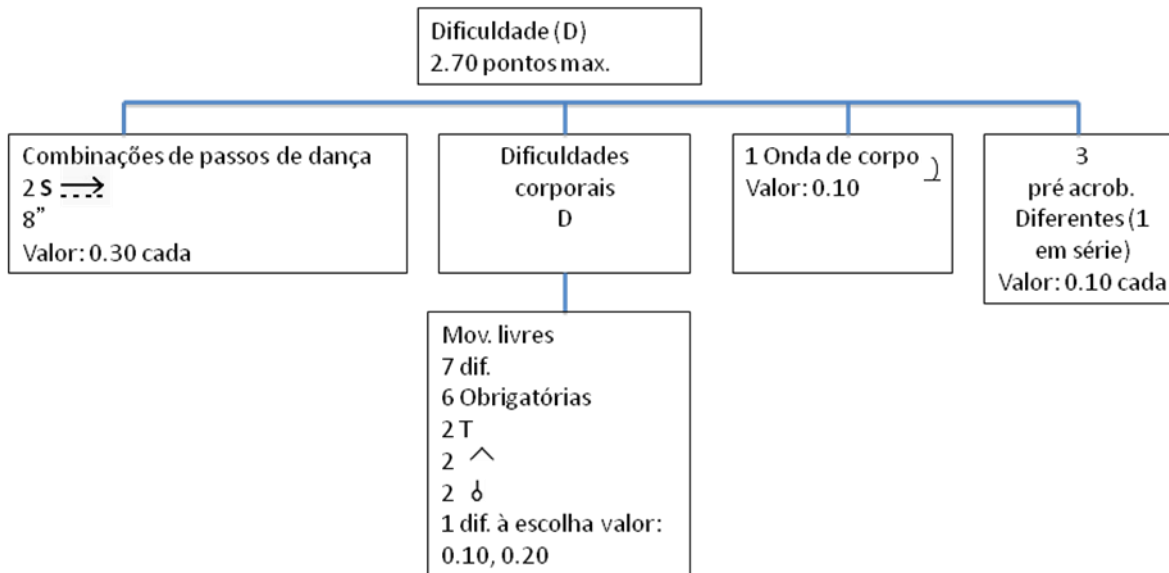
Filiada na:

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)

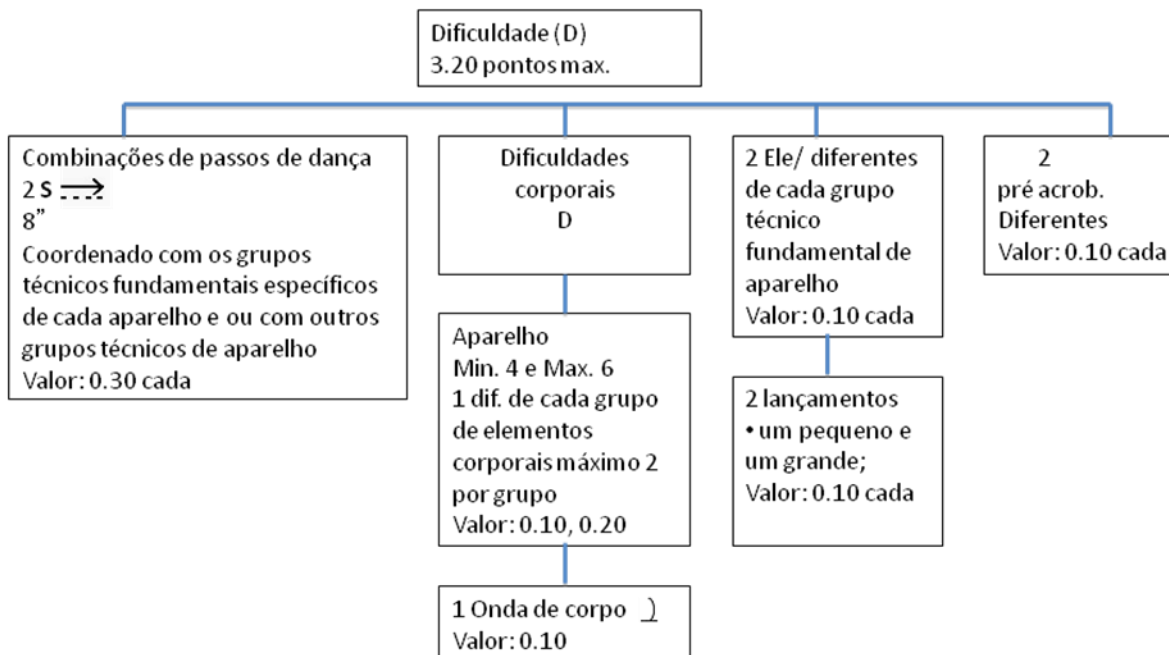
INFANTIS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres















➤ Aparelho



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)

Dificuldades Obrigatórias de Movimentos Livres (Infantis)

| Símbolo | Elemento | Descrição | Valor |
|---|---|--|-------|
|  |  | Salto Jeté (gazela) – pernas esticadas, tronco na vertical e braços elevados lateralmente. Pernas afastadas a 180º. | 0.20 |
|  |  | Salto de corça com: pé à cabeça. | 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. | 0.20 |
|  |  | 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). | 0.20 |
|  |  | 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. | 0.20 |

NOTAS:

- As dificuldades corporais obrigatórias, os pré-acrobáticos, as ondas e os passos rítmicos devem estar escritos na ficha de competição e 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. Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização por falta de um lançamento em bola com receção a uma mão. 0.10 (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 ondas e pré-acrobáticos do que os que são exigidos, mas não serão bonificados.
- 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 o salto tesoura (valor: 0.10 + 010).

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 elementos de cada grupo técnico fundamental de aparelho têm de ser diferentes e executados sem faltas técnicas. Só bonificam no máximo duas vezes. A ginasta pode ter mais vezes esse grupo técnico fundamental de aparelho, mas já não tem a bonificação de 0.10.
- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- 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 2013-2016.

➤ TAREFA DO JÚRI:

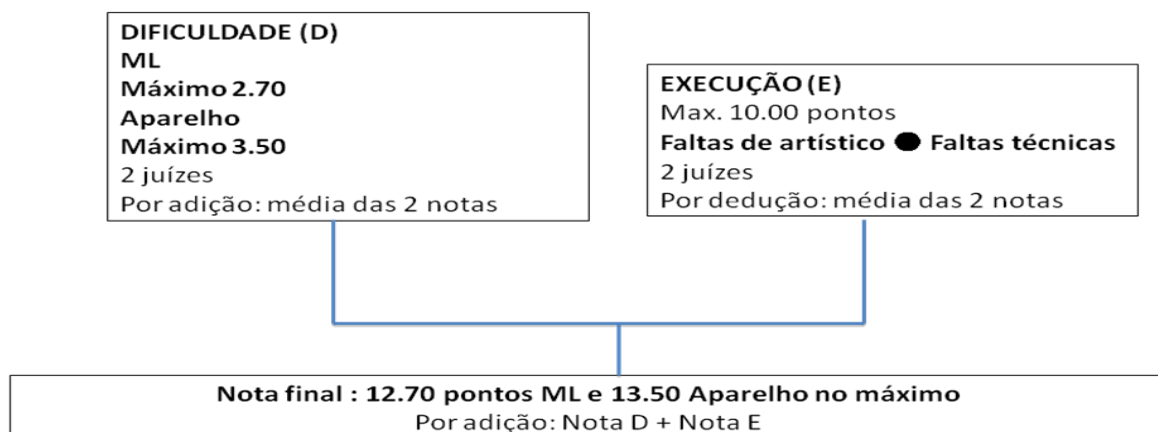
As juízes (D) :

