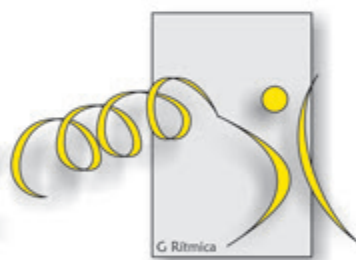




MANUAIS TÉCNICOS

2015/2016



Índice

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| SECÇÃO 1 – Disposições comuns | 5 |
| 1. Considerações Gerais | 5 |
| 2. Programas e Projetos | 5 |
| 3. Regulamentos e Documentos orientadores | 5 |
| 4. Cerimónias protocolares | 6 |
| 5. Estandartes..... | 6 |
| 6. Empates..... | 6 |
| 7. Emblemas..... | 6 |
| 8. Protestos | 7 |
| 9. Horários das Competições | 7 |
| 10. Filiações..... | 8 |
| 11. Participação em Eventos | 8 |
| 12. Inscrições em Competições..... | 8 |
| 13. Parcerias entre Clubes..... | 9 |
| 14. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)..... | 10 |
| 15. “Rankings” | 11 |
| 16. Recordes..... | 12 |
| 17. Acesso ao Campeonato Nacional..... | 12 |
| 18. Casos omissos..... | 13 |
| Secção 2 – Ginástica Artística Feminina..... | 14 |
| 1. Planeamento Anual 2016..... | 15 |
| 2. Especialidades/Aparelhos | 16 |
| 3. Categorias Escalões Etários | 17 |
| 4. Pontuações de integração nas categorias de Elite..... | 19 |
| 5. Exercícios..... | 20 |
| 6. Competições..... | 22 |
| 7. Anexos..... | 30 |
| SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina | 31 |
| 1. Planeamento Anual 2016..... | 32 |
| 2. Especialidades | 32 |
| 3. Categorias Escalões Etários | 34 |
| 4. Critérios para integração nas categorias de Elites | 36 |
| 5. Exercícios..... | 36 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6. Competições..... | 39 |
| 7. Anexos..... | 44 |
| SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica | 45 |
| 1. Planeamento anual 2016 | 46 |
| 2. Tipos de Competições | 46 |
| 3. Aparelhos | 46 |
| 4. Escalões Etários | 46 |
| 5. Condições de acesso às elites (Juniões e Seniores) | 47 |
| 6. Programas Técnicos | 47 |
| 7. Competições..... | 48 |
| 8. Anexos..... | 58 |
| SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins | 59 |
| 1. Planeamento anual 2016 | 60 |
| 2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições..... | 60 |
| 3. Especialidades Aparelhos | 60 |
| 4. Escalões Etários | 61 |
| 5. Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior) | 61 |
| 6. Programas Técnicos | 63 |
| 7. Competições..... | 69 |
| 8. Anexos..... | 81 |
| SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática..... | 84 |
| 1. Planeamento Anual - 2016..... | 85 |
| 2. Diagramas de Competição | 85 |
| 3. Músicas..... | 86 |
| 4. Painéis de Juízes (Júris) | 86 |
| 5. Equipamento de Competição..... | 86 |
| 6. Categorias..... | 87 |
| 7. Acesso aos vários Escalões | 87 |
| 8. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior | 88 |
| 9. Programas Técnicos | 89 |
| 10. Competições..... | 98 |
| 11. Anexos..... | 110 |
| SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica..... | 111 |
| 1. Planeamento Anual 2016..... | 112 |

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|
| 2. | Aparelhos (praticável) | 112 |
| 3. | Categorias / Especialidades..... | 112 |
| 4. | Constituição do Júri das competições..... | 113 |
| 5. | Organização do quadro competitivo nacional | 113 |
| 6. | Programas Técnicos: | 113 |
| 7. | Acesso às categorias Elite Júnior e Elite Sénior:..... | 113 |
| 8. | Competições..... | 114 |
| SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos | | 116 |
| 1. | Planeamento anual 2016 | 117 |
| 2. | Escalões Etários Categorias | 117 |
| 3. | Programas Técnicos | 117 |
| 4. | Eventos..... | 117 |
| SECÇÃO 9 – TeamGym | | 120 |
| 1. | Planeamento Anual - 2016..... | 121 |
| 2. | Especialidades | 121 |
| 3. | Acesso aos vários Escalões..... | 121 |
| 4. | Mínimos de ingresso nas categorias de Elite | 122 |
| 5. | Programas Técnicos | 123 |
| 6. | Equipamentos | 123 |
| 7. | Competições..... | 124 |
| 8. | Anexos..... | 124 |

SECÇÃO 1 – Disposições comuns

1. Considerações Gerais

Para o lançamento de cada época desportiva, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) faz uma reflexão prévia, interna e externamente, sobre o trabalho realizado, não só sobre os aspetos gerais de cada disciplina no que concerne ao desenvolvimento desportivo, mas também relativamente aos resultados desportivos internacionais. Por outro lado, procede a alterações de âmbito regulamentar e organizacional, procurando adequar-se constantemente à realidade nacional e internacional.

A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.

Para tal, têm vindo a ser criados vários Programas e Projetos que dão corpo à estratégia traçada pela gestão da FGP. Trata-se de um processo dinâmico em função da evolução das próprias disciplinas, mas também muito condicionado pelas opções orçamentais.

2. Programas e Projetos

- 2.1. **Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC):** dividido em duas fases (via UEG e da dotação orçamental da FGP), irá permitir a vários Clubes melhorar as condições de treino dos seus ginastas;
- 2.2. **Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR):** contém três dimensões prioritárias: treino de alto rendimento em regime bidário, apoio ao desenvolvimento do projeto desportivo do clube onde o treinador exerce a atividade e apoio a outros clubes;
- 2.3. **Organização de grandes eventos e competições internacionais:** candidatura à organização de cinco Taças do Mundo 2016 (Acrobática, Aeróbica, GAM e GAF, Rítmica, Trampolim/Tumbling).

3. Regulamentos e Documentos orientadores

- 3.1. De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:
- 3.2. **Regulamento Geral e de Competições:** com pequenos reajustamentos trata-se de um documento estruturante para a organização da FGP, que tem como ponto de partida os Estatutos, para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;
- 3.3. **Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios:** documento que estabelece um conjunto de princípios e regras de reconhecimento ao mérito pela obtenção de resultados desportivos de relevo, de incentivo à continuidade dos processos de treino intensos tendo em vista a continuidade dessas prestações desportivas e de apoios especiais aos ginastas.

4. Cerimónias protocolares

- 4.1. De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, no caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.
- 4.2. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de competição, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, apenas os/as ginastas que nelas participam (medalhados) desfilam e perfilam, devendo os/as restantes permanecer em local reservado para o efeito nas bancadas ou noutro local devidamente assinalado no recinto de competição.

5. Estandartes

- 5.1. Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares.
- 5.2. Caso tal não aconteça é aplicada ao clube uma multa de 50€, sendo interdita a inscrição em outros eventos/competições até a mesma ser paga.

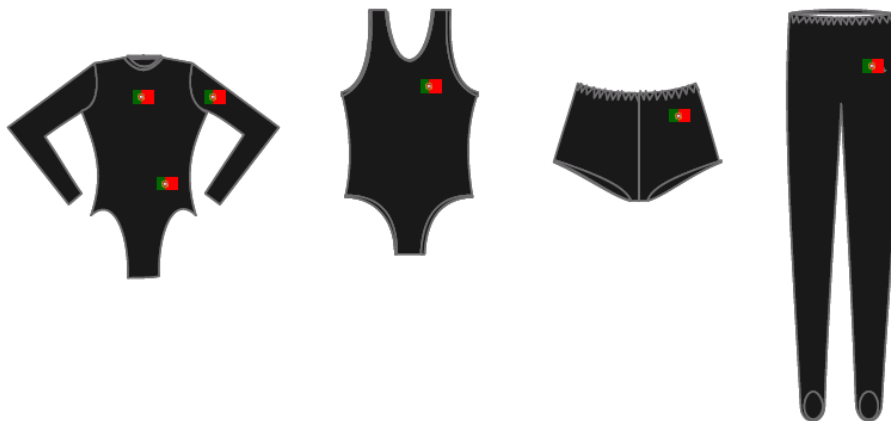
6. Empates

- 6.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os empates nas classificações apenas são desfeitos em situações de apuramento. Em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas (com exceção dos casos em que os regulamentos internacionais prevejam explicitamente o contrário), os empates na classificação não são desfeitos sendo atribuída a mesma classificação e o mesmo prémio (caso tal se aplique) a todos/as ginastas empatados/as.
- 6.2. No caso das provas do calendário nacional, os desempates são realizados nas provas qualificativas para os campeonatos nacionais, nas preliminares do campeonato nacional de elites, nas preliminares da Taça de Portugal e, de um modo geral, em todas as competições que prevejam uma fase de qualificação (preliminar) e uma fase final.

7. Emblemas

- 7.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube, no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Podem, se assim o desejarem, ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas (30cm²). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas nos CdP da FIG sobre vestuário inadequado.

- 7.2. O emblema tem de ser colocado em local bem visível e de forma estética. Os locais indicados na figura indicam os locais apropriados, não se pretende que existam outros locais para colocação do mesmo.
- 7.3. Os locais onde se encontram colocadas as bandeiras são todos passíveis de ser usados quer seja no modelo masculino ou feminino.



8. Protestos

- 8.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que em primeira instância interpela o Júri superior explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador não fique satisfeito/a com a resposta obtida pode formalizar o protesto por escrito, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota, acompanhando-a de um depósito de 100,00€ para o primeiro protesto, 250,00€ para o segundo e 500,00€ para o terceiro, protesto esse que é apreciado pelo júri superior. Se o protesto for considerado procedente o depósito é devolvido e a nota corrigida. Caso contrário as importâncias pagas revertem para a Federação de Ginástica de Portugal.
- 8.2. Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores para notas de dificuldade de ginastas do seu clube.
- 8.3. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, isso implica uma multa de 250,00€, aplicada ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.

9. Horários das Competições

- 9.1. Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e público, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica, nenhuma competição do deverá ter o seu termo depois da 19h30.
- 9.2. Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo ou seleção.

- 9.3. Sempre que possível, os períodos de aquecimento intercalares nos equipamentos de competição são eliminados, dependendo da existência no local do evento das condições adequadas (praticável de aquecimento), caso não seja possível, o período máximo de aquecimento é de 10 minutos.

10. Filiações

- 10.1. As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes para a época 2015/2016 são efetuadas exclusivamente através da plataforma Gymbase. Da mesma forma as Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma online para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, tal como no passado, os treinadores e ginastas procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma online.
- 10.2. As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal (até 30 de novembro).

11. Participação em Eventos

- 11.1. As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da acima referida plataforma online.
- 11.2. De acordo com o Art.º 29º do Regulamento Geral e de Competições refere que salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional em competições e eventos organizados diretamente pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.
- 11.3. Importa esclarecer, que esta disposição se aplica igualmente a todos os eventos não competitivos, organizados pela FGP, as suas Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga a que todos os participantes estejam filiados na FGP.

12. Inscrições em Competições

- 12.1. À semelhança do final da época transata, o processo de inscrição para todas as competições do calendário nacional é realizado exclusivamente através do portal Gymbase. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.
- 12.2. Até à data limite de inscrição estipulada para cada competição, deve ser enviada a Ficha de Identificação de Agentes (especifica de cada disciplina), onde consta a inscrição de dirigentes, treinadores, bem como as constituições de pares, grupos, conjuntos e equipas das diversas disciplinas.

- 12.3. Juntamente com a Ficha de Identificação de Agentes deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, sem o qual a inscrição não terá qualquer validade.
- 12.4. Ultrapassado o limite normal de inscrição (7,50€ por ginasta, 60,00€ por equipa TeamGym), poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias após o prazo normal (20,00€ adicionais por ginasta e 150,00€ adicionais por equipa TeamGym). Ultrapassado este limite a inscrição não será considerada.
- 12.5. O NIB para onde devem ser efetuadas as transferências é:
- 12.6. Federação de Ginástica de Portugal
- 12.7. Banco Millennium BCP
- 12.8. NIB: 0033 0000 0188 0157 8909 6
- 12.9. O comprovativo de pagamento e a Ficha de Identificação de Agentes são enviados para os seguintes endereços de email:
- | | | |
|-----------------------------------------|-----------------|-------------------|
| 12.10. Ginástica Acrobática | Bernardo Tomás | acro@gympor.com |
| 12.11. Ginástica Aeróbica | Fernanda Marta | aer@gympor.com |
| 12.12. Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc. | André Nogueira | gamgaf@gympor.com |
| 12.13. Ginástica Rítmica | Andreia Sanches | gr@gympor.com |
| 12.14. Ginástica de Trampolins | Isabel Falcão | tramp@gympor.com |
- 12.15. TeamGym - Atualmente sem Diretor Técnico – todas as questões devem ser dirigidas ao Coordenador das Disciplinas não Olímpicas - Bernardo Tomás - cdno@gympor.com
- 12.16. Acreditações
- 12.17. Todos os ginastas, treinadores e dirigentes devem fazer-se acompanhar do seu cartão de filiado.
- 12.18. No ato da acreditação é colocado um autocolante identificativo para cada evento no referido cartão.
- 12.19. A entrada e circulação no recinto de competição só são permitidas a quem possuir o cartão acreditação válida para o evento.

13. Parcerias entre Clubes

- 13.1. A FGP possibilita aos clubes a constituição de pares grupos ou equipas com intervenientes de clubes diferentes.
- 13.2. As classificações ou títulos são atribuídos de igual forma aos clubes associados que compõem o par, o grupo ou a equipa. As associações permitidas são:
- 13.2.1. Qualquer par/grupo na Ginástica Acrobática;

- 13.2.2. Qualquer par/trio/grupo na Ginástica Aeróbica;
 - 13.2.3. Qualquer equipa na Ginástica Artística Feminina exceto nos eventos de Benjamins e Infantis;
 - 13.2.4. Qualquer equipa na Ginástica Artística Masculina exceto nos eventos de Benjamins e Infantis;
 - 13.2.5. Conjuntos em Ginástica Rítmica;
 - 13.2.6. Pares de Trampolim Sincronizado;
 - 13.2.7. Qualquer grupo de TeamGym.
- 13.3. A única limitação ao acima descrito prende-se com a impossibilidade de associação de um mesmo clube a outros mais do que uma vez dentro da mesma especialidade. Por exemplo:
- 13.3.1. Um/a determinado/a ginasta atuar em mais do que um par, trio ou quadra;
 - 13.3.2. Um/a determinado/a ginasta atuar em mais do que um par misto, trio ou grupo na Ginástica Aeróbica;
 - 13.3.3. Uma determinada ginasta contar para mais do que uma equipa na Ginástica Artística Feminina;
 - 13.3.4. Um determinado ginasta contar para mais do que uma equipa na Ginástica Artística Masculina;
 - 13.3.5. Uma determinada ginasta atuar em mais do que um conjunto ou integrar mais do que uma equipa;
 - 13.3.6. Um/a determinado/a ginasta atuar em mais do que um par sincronizado ou integrar mais do que uma equipa em cada especialidade (TUM, DMT ou TRI);
 - 13.3.7. Um/a determinado/a ginasta integrar mais do que um grupo de TeamGym.
- 13.4. Em competição todos os elementos do par, grupo ou equipa, devem apresentar-se com fatos de competição iguais de acordo com o inscrito nos Regulamentos Internacionais, sendo que nas cerimónias protocolares os/as ginastas podem utilizar os fatos do seu clube original. O incumprimento desta norma anula o resultado do par, grupo ou equipa.

14. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)

- 14.1. O acesso a elites (Juniões e Seniores) processa-se por meio da obtenção de determinadas pontuações que estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 14.2. São elegíveis as competições da FGP e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;

- 14.3. O acesso a elites processa-se na competição nacional imediatamente a seguir àquela em que a pontuação foi obtida ou, se for essa a opção do clube, apenas no início da época seguinte ao momento em que a pontuação foi obtida;
- 14.4. A passagem a elite apenas na época seguinte depende de declaração expressa por parte do (s) clube (s) a que o (a) ginasta/par/trio/grupo pertence. Nos casos de pares grupos com ginastas de mais do que um clube, a referida declaração poderá ser conjunta ou separada;
- 14.5. A declaração da passagem a elite apenas na época seguinte deverá ser entregue até ao final do prazo de inscrições para a competição da FGP em causa ou, se tal for fisicamente impossível, no dia útil seguinte ao da obtenção da categoria;
- 14.6. Caso não exista declaração de desejo de passagem a elite apenas na época seguinte, a mesma processar-se-á automaticamente na competição da FGP seguinte;
- 14.7. A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 14.8. O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 14.9. Quando um (a) ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, este caduca.
- 14.10. Nos casos em que um par/trio/grupo de qualquer disciplina que tenha marcado a categoria de elite na época em que o obteve ou na época seguinte substitua um ou mais membros, tal par/grupo só manterá a categoria se os (s) membros (s) substitutos já forem detentores da categoria de elite e, no caso da ginástica Acrobática, não houver mudança da posição de “Base” para “Volante” ou vice-versa.