- Verificam se 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:



Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 10,00 p. – **Bom**

10,001 p. – 13,50 p. – **Excelente**

Filiada na:

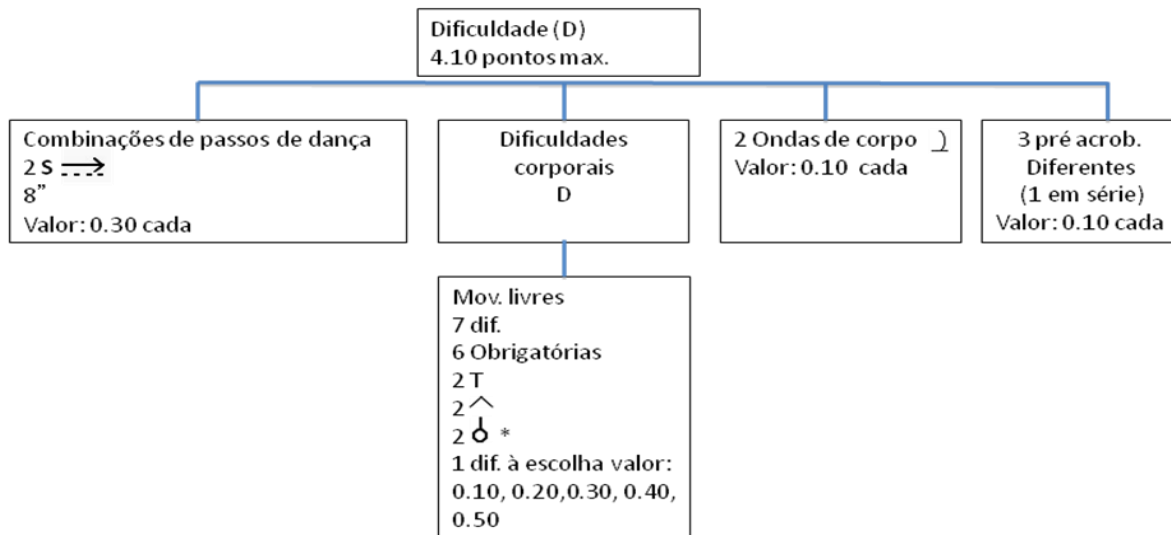
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)

1ª DIVISÃO

INICIADAS

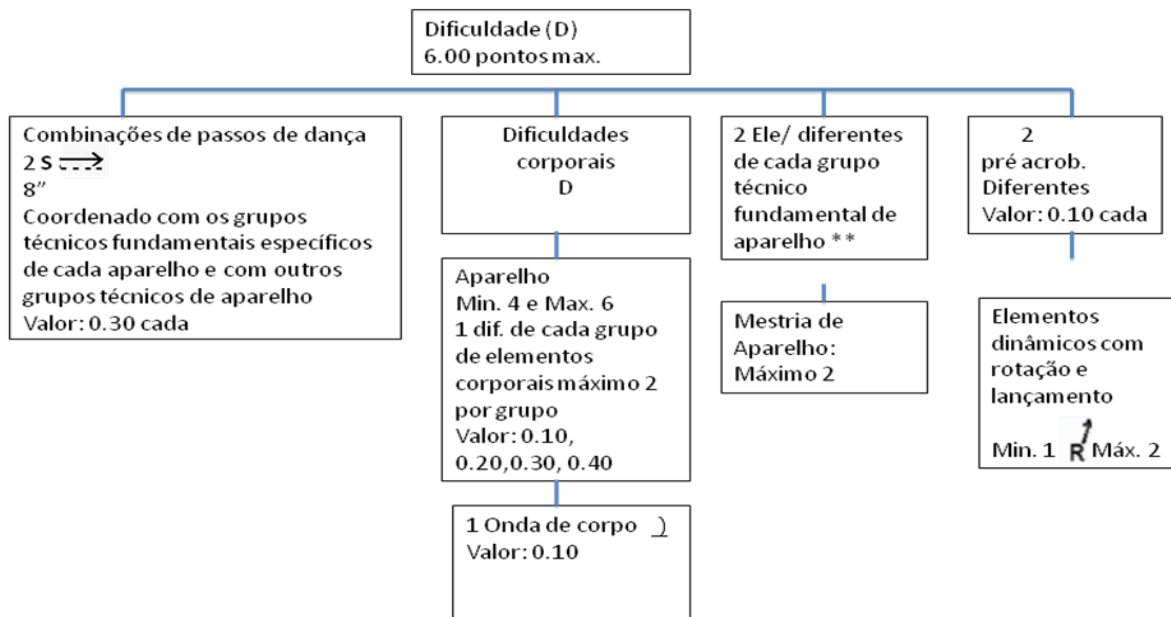
Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres



* Valor das dificuldades de o podem ir até 0.60

➤ Aparelho






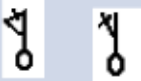



*O valor das dificuldades de o podem ir até 0.60

** Em corda, apenas é exigido 1 elemento de cada grupo técnico fundamental deste aparelho

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)

Dificuldades Obrigatórias de Movimentos Livres (Iniciadas)

| 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. | 0.30 |
|  |  | Salto corça com flexão do tronco à rectaguarda, chamada a pés juntos. Perna da frente deve ter a coxa na horizontal – o joelho não deve apontar para o chão. | 0.30 |
|  |  | 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 |
|  |  | Equilíbrio na meia ponta perna livre elevada à frente, sem ajuda. Perna debaixo esticada, ombros para baixo, tronco na vertical. Pernas em en dehors. Fixar a posição. O equilíbrio pode ser executado através de passé ou por battement tendu jete. | 0.30 |
|  |  | 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 |
|  |  | Pivot arabesque perna livre à frente esticada 360º. A perna livre deve estar paralela ao chão e em en dehors. Ombros para baixo e costas direitas. | 0.20 |

NOTAS:

- As dificuldades corporais obrigatórias, os pré-acrobáticos, as ondas e os passos rítmicos devem estar escritos na ficha de competição e 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 0.10 por cada uma em falta. (juiz D).
- Um dos elementos pré-acrobáticos pode ser realizado durante o risco. Ele deve estar escrito e adiciona-se mais 0.10 ao valor do risco.
- Os pré-acrobáticos e as ondas a mais não bonificam, mas podem estar presentes no exercício, sem qualquer penalização.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas. Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização por falta de um lançamento em bola com receção a uma mão. 0.10 (juiz D).
- Penalização de 0.30 por menos de 2 dificuldades de cada grupo de elementos corporal em Mov. Livres e 1 em Aparelho.
- Os elementos de cada grupo técnico 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.

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)

- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- 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 2013-2016 para o escalão de juniores.