15. “Rankings”

- 15.1. Serão estabelecidos “rankings” de ginastas/pares/trios/grupos que terão a duração de um ciclo olímpico, por disciplina, escalão etário e especialidade;
- 15.2. Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais da FGP;
- 15.3. Em cada competição, cada ginasta/par/trio/grupo obtém um número de pontos relacionado inversamente com a classificação que obteve e dependente do número de participantes;
- 15.4. EX: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.
- 15.5. Sempre que um (a) ginasta/par/trio/grupo muda de escalão ou de categoria (elite) a sua pontuação no ranking no escalão para que transitou será o (zero), sendo eliminada a posição no escalão/categoria anterior;

- 15.6. Nas disciplinas em que exista uma classificação geral dependente da soma de várias especialidades, apenas contarão para efeitos de apuramento do número de pontos para o “ranking” os (as) ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;
- 15.7. Nas competições em que existam preliminares e finais, os pontos para “ranking” serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das preliminares para os lugares seguintes;
- 15.8. Espera-se divulgar os primeiros “rankings” até 31 de dezembro de 2015 com todas as competições desde 01 de janeiro de 2013;
- 15.9. Poderão ser estabelecidos, para efeitos de seleção para determinadas competições internacionais “rankings” com base em pressupostos diferentes, estando os mesmos descritos nos documentos reguladores respetivos.

16. Recordes

- 16.1. Serão estabelecidos recordes de notas finais por disciplina, por escalão etário e por especialidade, podendo estes estar também associados a notas de dificuldade, de execução ou outros indicadores que se considerem passíveis de enquadrar esta dinâmica;
- 16.2. São elegíveis para a obtenção de recordes as competições da FGP e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;
- 16.3. Os recordes terão uma vigência de um ciclo olímpico, iniciando-se o seu registo no dia 01 de janeiro do ano seguinte ao da realização dos Jogos Olímpicos de Verão, que terminará no dia 31 de dezembro do ano de realização dos Jogos Olímpicos de Verão seguintes;
- 16.4. Os recordes serão atualizados sempre que se realize uma competição da FGP ou uma competição internacional do calendário da FIG;
- 16.5. Espera-se divulgar os primeiros recordes da Ginástica até 31 de dezembro de 2015 com todas as competições desde 01 de janeiro de 2013;

17. Acesso ao Campeonato Nacional

O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:

- 17.1. É obrigatória a participação no Campeonato Distrital respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional;
- 17.2. É obrigatória a participação na prova qualificativa respetiva com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional;
- 17.3. Os campeões nacionais de base de cada escalão têm direito a participar na respetiva qualificativa para o Campeonato Nacional;

- 17.4. No final da prova qualificativa, quando existir, se se verificarem casos em que um determinado distrito não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o campeonato nacional, o campeão distrital respetivo tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;
- 17.5. As cotas de participação nos campeonatos nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 17.6. Poderão ser estabelecidos patamares mínimos de pontuação para a participação nos Campeonatos Nacionais, nos Distritais, na prova qualificativa quando exista ou em ambos. Sempre que tal aconteça, tais mínimos estão descritos nas secções específicas de cada disciplina;
- 17.7. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são nominais nos casos de apuramento individual ou de pares, nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios, nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos e por clube (não nominal) em apuramentos por equipas, sendo que, neste último caso, os elementos da equipa que não tenham sido apurados nominalmente, apenas constarão da classificação por equipas).

18. Casos omissos

Os casos omissos no presente documento serão resolvidos, de acordo com a Lei em vigor e os normativos da FGP, pela direção da FGP.



Secção 2 – Ginástica Artística Feminina

1. Planeamento Anual 2016

| Competição | Escalões e Categorias | Obs. |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Torneio José António Marques Base/Iª Divisão | Todos menos Benjamins e Infantis | Programa técnico de Base Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG |
| Taça de Portugal Iª Divisão | Todos menos Benjamins e Infantis | Código adaptado Código FIG |
| Prova Qualificativa Base | Todos menos Benjamins e Infantis | Programa técnico de Base |
| Campeonato Nacional Iª Divisão | Todos menos Benjamins e Infantis | Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG |
| Memorial Guilherme Gonçalves Base | Benjamins Infantis | Programa técnico de Base |
| Campeonato Nacional Base | Todos menos Benjamins e Infantis | Programa técnico de Base |
| Campeonato Nacional Universitário | Seniores | Programa Técnico de Base |

2. Especialidades/Aparelhos

| Saltos | Paralelas Assimétricas | Trave | Solo |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|------|
| De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: http://www.gymnor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAF.pdf | | | |

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta pode utilizar aparelhos que não sejam os fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais é facultada para treino das ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial, composta pelo menos com um exemplar de cada aparelho, é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP.
- 2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não é passível de modificação aceitando-se como “boa” para toda a competição.
- 2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição. Esta reclamação deve ser feita pelos delegados dos Clubes à Direção da competição.

Exceções:

Tendo em atenção as características morfológicas das ginastas do escalão de benjamins, infantis, iniciadas e juvenis adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica e didaticamente mais correta.

a) Nos escalões de benjamins, Infantis, iniciadas e juvenis podem ser utilizados colchões suplementares, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

b) I DIVISÃO

Altura da Mesa de Saltos: Iniciadas (1,10m) e Juvenis (1,20m)

c) BASE

Quando forem utilizados os aparelhos oficiais, as alturas dos mesmos passam a ser consoante o escalão, excetuando situações descritas no programa técnico

| BASE | ESCALÃO | Saltos | Trave |
|------|---------------------|--------|-------|
| | Benjamins /Infantis | 1,05m | 0,90m |
| | Iniciadas | 1,05m | 1,10m |
| | Juvenis | 1,20m | 1,10m |
| | Juniores/Seniores | 1,25m | 1,25m |

d) Nos exercícios de Barra/Paralelas Assimétricas quando se diz:

- Barra fixa (à altura da cabeça) também pode ser executado no banzo inferior das Paralelas Assimétricas;
- Barra fixa (altura suficiente para poder balançar livremente) também pode ser executado no banzo superior das Paralelas Assimétricas.

3. Categorias| Escalões Etários

| | Escalão/ Categoria | Acesso |
|------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Base | Benjamins | Pela idade Obrigatórios do 14º ao 5º grau |
| | Infantis | |
| | Iniciados | Pela idade Obrigatórios/Facultativos do 14º ao 1º grau |
| | Juvenis | |
| | Juniores | |
| | Seniores | |
| 1ª Divisão | Iniciados | Ginastas que tenham obtido sucesso (proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa competitivo de exercícios obrigatórios/facultativos GAF. |
| | Juvenis | |
| | Juniores | |
| | Seniores | |
| | Juniores Elite | Por mérito |
| | Seniores Elite | |

3.1. As ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso. Quando uma ginasta pretende passar à 1ª Divisão, deverá estar preparada para cumprir as exigências do Código Adaptado 2013-2016 e do CP FIG, ou seja, ter uma base que lhe permita evoluir nesse sentido.

- 3.2. Pretende-se que as ginastas da 1ª Divisão se distingam das ginastas da Base, não só pelas exigências de dificuldade, mas essencialmente pela qualidade das suas execuções.
- 3.3. Numa mesma época, uma ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para I Divisão, mas o contrário não é possível.
- 3.4. As ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa especialidade ou especialidades para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. No caso da proficiência técnica mínima ter sido obtida na Qualificativa e/ou no Campeonato Nacional da Base, a transição para a 1ª Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte.
- 3.5. Caso uma ginasta (que já tenha apresentado a proficiência mínima) decida continuar a competir na Base, na época seguinte, só pode voltar a participar na 1ª Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica.
- 3.6. As ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à I Divisão de três formas distintas:
 1. Competições distritais/nacionais realizadas com os regulamentos programa da Base da FGP em vigor, nomeadamente, Campeonatos Distritais, Encontro Nacional de Infantis, Campeonato Nacional de Base, entre outras, onde as ginastas que obtenham proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitadas, caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de I Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;
 2. Nas restantes competições nacionais previstas no calendário da FGP, os clubes poderão sempre solicitar a realização de exames de proficiência para acesso à I Divisão;
Nesta situação, os exames serão enquadrados pela Direção Técnica da forma que se considerar mais conveniente, nomeadamente, incluídos na circular da competição, sendo necessário cumprir todos os procedimentos normais de inscrição em provas, efetuando o pagamento da mesma e assinalando os ginastas a ser avaliados, e respetivos aparelhos.
No caso de a ginasta já estar inscrita em alguns aparelhos na competição em causa e solicitar o exame de proficiência nos aparelhos onde não têm acesso à I Divisão, o valor da inscrição da prova é também válido para o exame, pelo que não é necessário pagamento adicional de nova inscrição.
 3. Exames de proficiência a realizar nos Clubes.
Nesta situação, os exames poderão ser requeridos para realização nos Clubes de acordo com as instruções que seguem:
As ginastas terão direito a um aquecimento geral de 20 minutos e a um aquecimento específico (no aparelho) no máximo de 5 minutos imediatamente antes da realização do teste nesse

aparelho. Após a apresentação ao juiz o ginasta executa o seu exercício/teste de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Competições de Ginástica Artística em vigor.