➤ TAREFA DO JÚRI:

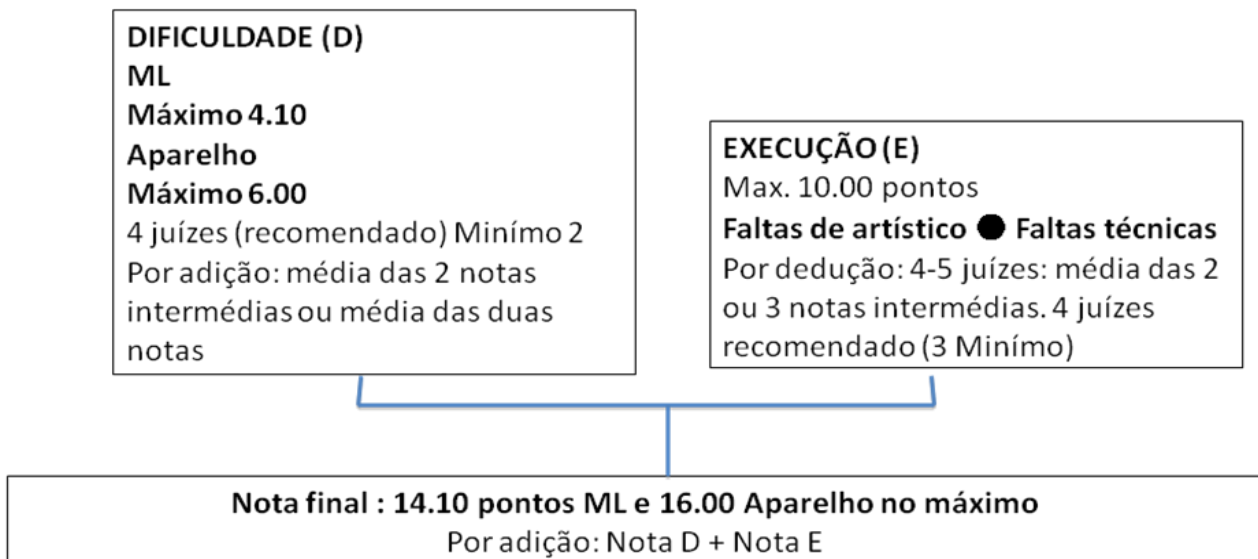
As juízes (D) :

- Verificam se 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:



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

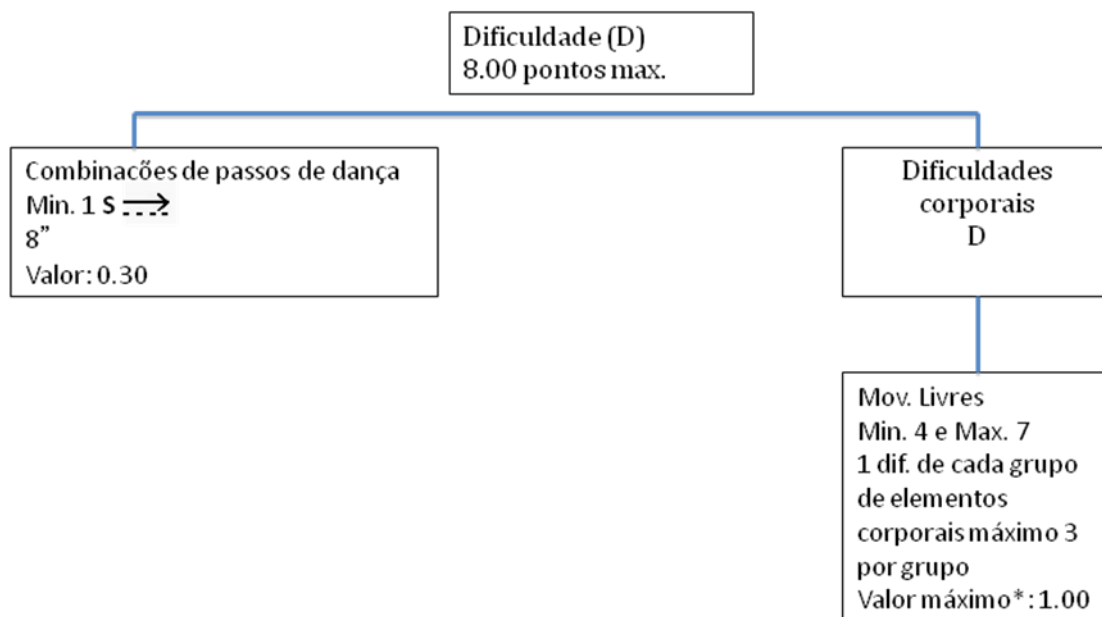
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



JUVENIS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres

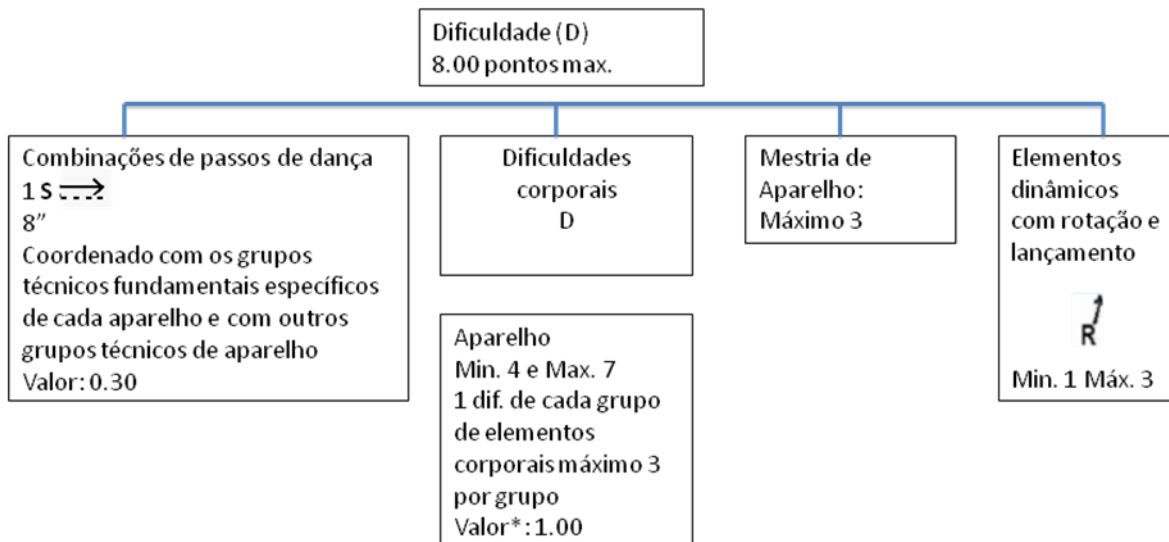


*Valor das dificuldades corporais (isoladas, múltiplas ou mistas) : 1.00 no máximo

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



*Valor das dificuldades corporais (isoladas, múltiplas ou mistas) : 1.00 no máximo

NOTAS:

- As normas gerais para a dificuldade válidas para as ginastas individuais juniores são igualmente válidas para os exercícios das ginastas juvenis.
- 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) :

- Verificam se 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.