✓ Preçário de Exames de Proficiência realizados fora do enquadramento competitivo (por grupo GAM ou grupo GAF):

- De 1 a 10 ginastas – 35€ + eventuais despesas de deslocação de juiz
- 11 a 20 ginastas – 65€ + eventuais despesas de deslocação dos juízes.

✓ Os exames serão realizados em local e hora a propor pelo Clube.

3.7. Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência só é válida após ratificação pela FGP.

4. Pontuações de integração nas categorias de Elite

| Categoria | Escalão | Fator de Avaliação | Pontuação Mínima | Sistema Pontuação |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ELITE | Juniores | <i>Concurso Geral Individual</i> | 44.500 | FIG Juniores |
| | | <i>Saltos</i> | 12.899* | |
| | | <i>Paralelas Assimétricas</i> | 9.833* | |
| | | <i>Trave</i> | 10.366* | |
| | | <i>Solo</i> | 11.666* | |
| | Seniores | <i>Concurso Geral Individual</i> | 46.000 | FIG |
| | | <i>Saltos</i> | 13,083 ** | |
| | | <i>Paralelas Assimétricas</i> | 11,133** | |
| | | <i>Trave</i> | 11,133 ** | |
| | | <i>Solo</i> | 11,658 ** | |
| * Pontuação aferida com o 5/6 da tabela do Campeonato da Europa de Juniores de 2014 | | | | |
| ** Pontuação aferida com o 3/4 da tabela do Campeonato do Mundo de 2013 | | | | |

NOTAS:

4.1. O ingresso nesta categoria será feito exclusivamente para ginastas que atinjam o resultado disposto para a classificação geral individual (CGI), ou que tenham atingido a pontuação mínima em pelo menos duas especialidades, passando neste caso a fazer parte desta categoria em todas as especialidades.

4.2. A nota de Saltos é obtida a partir da média de dois saltos realizados, na mesma competição.

5. Exercícios

5.1. 1ª Divisão

- 5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG, assim como o seu ajuizamento;
- 5.1.2. O programa de competições abrange todas as 4 especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;
- 5.1.3. Os exercícios são facultativos;
- 5.1.4. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição em causa tenha classificação por especialidade ou por equipas;
- 5.1.5. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos as 4 especialidades da competição;
- 5.1.6. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciadas e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado 2013-2016;
- 5.1.7. Nas competições onde existe classificação por especialidade, a classificação final em Saltos, para iniciadas e juvenis é obtida pelo melhor resultado de dois saltos realizados, de acordo com o disposto no código adaptado para o concurso I. Para juniores e seniores, é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com o código FIG.

| | Escalão | Programa das competições | Ajuizamento |
|------------------|----------------|--------------------------|---------------------|
| I Divisão | Iniciadas | Todas as especialidades | Código FIG Adaptado |
| | Juvenis | | |
| | Juniores | Exercícios facultativos | Código FIG juniores |
| | Juniores Elite | | |
| | Seniores | | Código FIG |
| | Seniores Elite | | |

5.2. Base

- 5.2.1. As ginastas estão enquadradas pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da Federação de Ginástica de Portugal. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a modalidade;
- 5.2.2. O seu programa técnico inclui 10 graus com exercícios obrigatórios (EOb) e 4 graus com exercícios facultativos com exigências específicas (EFac), para possibilitar a participação de

- ginastas com diferentes níveis técnicos. O objetivo da inclusão de Exercícios Facultativos neste programa competitivo baseia-se na necessidade de oferecer às ginastas que atingiram já num nível técnico mais elevado, um programa competitivo mais aberto e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis;
- 5.2.3. Os EFac deste programa são baseados nas regras do CP da FIG. Para cada especialidade são apresentadas cinco exigências específicas e um determinado número de elementos de dificuldade. Para cada grau está definido o valor da Nota D, que poderá aumentar (bonificação), até um máximo de 0,5 pts, se a ginasta efetuar elementos de dificuldade superior ao exigido.
- 5.2.4. Entre os graus 7 e 5 de trave e solo, as ginastas podem utilizar elementos coreográficos (e música no solo) não constantes do EOb, contudo devem ter em consideração as regras descritas nas generalidades de cada especialidade inscritas no Programa Técnico Competitivo da Base de Ginástica Artística Feminina;
- 5.2.5. As ginastas podem participar apenas num ou em vários aparelhos e, podem inclusivamente participar em aparelhos distintos com graus de exercícios obrigatórios ou facultativos diferentes;
- 5.2.6. Num determinado escalão etário, as ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adegue ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/ espaço e que eventualmente não possuam todos os aparelhos da GAF;
- 5.2.7. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos os 4 aparelhos da competição;
- 5.2.8. O Programa Técnico Competitivo de GAF, assim como vídeos dos exercícios e as músicas para os exercícios obrigatórios estão disponíveis no site da FGP;

| Graus mínimos de acesso à 1ª divisão | | | | |
|---------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|-------------|
| ESCALÃO | SALTOS | PARALELAS | TRAVE | SOLO |
| Infantis | Grau 6 | Grau 6 | Grau 6 | Grau 6 |
| Iniciadas | Grau 5 | Grau 6 | Grau 6 | Grau 6 |
| Juvenis | Grau 4 | Grau 5 | Grau 5 | Grau 5 |
| Juniores | Grau 3 | Grau 2 | Grau 2 | Grau 2 |
| Seniores | Grau 3 | Grau 2 | Grau 2 | Grau 2 |

| PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA POR ESPECIALIDADE | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|--------|--------|
| Nota Final (Nota E + Nota D) | | | | |
| Nota de Dificuldade (Nota D) ⇔ 100%; | | | | |
| Nota de Execução (Nota E) ⇔ percentagem segundo o grau e a especialidade executada: | | | | |
| GRAUS | Saltos | Paralelas assimétricas | Trave | Solo |
| Exercícios obrigatórios | ≥ 82,5 % | ≥ 75 % | ≥ 75 % | ≥ 75 % |
| Exercícios facultativos | ≥ 80 % | ≥ 70 % | ≥ 70 % | ≥ 70 % |
| PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA COM MÉDIA NAS QUATRO ESPECIALIDADES | | | | |
| Nota Final (Nota E + Nota D) | | | | |
| Nota de Dificuldade (nota D) - 100% | | | | |
| Nota de execução (nota E) - média dos 4 aparelhos 75% | | | | |

NOTA IMPORTANTE:

- A ginasta pode obter proficiência em cada aparelho OU pela média das 4;
- Para efeitos de contagem de pontos para a equipa, apenas se aplica o primeiro critério, ou seja, PROFICIÊNCIA EM CADA ESPECIALIDADE;
- A bonificação, possível de atribuir nos EFac não interfere com a nota para proficiência, sendo que para tal apenas é considerada a nota definida pela realização das exigências mínimas do grau a realizar.

6. Competições

6.1. Torneio José António Marques

Categorias| Escalões Etários:

- **Base** – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores
- **1ª Divisão** – Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores

Participação:

- **Base** – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores. Entrada direta pela idade.
- **1ª Divisão** – Participação exclusiva às ginastas Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do programa da Base, em cada especialidade.

Programa de competição:

| | <i>Escalão</i> | <i>Programa da competição</i> | <i>Classificação</i> |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Base | Esperanças (Iniciadas e Juvenis) | Todas as especialidades | Geral Individual e por especialidade |
| | Absolutos (Juniores e Seniores) | Exercícios obrigatórios ou facultativos (14º ao 1º grau) | Geral Individual e por especialidade |
| I Divisão | Esperanças (Iniciadas e Juvenis) | Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG Adaptado | Geral Individual e por especialidade |
| | Absolutos (Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite) | Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG juniores (Juniores) e Código FIG (Seniores) | Geral Individual e por especialidade |

6.2. Taça de Portugal

Categorias| Escalões Etários:

- **I Divisão** – Esperanças – Iniciadas e Juvenis (Taça de Portugal Jovem)
- **Base e I Divisão** – Absolutos – Juniores e Seniores (Taça de Portugal Absoluta)

Participação:

- A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 contando as 3 melhores notas obtidas pela equipa em cada aparelho.
- As ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma aberta, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estas ginastas em todas as outras competições permanecerão na Base.

- Na competição da Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis, nos aparelhos em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios. O mesmo acontece em ginastas Juvenis no que diz respeito à participação na Taça de Portugal Absoluta. Esta subida de escalão só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estas ginastas são pontuadas e classificadas de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Também podem participar na Taça de Portugal Jovem as ginastas dos escalões de Iniciados e juvenis de Base que tenham obtido proficiência nas especialidades respetivas.

Programa de competição:

| Competição | Acesso | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|---------------------------|----------------|-----------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Taça de Portugal Jovem | I Divisão | Iniciados | Todas as especialidades Exercícios facultativos | Geral Individual, por especialidade e coletiva |
| | | Juvenis | Código Adaptado (2013/2016) | |
| Taça de Portugal Absoluta | Base I Divisão | Juniores | Todas as especialidades Exercícios facultativos | Geral Individual, por especialidade e coletiva |
| | | Seniores | Código FIG seniores (2013/2016) | |

6.3. Prova qualificativa de base

Escalões Etários:

- **Base** - Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação:

- Entrada direta pela idade.
 - Em cada escalão existe concurso geral individual, por especialidade e por equipas. As ginastas não podem competir, para a classificação por equipas, num escalão etário superior ao seu.

I. Programa de competição:

| Competição | Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação | Sistema de classificação das equipas |
|---------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prova Qualificativa | Base | Iniciados | Todas as especialidades Exercícios obrigatórios ou facultativos (14º ao 1º grau) | Apuramento para o Campeonato Nacional | Soma dos pontos das 3 melhores ginastas em cada especialidade, nos exercícios em que tiver aprovação de acordo com o grau executado. (a) |
| | | Juvenis | | Apuramento para o Campeonato Nacional | |
| | | Juniores | | Apuramento para o Campeonato Nacional | |
| | | Seniores | | Apuramento para o Campeonato Nacional | |

(a) A classificação por equipas é estabelecida pelo somatório de pontos de acordo com o grau executado. Assim, quanto mais elevado for o grau, maior pontuação dá ao clube. A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

14º grau – 3 pontos

13º grau – 4 pontos

12º grau – 5 pontos

11º grau – 6 pontos

10º grau – 7 pontos

9º grau – 8 pontos

8º grau – 9 pontos

7º grau – 10 pontos

6º grau – 11 pontos

5º grau – 12 pontos

4º grau – 13 pontos

3º grau – 14 pontos

2º grau – 15 pontos

1º grau – 16 pontos.

Cada equipa é composta por um máximo de 5 e um mínimo de 3 ginastas, sendo contabilizadas para a equipa as melhores 3 pontuações em cada especialidade. Todas as ginastas executam exercício em todas as especialidades.

Apuramento para a fase seguinte:

- Apuram-se para o Campeonato Nacional as 16 primeiras ginastas da classificação geral individual e as 5 primeiras equipas (máximo de uma por clube), por escalão/categoria. Apuram-se igualmente as 8 melhores ginastas em cada especialidade, e apenas nessa, se não estiverem englobadas nas outras premissas.

6.4. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

Categorias| Escalões Etários:

- **1ª Divisão** – Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores).
- As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade.
- Nos escalões de Juniores e Juniores Elite as equipas poderão ser constituídas por ginastas de ambos os escalões/categoria. O mesmo poderá acontecer nos escalões de Seniores e Seniores Elite.

Programa de competição:

| | Escalão/Categoria | Programa da competição | Classificação | | Sistema de classificação das equipas |
|------------------|-------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| I Divisão | Iniciados | Todas as especialidades Exercícios facultativos | Geral Individual, por especialidade e coletiva | | Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa |
| | Juvenis | Código Adaptado | Geral Individual, por especialidade e coletiva | | |
| | Juniores | Todas as especialidades | Geral Individual/ especialidade | Coletiva | |
| | Juniores Elite | Exercícios facultativos Código FIG juniores | Geral Individual/ especialidade | | |
| | Seniores | Todas as especialidades | Geral Individual/ especialidade | Coletiva | |
| | Seniores Elite | Exercícios facultativos Código FIG | Geral Individual/ especialidade | | |

6.5. Memorial Guilherme Gonçalves

Escalões Etários:

- Benjamins e Infantis

Participação:

- Benjamins e Infantis - Entrada direta pela idade.

Programa de competição:

| Escalão | Programa da competição | Classificação |
|-----------|---------------------------------------------|---------------|
| Benjamins | Todas as especialidades | Clube |
| Infantis | Exercícios obrigatórios (14° ao 5° grau) | Clube |

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início do encontro, mas após o seu início os ginastas não possuirão tempo de aquecimento em cada aparelho.
- Não há classificação individual.
- Em cada escalão existe classificação por Clube. A classificação por Clube é estabelecida pelo somatório de pontos de todos os exercícios em cada especialidade realizados com

aprovação de acordo com o grau executado. Assim, quanto mais elevado for o grau, maior pontuação dá ao clube.

- A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

| | |
|---------------------|---------------------|
| 14º grau – 3 pontos | 9º grau – 8 pontos |
| 13º grau – 4 pontos | 8º grau – 9 pontos |
| 12º grau – 5 pontos | 7º grau – 10 pontos |
| 11º grau – 6 pontos | 6º grau – 11 pontos |
| 10º grau – 7 pontos | 5º grau – 12 pontos |

6.6. Campeonato Nacional de Base

Escalões Etários:

- **Base** – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação

- Ginastas que obtiveram o acesso na Prova de Qualificação:
 - Em cada escalão participam as 16 primeiras ginastas da classificação geral individual e as 5 primeiras equipas.
 - Participam igualmente, as 8 melhores ginastas em cada especialidade, e apenas nessa, se não estiverem englobadas nas outras premissas.
 - Na Base a classificação coletiva é estabelecida pelo somatório de pontos dos exercícios das 5 ginastas realizados com aprovação de acordo com o grau executado, contando para o resultado final as melhores três pontuações em cada especialidade.
 - Só podem competir as ginastas que obtiveram a qualificação.
 - Em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva.

Programa de competição:

| Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação | Sistema de classificação das equipas |
|-------------|-----------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Base | Iniciadas | Todas as especialidades | Geral Individual, por aparelhos e coletiva | Soma das três melhores pontuações em cada especialidade (a) |
| | Juvenis | | Geral Individual, por aparelhos e coletiva | |
| | Juniores | Exercícios obrigatórios ou facultativos (14° ao 1° grau) | Geral Individual, por aparelhos e coletiva | |
| | Seniores | | Geral Individual, por aparelhos e coletiva | |

(a) A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

| | |
|---------------------|----------------------|
| 14° grau – 3 pontos | 6° grau – 11 pontos |
| 13° grau – 4 pontos | 5° grau – 12 pontos |
| 12° grau – 5 pontos | 4° grau – 13 pontos |
| 11° grau – 6 pontos | 3° grau – 14 pontos |
| 10° grau – 7 pontos | 2° grau – 15 pontos |
| 9° grau – 8 pontos | 1° grau – 16 pontos. |
| 8° grau – 9 pontos | |
| 7° grau – 10 pontos | |

6.7. Campeonato Nacional universitário

Categorias| Escalões Etários: Seniores

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU.

Programa de competição:

| Escalão/Categoria | Programa da competição | Classificação |
|-------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Seniores | Programa de Base da FGP | Geral Individual e por especialidade |



7. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos> ou <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=1>



1. Planeamento Anual 2016

| Competição | Escalões e Categorias | Obs. |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Torneio José António Marques Base/I Divisão | Iniciados Juvenis Juniore Seniores | Programa técnico de Base Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG |
| Taça de Portugal I Divisão | Iniciados Juvenis Juniore Seniores | Código adaptado Código FIG |
| Campeonato Nacional I Divisão | Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites | Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG |
| Memorial Guilherme Gonçalves Base | Benjamins Infantis | Programa técnico de Base |
| Campeonato Nacional Base | Iniciados Juvenis Juniore Seniores | Programa técnico de Base |
| Campeonato Nacional Universitário | Seniores | Programa Técnico de Base |

2. Especialidades

| Solo | Cavalo com Arções | Argolas | Saltos | Paralelas | Barra Fixa |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|--------|-----------|------------|
| De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAM.pdf | | | | | |

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial composta de pelo menos um exemplar de cada aparelho é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;
- 2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não será passível de modificação aceitando-se como boa para toda a competição.
- 2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição.

Exceções:

- a) Nas competições da Base as medidas dos aparelhos variam em função dos graus dos obrigatórios. As referidas medidas ou referências fazem parte do documento emanado pela FGP que contém os referidos exercícios;
- b) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, tendo em atenção as características morfológicas dos ginastas destas idades adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica e didaticamente mais correta.

| Escalões | Cavalo com Arçõs | Mesa de Saltos |
|-----------|------------------|----------------|
| Iniciados | 1,05 m | 1,10 m* |
| Juvenis | 1,05 m | 1,25 m* |

* No caso dos saltos com rotações transversais superiores a 360°, poderá ser solicitada a utilização da altura definida para o escalão seguinte.