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:

DIFICULDADE (D)

ML

Máximo 8.00

Aparelho

Máximo 8.00

4 juízes (recomendado) Mínimo 2

Por adição: média das 2 notas

intermédias ou média das duas

notas

EXECUÇÃO (E)

Max. 10.00 pontos

Faltas de artístico ● Faltas técnicas

Por dedução: 4-5 juízes: média das 2

ou 3 notas intermédias. 4 juízes

recomendado (3 Mínimo)

Nota final (máx) : 18.00 pontos

Por adição: Nota D + Nota E

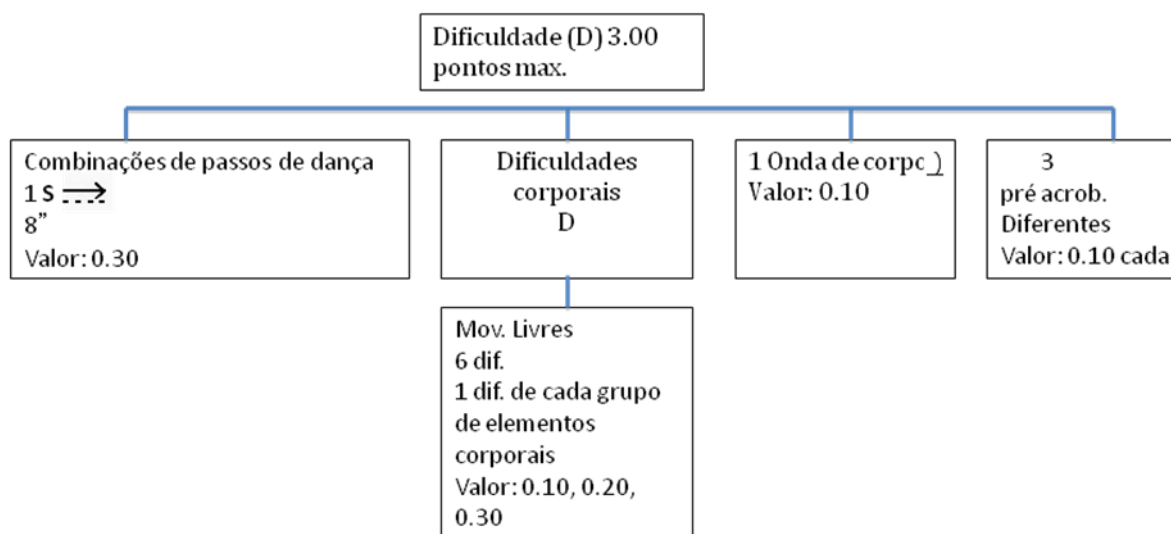
Os escalões de Juniores e Seniores são avaliados segundo o Código de Pontuação Internacional 2013-2016.

BASE

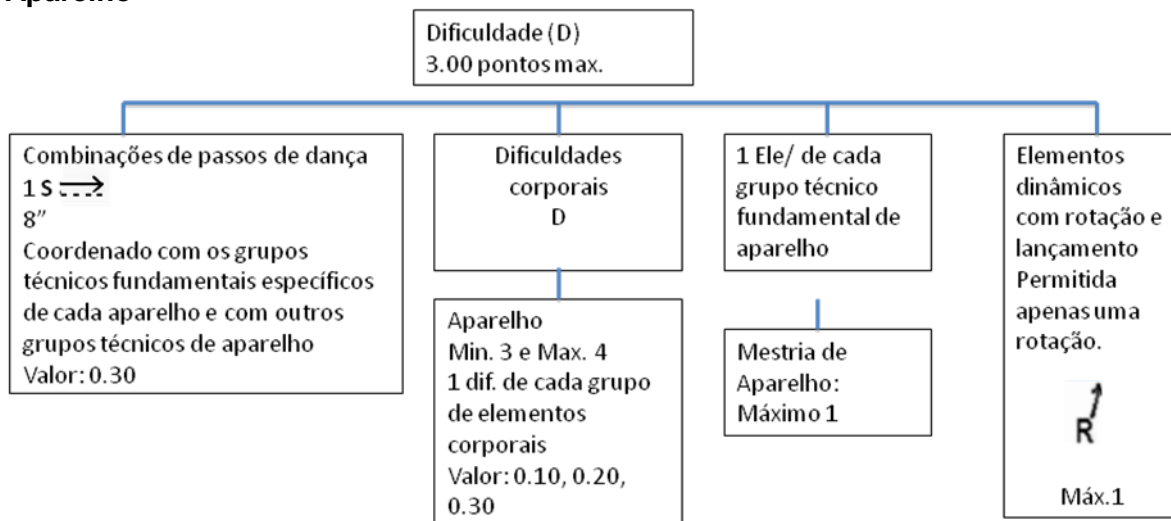
INICIADAS

Exigências de Composição:

➤ Movimentos Livres



➤ Aparelho



NOTAS:

- As dificuldades corporais obrigatórias, os pré-acrobáticos, as ondas e os passos rítmicos devem estar escritos na ficha de competição e ser executados de forma correta. No caso da ginasta não realizar uma das exigências da dificuldade, tem uma dedução de 0.10 por cada uma em falta. (juiz D).

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 elementos de cada grupo técnico 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.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas. Penalização 0.30 (juiz D).
- Os préacrobáticos e as ondas a mais não são bonificados, mas podem estar presentes no exercício sem qualquer penalização.
- Penalização de 0.30 por menos de 1 dificuldade de cada grupo de elementos corporal.
- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2013-2016 para o escalão de juniores.

➤ TAREFA DO JÚRI:

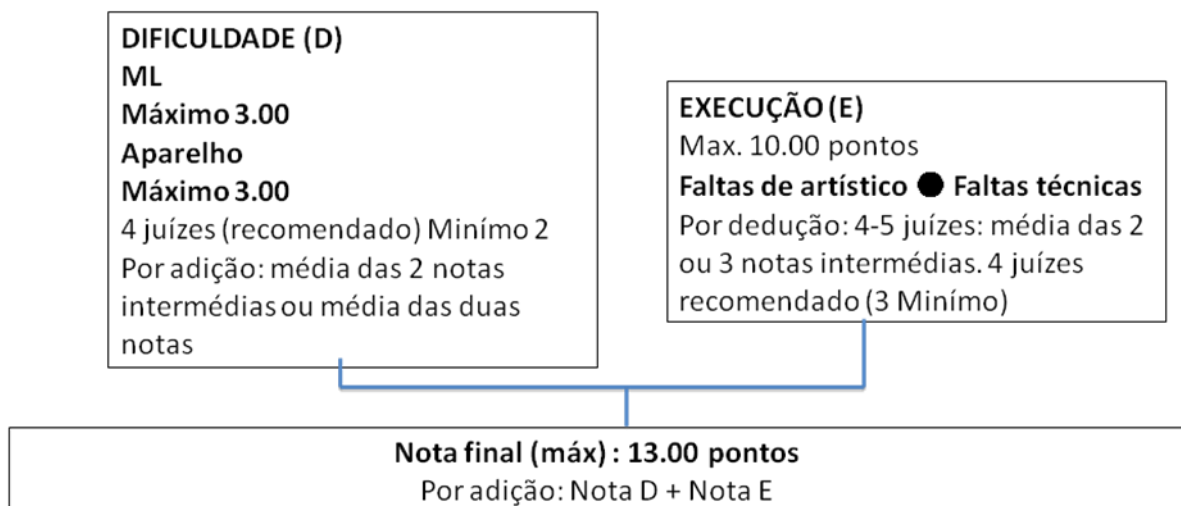
As juízes (D) :