- c) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchões na entrada para o Cavalo com Arçõs;
- d) Nos escalões de Iniciados e Juvenis para as saídas de Argolas, Paralelas e Barra Fixa, é permitida a utilização de um colchão suplementar de 10 cm, além do definido no Código de Pontuação.

e) Nos escalões de Benjamins e Infantis poderão ser utilizados colchões suplementares para além dos já previstos nos escalões de Iniciados e Juvenis, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

3. Categorias | Escalões Etários

| | Escalão/ Categoria | Acesso |
|------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Base | Benjamins Infantis | <ul style="list-style-type: none"> • Pela idade • Obrigatórios do 16º ao 3º Grau |
| | Iniciados Juvenis Juniore Seniores | <ul style="list-style-type: none"> • Pela idade • Obrigatórios do 13º ao 1º grau |
| I Divisão | Iniciados Juvenis Juniore Seniores | Ginastas que tenham obtido sucesso (Proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa de exercícios obrigatórios GAM. |
| | Juniore Elite Seniore Elite | Ginastas que cumpram critérios para Elites |

- 3.1. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a I Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso;
- 3.2. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para I Divisão, mas o contrário não é possível;
- 3.3. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na I Divisão, numa ou mais especialidades para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nas outras especialidades, a participação na Base. No caso da proficiência técnica mínima ter sido obtida no

Campeonato Nacional da Base, a transição para a I Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte;

3.4. Os ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à I Divisão de três formas distintas:

3.4.1. Competições nacionais realizadas com os regulamentos programa da Base da FGP em vigor, nomeadamente, Encontro Nacional de Infantis, Campeonato Nacional de Base, onde os ginastas que obtenham proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitados, caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de I Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;

3.4.2. Nas restantes competições nacionais previstas no calendário da FGP, os clubes poderão sempre solicitar a realização de exames de proficiência para acesso à I Divisão;

Nesta situação, os exames serão enquadrados pela Direção Técnica da forma que se considerar mais conveniente, nomeadamente, incluídos na circular da competição, sendo necessário cumprir todos os procedimentos normais de inscrição em provas, efetuando o pagamento da mesma e assinalando os ginastas a ser avaliados, e respetivos aparelhos.

No caso de um(a) ginasta já estar inscrito(a) em alguns aparelhos na competição em causa e solicitar o exame de proficiência nos aparelhos onde não têm acesso à I Divisão, o valor da inscrição da prova é também válido para o exame, pelo que não é necessário pagamento adicional de nova inscrição.

3.4.3. Exames de proficiência a realizar nos Clubes.

Nesta situação, os exames poderão ser requeridos para realização nos Clubes de acordo com as instruções que seguem:

✓ Condições de realização dos exames:

Os ginastas terão direito a um aquecimento geral de 20 minutos e a um aquecimento específico (no aparelho) no máximo de 5 minutos imediatamente antes da realização do teste nesse aparelho. Após a apresentação ao juiz o ginasta executa o seu exercício/teste de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Competições de Ginástica Artística em vigor.

✓ Preçário de Exames de Proficiência realizados fora do enquadramento competitivo (por grupo GAM):

- De 1 a 10 ginastas – 35€ + eventuais despesas de deslocação do juiz
- 11 a 20 ginastas – 65€ + eventuais despesas de deslocação dos juizes.
- Os exames serão realizados em local e hora a propor pelo Clube.

3.5. Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência em exercícios obrigatórios só é válida após ratificação pela FGP.

3.6. Quando um ginasta obtém o acesso à I Divisão não necessita de comprovar, outra vez, a sua aptidão técnica na eventual transição para escalões mais elevados. Contudo, se o ginasta decidir competir na Base, na época seguinte, só poderá voltar a participar na I Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica.

4. Critérios para integração nas categorias de Elites

| Categoria | Escalão | Fator de Avaliação | Pontuação Mínima | Sistema Pontuação |
|-----------|-----------|---------------------------|------------------|-------------------|
| ELITE | Juniiores | Concurso Geral Individual | 69.659* | FIG Juniores |
| | | Solo | 12.700* | |
| | | Cavalo com Arções | 10.133* | |
| | | Argolas | 11.633* | |
| | | Saltos | 12.916* | |
| | | Paralelas | 12.175* | |
| | | Barra-fixa | 11.233* | |
| | Seniores | Concurso Geral Individual | 74.740** | FIG |
| | | Solo | 12.666** | |
| | | Cavalo com Arções | 11.666** | |
| | | Argolas | 12.666** | |
| | | Saltos | 13.985** | |
| | | Paralelas | 12,633** | |
| | | Barra-fixa | 12,333** | |

* Pontuação aferida com o 5/6 da tabela do Campeonato da Europa de Juniores de 2014
 ** Pontuação aferida com o 3/4 da tabela do Campeonato do Mundo de 2013

4.1. Em 2015/2016 o ingresso nesta categoria será feito exclusivamente para ginastas que atinjam o resultado disposto para a classificação geral individual (CGI), ou que tenham atingido a pontuação mínima em pelo menos três aparelhos, passando neste caso a fazer parte desta categoria em todos os aparelhos.

4.2. A nota de Saltos é obtida a partir da média de dois saltos realizados, na mesma competição;

5. Exercícios

5.1. Iª Divisão

5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG;

5.1.2. O programa de competições abrange todas as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;

5.1.3. Os exercícios são facultativos;

- 5.1.4. Nas competições os ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição em causa tenha classificação por especialidades ou por equipas;
- 5.1.5. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciados e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Júnior Adaptado 2013-2016, elaborado pela FGP;
- 5.1.6. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;
- 5.1.7. Nas competições onde existe classificação por especialidade, a classificação final em Saltos, para iniciados e juvenis é obtida com a realização de um salto. Para juniores e seniores, é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.
- 5.1.8. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

| | Escalão | Programa das competições | Ajuizamento |
|------------------|----------------|--------------------------------------------------------|---------------------|
| I Divisão | Iniciados | Todas as especialidades Exercícios facultativos | Código FIG adaptado |
| | Juvenis | | |
| | Juniores | | |
| | Juniores Elite | | Código FIG júnior |
| | Seniores | | |
| | Seniores Elite | | Código FIG |

5.2. Base

- 5.2.1. Na Base, é utilizado um Programa de Exercícios Obrigatórios Masculinos da FGP. Este programa aprovado e em vigor desde Junho de 2010, pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do CP da FIG que orienta e regula tecnicamente a disciplina;
- 5.2.2. Os ginastas podem participar apenas numa ou em várias especialidades em cada evento;
- 5.2.3. Os ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/espço e que eventualmente não possuam todos os aparelhos da GAM;

5.2.4. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;

5.2.5. O Programa de Exercícios Obrigatórios Masculinos da FGP encontra-se no sítio Internet da FGP.

| Escalão Etário | Solo | Cavalo com Arções | Argolas | Saltos | Paralelas | Barra Fixa |
|----------------|------|-------------------|---------|--------|-----------|------------|
| Seniores | ≥ 2° | ≥ 3° | ≥ 3° | 1° | ≥ 3° | ≥ 3° |
| Juniores | ≥ 4° | ≥ 5° | ≥ 6° | ≥ 2° | ≥ 5° | ≥ 6° |
| Juvenis | ≥ 5° | ≥ 7° | ≥ 7° | ≥ 3° | ≥ 6° | ≥ 8° |
| Iniciados | ≥ 7° | ≥ 9° | ≥ 9° | ≥ 7° | ≥ 9° | ≥ 9° |
| Infantis | ≥ 8° | ≥ 10° | ≥ 10° | ≥ 7° | ≥ 10° | ≥ 10° |

| PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA – ÉPOCA 2014/2015 | | | | | | |
|--------------------------------------------------------|----------|-------------------|----------|---------|-----------|------------|
| Nota de Final | | | | | | |
| Nota D = 100% | | | | | | |
| Nota E percentagem segundo o grau e aparelho executado | | | | | | |
| Graus | Solo | Cavalo com Arções | Argolas | Saltos | Paralelas | Barra Fixa |
| 16° ao 7° Grau | ≥ 77,5% | ≥ 77,5% | ≥ 77,5% | ≥ 82,5% | ≥ 77,5% | ≥ 77,5% |
| 6° ao 1° Grau | ≥ 72,5 % | ≥ 72,5 % | ≥ 72,5 % | ≥ 82,5% | ≥ 72,5 % | ≥ 72,5 % |

6. Competições

6.1. Torneio José António Marques

Escalões Etários:

- **I Divisão** – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores
- **Base** – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação:

- **I Divisão** – Participação exclusiva aos ginastas Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) nos exercícios obrigatórios em cada aparelho.
- **Base** – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores. Entrada direta pela idade.

Programa de competição:

| | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Base | Iniciados | Todas as especialidades Exercícios Obrigatórios (13º ao 1º Grau) | Geral Individual e por especialidade |
| | Juvenis | | Geral Individual e por especialidade |
| | Juniores | | Geral Individual e por especialidade |
| | Seniores | | Geral Individual e por especialidade |
| I Divisão | Iniciados | Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG Adaptado | Geral Individual e por especialidade |
| | Juvenis | | Geral Individual e por especialidade |
| | Juniores | Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG júnior | Geral Individual e por especialidade |
| | Seniores | Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG | Geral Individual e por especialidade |

6.2. Taça de Portugal

Categorias| Escalões Etários:

- **I Divisão** – Iniciados/Juvenis (Taça de Portugal Jovem)
- **Base e I Divisão** – Juniores e Seniores (Taça de Portugal Absoluta)

Participação:

- Ginastas da I Divisão nos escalões de iniciados e juvenis e nos escalões de juniores e seniores podem participar ginastas da Base e da I Divisão em conjunto.
- A participação dos ginastas é realizada individualmente ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 em cada especialidade. Para a classificação coletiva são contabilizadas as 3 melhores notas, em cada especialidade, em cada equipa composta pelo máximo de 5 ginastas.
- Os ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma livre, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na competição coletiva Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis, iniciados e juvenis de base nas especialidades em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios.
- Na competição coletiva da Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis (da 1ª divisão). Esta subida só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão.
- Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Serão entregues prémios, no concurso geral individual, aos 3 melhores ginastas em competição.

Programa de competição:

| Competição | Acesso | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|---------------------------|----------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Taça de Portugal Jovem | I Divisão | Iniciados | Todas as especialidades Código FIG Adaptado (2013/2016) | Geral Individual, especialidade e coletiva |
| | | Juvenis | | |
| Taça de Portugal Absoluta | Base I Divisão | Juniores | Todas as especialidades Código FIG (Seniores) (2013/2016) | Geral Individual, especialidade e coletiva |
| | | Seniores | | |

6.3. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

Categorias| Escalões Etários:

- I Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) nos exercícios obrigatórios do programa de base.
- As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 ginastas por equipa em cada especialidade.

Programa de competição:

| Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação | Sistema de classificação das equipas |
|-----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| I Divisão | Iniciados | Todas as especialidades Exercícios facultativos | Geral Individual, por especialidade e coletiva | Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa* |
| | Juvenis | Código FIG Adaptado | Geral Individual, por especialidade e coletiva | |
| | Juniores | Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG júnior | Geral Individual, por especialidade e coletiva | |
| | Juniores Elite | | Geral Individual, por especialidade | |
| | Seniores | Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG | Geral Individual, por especialidade e coletiva | |
| | Seniores Elite | | Geral Individual e por especialidade | |

* As equipas de Juniores e Seniores podem ser constituídas por ginastas não Elite e Elite

6.4. Memorial Guilherme Gonçalves

Escalões Etários:

- Benjamins e Infantis

Participação:

- Entrada direta pela idade.

Programa de competição:

| Escalão | Programa da competição | Classificação |
|-----------|--------------------------------------------|---------------|
| Benjamins | Todas as especialidades | Clube |
| Infantis | Exercícios obrigatórios (parte técnica) | Clube |

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início do encontro, mas após o seu início os ginastas não possuirão tempo de aquecimento em cada aparelho.
- Os ginastas são avaliados individualmente, mas não há classificação individual.
- Em cada escalão existe classificação por Clube. A classificação por Clube é estabelecida pelo somatório de pontos dos exercícios em cada especialidade realizados com aprovação (ver ponto 5.2.5) de acordo com o grau executado. Assim, quanto mais elevado for o grau, maior pontuação dá ao clube.
- A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

16º grau – 1 ponto;
15º grau – 2 pontos;
14º grau – 3 pontos;
13º grau – 4 pontos;
12º grau – 5 pontos;
11º grau – 6 pontos;
10º grau – 7 pontos;
9º grau – 8 pontos;
8º grau – 9 pontos;
7º grau – 10 pontos;
6º grau – 11 pontos;
5º grau – 12 pontos;
4º grau – 13 pontos;
3º grau – 14 pontos;
2º Grau – 15 pontos;
1º Grau – 16 pontos.

6.5. Campeonato Nacional de Base

Escalões Etários:

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

Participação:

- Entrada direta pela idade.
- Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva. A classificação coletiva é dada pelo somatório de pontos, dos 3 exercícios em cada especialidade realizados com aprovação (ver ponto 5.2.5) de acordo com o grau executado. Assim, quanto mais elevado for o grau, maior pontuação dá à equipa.
- A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

13º grau – 4 pontos;

12º grau – 5 pontos;

11º grau – 6 pontos;

10º grau – 7 pontos;

9º grau – 8 pontos;

8º grau – 9 pontos;

7º grau – 10 pontos;

6º grau – 11 pontos;

5º grau – 12 pontos;

4º grau – 13 pontos;

3º grau – 14 pontos;

2º grau – 15 pontos

1º grau – 16 pontos.

Programa de competição:

| | Escalão | Programa da competição | Classificação | Sistema de classificação por equipa de clube |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Base | Iniciados | Todas as especialidades Exercícios Obrigatórios (13º ao 1º Grau) | Geral individual, por especialidade e coletiva | Soma dos pontos dos três melhores exercícios em cada especialidade. (máximo 5 ginastas e mínimo 3 em cada aparelho) |
| | Juvenis | | Geral individual, por especialidade e coletiva | |
| | Juniores | | Geral individual, por especialidade e coletiva | |
| | Seniores | | Geral individual, por especialidade e coletiva | |

6.6. Campeonato Nacional universitário

Categorias| Escalões Etários: Seniores

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas inscritos em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU.

Programa de competição:

| Escalão/Categoria | Programa da competição | Classificação |
|-------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Seniores | Programa de Base da FGP | Geral Individual e coletiva |

7. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos> ou <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=2>



1. Planeamento anual 2016

| Competição | Escalões Categorias | Organização | Obs. |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Taça de Portugal | Todos (exceto Benjamins e Infantis) | FGP | Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores) |
| I Open de Conjuntos | | | Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores) |
| Torneio José António Marques | Todos (exceto Benjamins e Infantis) | FGP | Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores) |
| Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional 1ª Divisão | Todos (exceto Benjamins e Infantis) | FGP | Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores) |
| Campeonato Nacional de Base | Todos (exceto Benjamins e Infantis) | FGP | Código Nacional Adaptado |
| II Open de Conjuntos | Todos (exceto Benjamins e Infantis) | | Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores) |
| Campeonato Nacional 1ª Divisão | Todos (exceto Benjamins e Infantis) | FGP | Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores) |
| Campeonato Nacional de Conjuntos | Infantis Iniciadas Juvenis | FGP | Código Nacional Adaptado |
| | Juniore Seniore | | Código FIG |

- * As Associações Territoriais devem efetuar o upload dos resultados das competições Distritais/Regionais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24 horas após o termo das mesmas, na plataforma eletrónica da FGP (Gymbase).
- * As competições de apuramento para os respetivos CN devem realizar-se antes das inscrições para o respetivos CN terminarem, com exceção do CN de Conjuntos. Os Campeonatos Distritais de Conjuntos podem realizar-se até 15 dias antes do respetivo CN, desde que as inscrições cumpram os regulamentos.

2. Tipos de Competições

- Individual
- Conjuntos

3. Aparelhos

- Normas dos Aparelhos (Anexo 1)

4. Escalões Etários

- Ver Regulamento Geral e de Competições

5. Condições de acesso às elites (Juniors e Seniores)

Para acesso à categoria Elites, as ginastas devem atingir as seguintes notas mínimas:

| ELITES | ESCALÃO/CATEGORIA | PONTUAÇÃO MÍNIMA (4 aparelhos) | SISTEMA DE PONTUAÇÃO |
|--------|-------------------|--------------------------------|--------------------------|
| | JUNIORES | 48.960 | Código FIG para juniores |
| | SENIORES | 55.200 | Código FIG |

6. Programas Técnicos

| Escalão | Exercícios |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benjamins | 2 Exercício: Movimentos Livres e Bola |
| Infantis | 3 Exercícios: Movimentos Livres e dois Aparelhos (Corda ou Arco e Bola) Nota: Recomenda-se que as ginastas que transitam de Benjamins realizem exercícios de Arco e as restantes comecem por Corda. |
| Iniciadas | 3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 Aparelhos (Corda e/ou Arco e/ou Bola) |
| Juvenis | 4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Arco, Bola e Fita) |
| Juniors | 4 Exercícios: 4 Aparelhos (Corda, Arco, Bola e Maças) |
| Seniores | 4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita) |

6.1. Programa Base:

| | Iniciadas | Juvenis | Juniors | Seniores |
|-----------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| 2015/2016 | ML Corda | Bola Arco | Bola Fita | Bola Maças |
| 2016/2017 | ML Arco | Corda Bola | Corda Maças | Arco Fita |

6.2. Programa 1ª Divisão:

| | Benjamins | Infantis | Iniciadas | Juvenis | Juniores | Seniores |
|-----------|------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 2015/2016 | ML Bola | ML Corda Arco (opcional) Bola | ML Corda Arco Bola | ML Arco Bola Maças | Corda Arco Bola Maças | Arco Bola Maças Fita |
| 2016/2017 | ML Bola | ML Corda Arco (opcional) Bola | ML Corda Arco Bola | ML Arco Bola Fita | *Programa Internacional | *Programa Internacional |

* A confirmar. Dependente das alterações e do programa internacional após o termo deste ciclo olímpico.