- Verificam se 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:

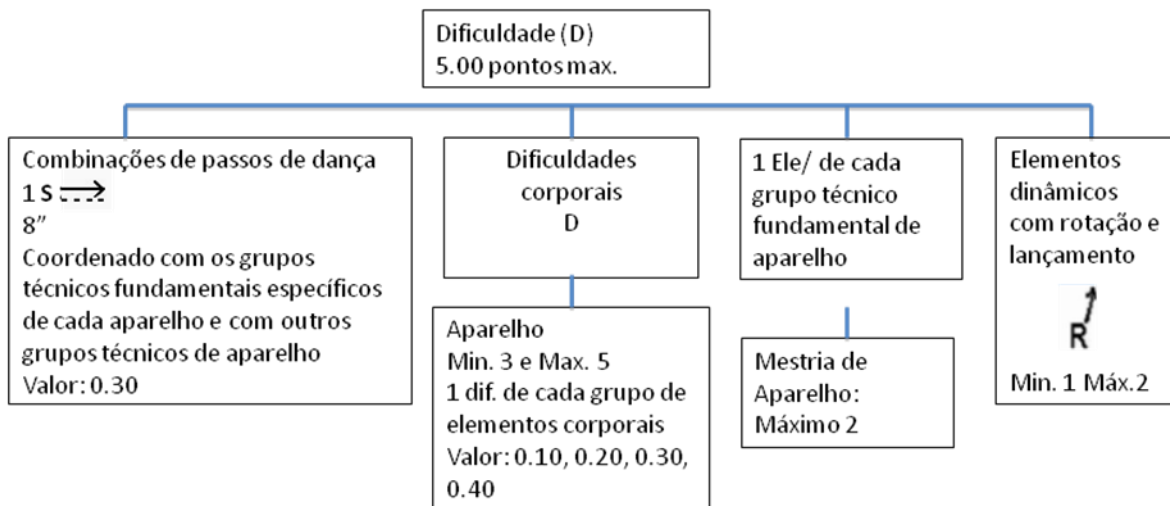


Filiada na:

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

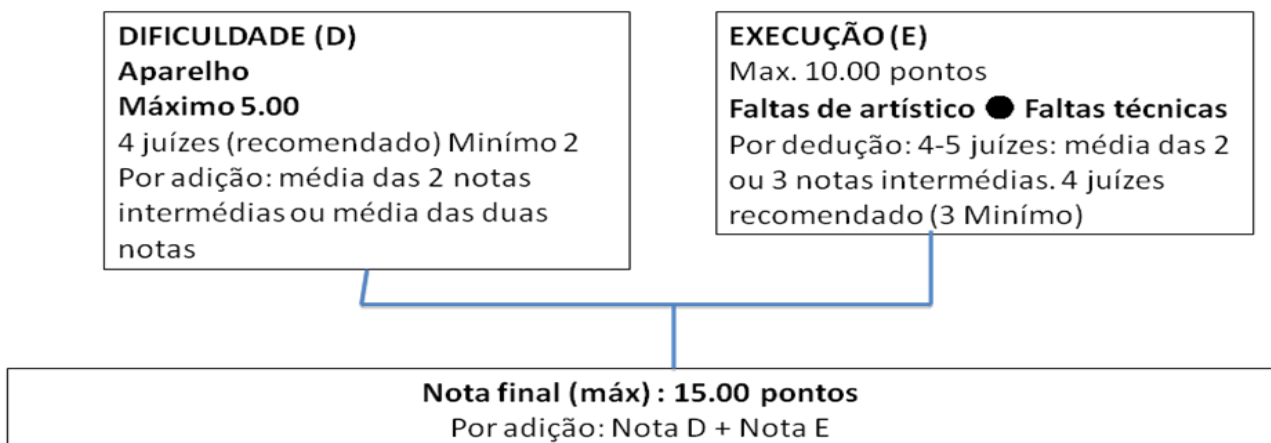
Exigências de Composição:



NOTAS:

- Os elementos de cada grupo técnico 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.
- Os pré-acrobáticos e as ondas a mais não bonificam, mas podem estar presentes no exercício sem qualquer penalização.
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como a dificuldade de Rotação 3D e 7D e o Equilíbrio 8D (previstas no Código de Pontuação Internacional), Penalização 0.30 (juiz D)
- Penalização de 0.30 por menos de 1 dificuldade de cada grupo de elementos corporal.
- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2013-2016 para o escalão de juniores.

➤ CÁLCULO DA NOTA:

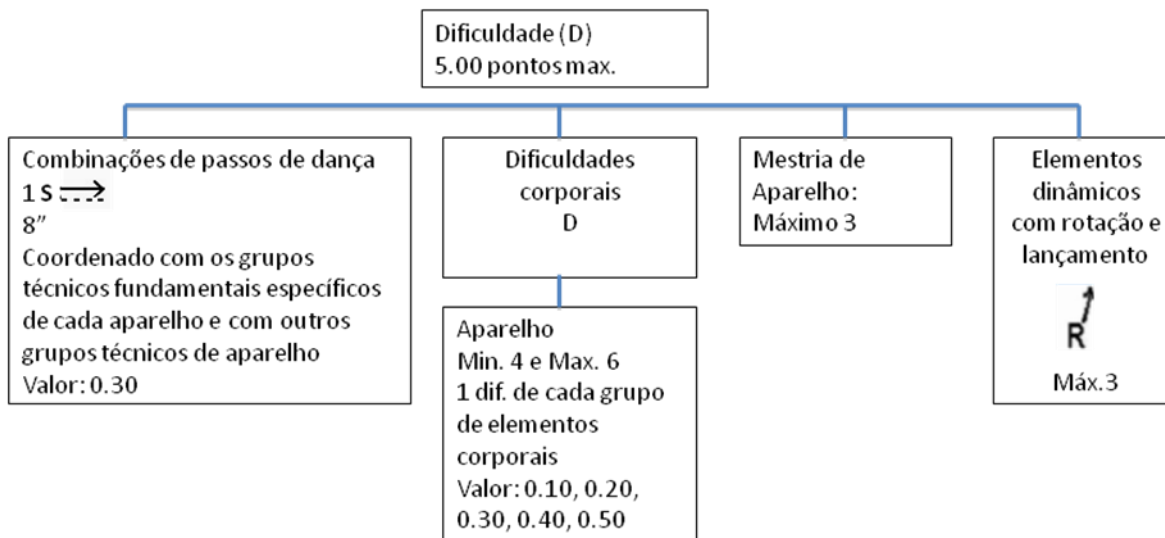


Filiada na:

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

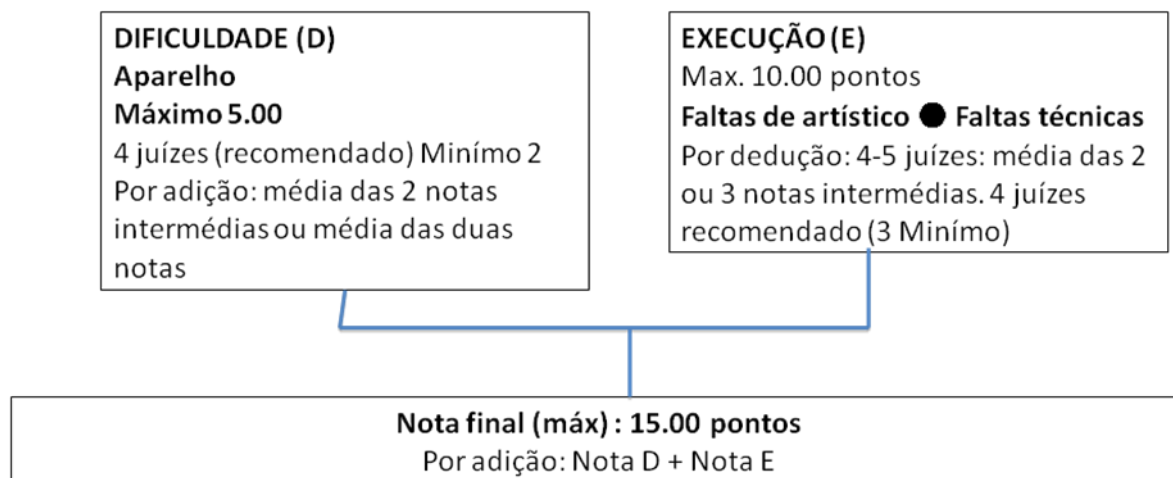
Exigências de Composição:



NOTAS:

- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como as dificuldades de Rotação 3D, 3E e 7D, o Equilíbrio 8D e 8E, e o salto 10E (previstas no Código de Pontuação Internacional). Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização de 0.30 por menos de 1 dificuldade de cada grupo de elementos corporal.
- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2013-2016 para o escalão de juniores.

➤ CÁLCULO DA NOTA:



Federação de Ginástica de Portugal

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

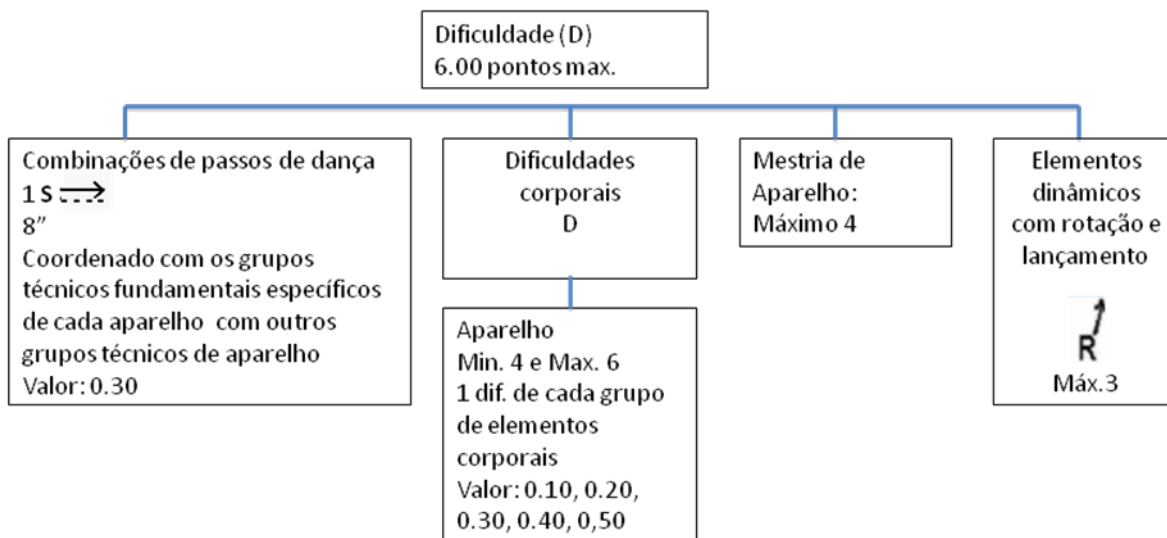


Filiada na:

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)

SENIORES

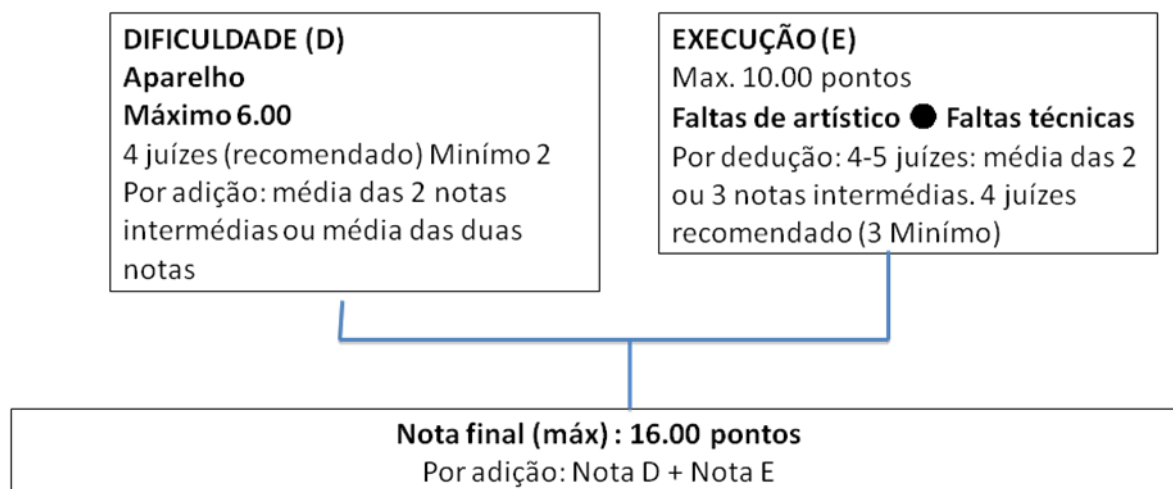
Exigências de Composição:



NOTAS:

- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas, bem como as dificuldades de Rotação 3D, 3E e 7D, o Equilíbrio 8D e 8E, e o salto 10E (previstas no Código de Pontuação Internacional). Penalização 0.30 (juiz D).
- Penalização de 0.30 por menos de 1 dificuldade de cada grupo de elementos corporal.
- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2013-2016 para o escalão de seniores.

➤ CÁLCULO DA NOTA:



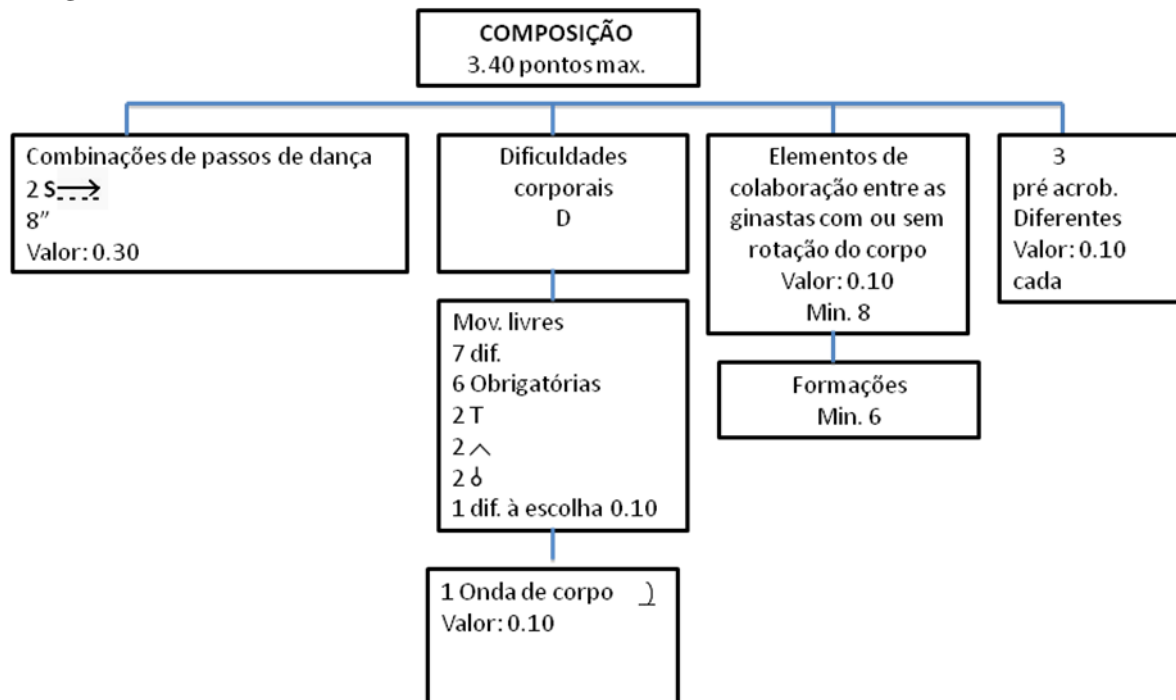
Filiada na:

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)

EXERCÍCIOS DE CONJUNTO

Exigências de Composição:

INFANTIS



NOTAS:

- As dificuldades corporais obrigatórias (iguais às previstas para os exercícios individuais e os pré-acrobáticos) devem ser executados de forma correta e seguindo os critérios já apresentados. 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)
- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas. Penalização 0.30.
- Os pré-acrobáticos e as ondas a mais não são bonificadas, mas podem estar presentes no exercício sem qualquer penalização.
- Penalização de 0.30 por menos de 2 dificuldades de cada grupo de elementos corporais.
- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- 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/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.

Federação de Ginástica de Portugal

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

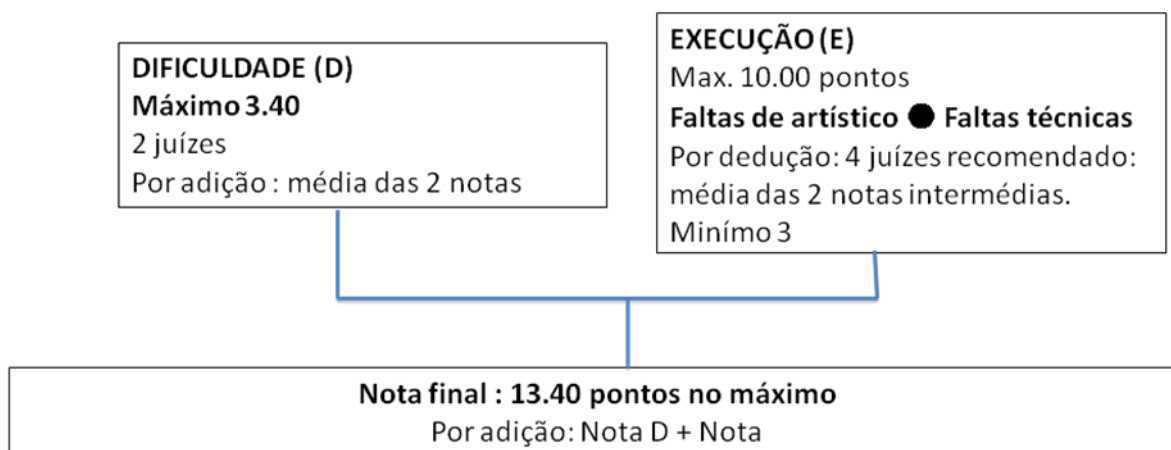


Filiada na:

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)

- Penalização de 0.30 por menos de 6 formações (variedade de amplitude e de desenho).
- Penalização de 0.30 por menos de 8 colaborações.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2013-2016 para o escalão de juniores.

➤ CÁLCULO DA NOTA:



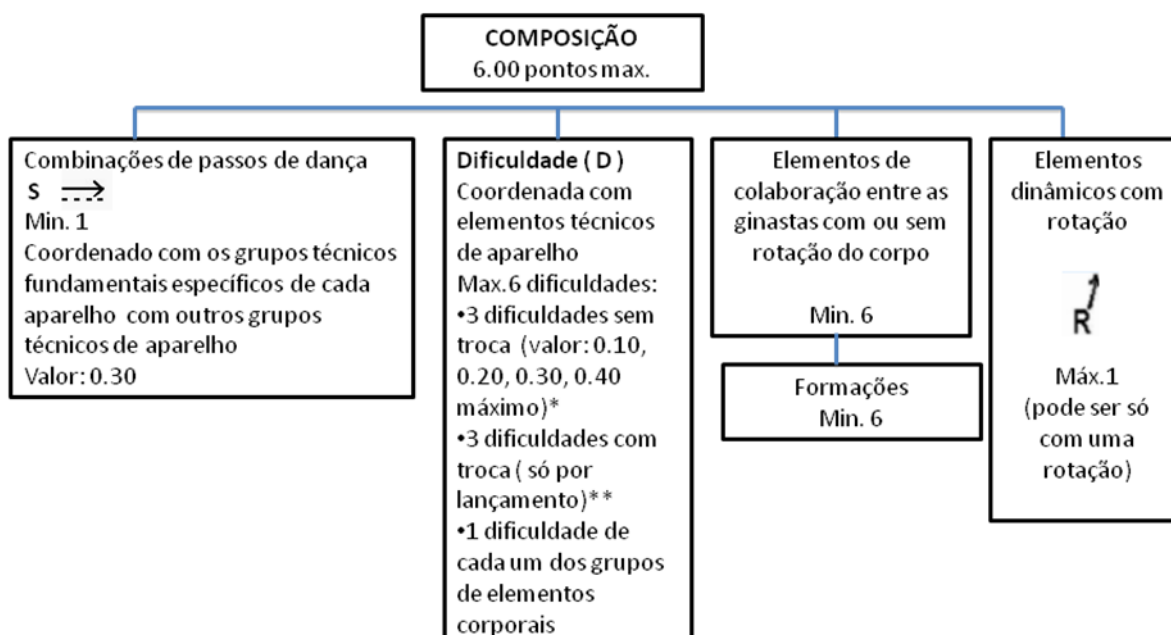
Avaliação qualitativa

0 – 6,00 p. – **Suficiente**

6,001 p. – 10,00 p. – **Bom**

10,001 p. – 13,40 p. – **Excelente**

INICIADAS



Federação de Ginástica de Portugal

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



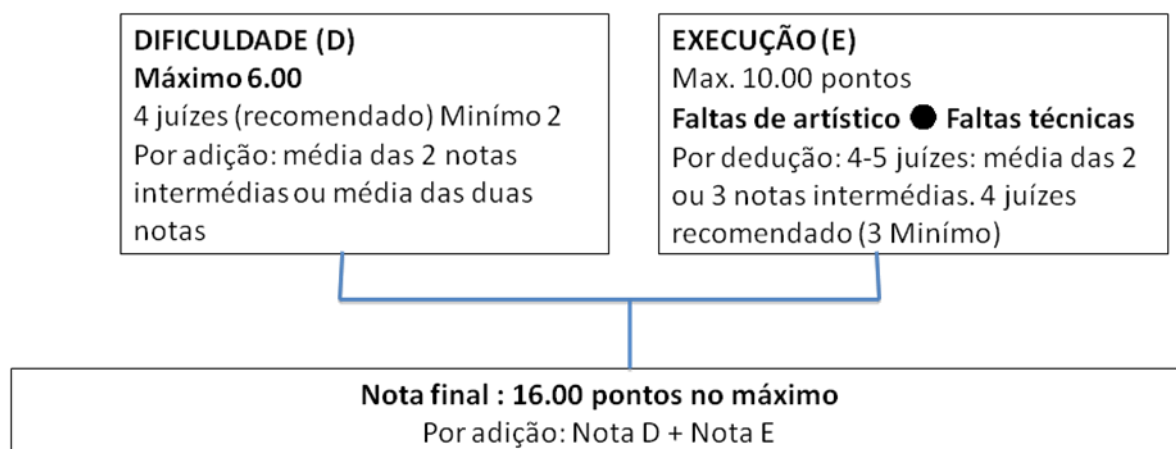
Filiada na:

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:

- São proibidas dificuldades corporais múltiplas e mistas. Penalização 0.30.
- Penalização de 0.30 por menos de 1 dificuldade de cada grupo de elementos corporais.
- Penalização de 0.50 por menos do que 3 dificuldades sem troca.
- Penalização de 0.50 por menos do que 3 dificuldades com troca.
- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- 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/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.
- Penalização de 0.30 por menos de 6 formações (variedade de amplitude e de desenho).
- Penalização de 0.30 por menos de 6 colaborações.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2013-2016 para o escalão de juniores.

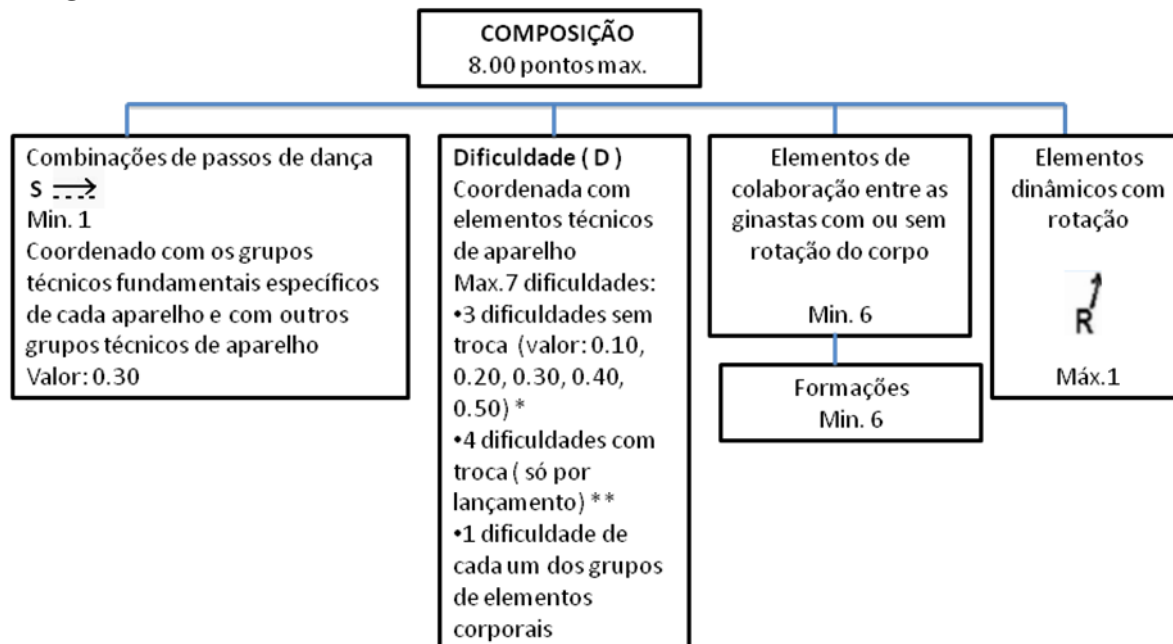
➤ CÁLCULO DA NOTA:



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)

JUVENIS



* Valor das dificuldades corporais (isoladas, múltiplas ou mistas) : 1.00 no máximo

* O valor de cada dificuldade com troca: 1.00 pontos no máximo

NOTAS:

- Penalização de 0.30 por menos de 1 dificuldades de cada grupo de elementos corporais.
- Penalização de 0.50 por menos do que 3 dificuldades sem troca.
- Penalização de 0.50 por menos do que 4 dificuldades com troca.
- Penalização de 0.30 por cálculo incorreto do valor total de todas as dificuldades.
- 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/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.
- Penalização de 0.30 por menos de 6 formações (variedade de amplitude e de desenho).
- Penalização de 0.30 por menos de 6 colaborações.
- Execução e as outras generalidades são avaliadas segundo o Código Internacional de Pontuação 2013-2016 para o escalão de juniores.

Federação de Ginástica de Portugal

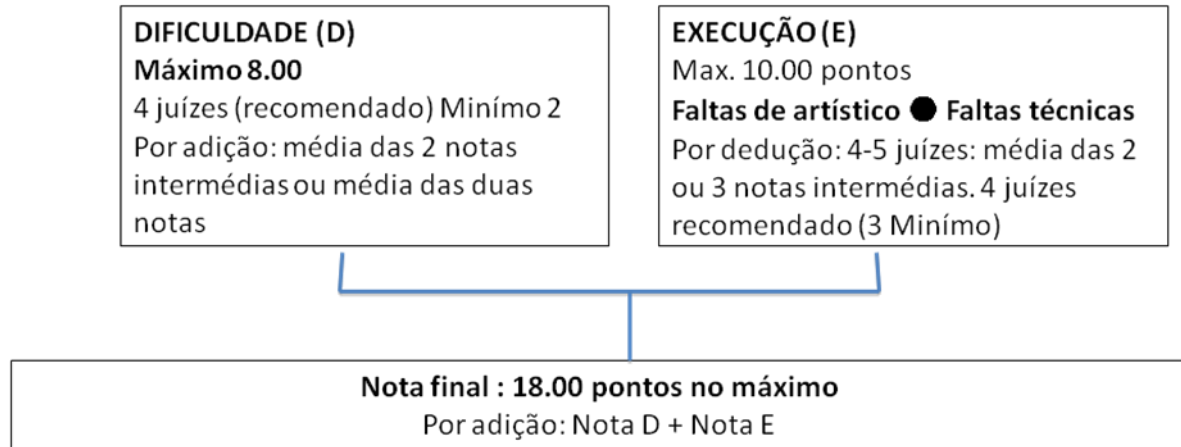
Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950



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:



- Execução e generalidades remetem para o Código FIG, tal como tudo o que está omissso em relação à Dificuldade.
- Os escalões de Juniores e Seniores são avaliados segundo o Código de Pontuação Internacional 2013-2016.

FGP | 12 de novembro de 2014