6.3. Programa Conjuntos:

| | Infantis | Iniciadas | Juvenis | Juniores | Seniores |
|-----------|----------|-----------|---------|----------|-----------------------|
| 2015/2016 | ML | Bolas | Fitas | Maças | Fitas |
| 2016/2017 | ML | Cordas | Maças* | Fitas* | 3 Bolas e 2 Fitas* |

* A confirmar. De acordo com o programa internacional.

7. Competições

7.1 Taça de Portugal

7.1.1 Escalões Etários: Iniciais, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.1.2 Participação

- Ginastas filiadas na FGP - 1ª Divisão e Base;
- Cada clube pode participar com uma ou mais equipas;
- Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;
- Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 4 exercícios;
- A Competição é dividida por programas:

Programa A: Iniciais e Juvenis

Programa B: Juniores e Seniores

- A equipa pode ser formada por ginastas de “diversos programas”;
- Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa;
- As ginastas não podem descer ou subir de escalão para formar equipa.

7.1.3 Programa de Competição:

| Escalão | Aparelhos | Códigos | Classificação |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------|
| Programa A: Iniciadas e Juvenis | ML e Corda | Código Nacional Adaptado Juvenis | Por Equipas |
| Programa B: Juniores e Seniores | Arco, Bola, Maças e Fita | Código FIG | |

7.1.4 Competição por equipas:

- Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios: 4 no Programa A (2 de ML e 2 de Corda) e 8 no Programa B (2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita);
- Todos os exercícios contam para o somatório da equipa.
- Classificação:
 - A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;
 - Taças para as três primeiras equipas da classificação geral;
 - Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

7.2 ***Open de Conjuntos “eventual nome de patrocinador” (Circuito de Opens de Conjuntos)***

7.2.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.2.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de clubes diferentes, sendo os títulos atribuídos aos clubes que compuserem a equipa. Na competição todas as ginastas do conjunto devem-se apresentar com fatos de competição de acordo com o prescrito nos respetivos CdP, sendo que nas cerimónias protocolares as ginastas podem utilizar os fatos do seu clube original.
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;

- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG);
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens”;
- Um conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

7.2.3 Programa de Competição:

| Escalão | Exercícios | Código | Classificação |
|-----------|-------------|-----------------|---------------------|
| Iniciadas | Bolas | Código Nacional | Classificação Geral |
| Juvenis | Fitas | Adaptado | |
| Juniores | Maças | Código FIG | |
| Seniores | Fitas (CdP) | | |

7.2.4 . Competição Conjuntos:

- Cada conjunto efetua uma passagem.
- Classificação:
 - Classificação por conjunto;
 - Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
 - Prémio a designar no II Open de conjuntos

7.3 **Torneio José António Marques**

7.3.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e seniores Elite

7.3.2 Participação:

- Ginastas filiadas na FGP;
- Podem participar as ginastas da 1ª Divisão que estejam devidamente filiadas na FGP.

7.3.3 Programa de Competição

| Escalão | Exercícios | Código | Classificação |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------|
| Iniciadas | ML e Bola | Código Nacional Adaptado | Classificação |
| Juvenis | Bola e Maças | | |
| Juniores e Juniores Elite | Corda, Arco, Bola e Maças | Código FIG | Aparelho |
| Seniores e Seniores elite | Arco, Bola, Maças e Fita | | |

- Competição individual;
- Classificação:
 - Classificação por aparelho;
 - Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho.

7.4 **Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Campeonato Nacional por equipas**

7.4.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.4.2 Participação

- Aberta a ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP que tenham participado nos respetivos Campeonatos Distritais;
- Aberta às campeãs nacionais de base de todos os escalões (concurso geral).

7.4.3 Programa de Competição (I)

| Escalão | Exercícios | Código | Classificação |
|---------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Iniciadas | ML e Arco | Código Nacional | Geral individual para efeitos de qualificação (somatório dos exercícios realizados) |
| Juvenis | Arco e Maças | Adaptado | |
| Juniores e Juniores Elite | Corda, Arco, Bola e Maças | Código FIG | |
| Seniores e Seniores Elite | Arco, Bola, Maças e Fita | | |

- Classificação Individual:
 - Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados.
- Classificação por Equipas:
 - Uma equipa é constituída por 3 ginastas (poderá haver 1 suplente na equipa, desde que participe na prova qualificativa para o CN e não pertença a nenhuma

- outra equipa) em cada escalão (as equipas deverão ser especificadas na ficha de inscrição, caso se pretenda que contabilizadas para esta classificação).
- Somatório das notas da classificação geral das três ginastas que formam a equipa, em cada escalão (categoria de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente. Os aparelhos que são contabilizados para este somatório serão os do programa de competição I). É atribuído o título de Campeão Nacional de equipas à equipa com melhor somatório, em cada escalão;
 - Taças para as três melhores equipas por escalão;
 - Apuramento
 - Ficam qualificadas para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão as ginastas classificadas até ao 25 primeiras classificadas no escalão de iniciadas, as 20 primeiras classificadas no escalão de juvenis, as 16 primeiras classificadas no escalão de juniores e as 11 primeiras classificadas no escalão de seniores. No (s) caso (s) em um determinado distrito não tenha conseguido apurar nenhuma ginasta, a respetiva campeã distrital terá direito a participar no Campeonato Nacional para além da cota estipulada no escalão em causa. A campeã nacional de Base em cada escalão tem direito a participar no Campeonato Nacional para além da cota estipulada;
 - São designadas duas ginastas de reserva em cada escalão que podem ser chamadas até 24 h antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva. (o pagamento da inscrição dessa ginasta só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).

7.5 Campeonato Nacional de Base

7.5.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.5.2 Participação

- Ginastas filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores de Base que se tenham qualificado para esta competição na primeira metade da classificação geral, nos respetivos Campeonatos Distritais;
- Nos Campeonatos Distritais em que apenas participem 3 ou menos ginastas, todas são apuradas para o Campeonato Nacional Base;

- A qualificação é nominal, podendo existir uma ginasta de reserva em cada distrito e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.

7.5.3 III. Programa de Competição

| Escalão | Exercícios | Código | Classificação |
|-----------|--------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Iniciadas | ML e Corda | Código Nacional Adaptado | Geral individual e por aparelhos |
| Juvenis | Bola e Arco | | |
| Juniores | Bola e Fita | | |
| Seniores | Bola e Maças | | |

- Competição individual:
- Classificação:
 - Classificação geral: somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos dois exercícios realizados;
 - Medalhas para as três primeiras classificadas no concurso geral.
 - Classificação por aparelho: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
 - Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;
- Apuramento
 - À Campeã Nacional Individual Base, nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores (Concurso geral), é permitida, na mesma época competitiva, a participação na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão, no respetivo escalão.

7.6 ***II Open de Conjuntos “eventual nome de patrocinador” (Circuito de Opens de Conjuntos)***

7.6.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.6.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de clubes diferentes, sendo os títulos atribuídos aos clubes que compuserem a equipa. Na competição todas as

ginastas do conjunto devem-se apresentar com fatos de competição de acordo com o prescrito nos respetivos CdP, sendo que nas cerimónias protocolares as ginastas podem utilizar os fatos do seu clube original.

- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG).

7.6.3 Programa de Competição:

| Escalão | Exercícios | Código | Classificação |
|-----------|-------------|-----------------|---------------------|
| Iniciados | Bolas | Código Nacional | Classificação Geral |
| Juvenis | Fitas | Adaptado | |
| Juniores | Maças | Código FIG | |
| Seniores | Fitas (CdP) | | |

- Competição Conjuntos:
- Cada conjunto efetua uma passagem.
- Classificação:
 - Classificação por conjunto;
 - Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
 - A classificação do circuito de Opens de Conjuntos é obtida pelo somatório das passagens realizadas no I Open e II Open de Conjuntos;
 - Eventual Prémio de um patrocinador para o melhor conjunto da classificação do circuito de Opens, em cada escalão;

7.7 **Campeonato Nacional da 1ª Divisão**

7.7.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.7.2 Participação:

- Ginastas que tenham participado no respetivo Campeonato Distrital e na prova qualificativa;
- Campeã Distrital de distritos que não tenham conseguido apurar nenhuma ginasta diretamente;
- Campeã Nacional de Base do escalão respetivo;
- Ginastas apuradas na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão em cada um dos escalões de acordo com as cotas respetivas;
- As ginastas Elite que tenham participado na prova de preparação de elites.

7.7.3 Programa de Competição:

| Escalão | Exercícios | Código | Classificação |
|----------------|---------------------------|-----------------|------------------------------------------|
| Iniciadas | ML, Corda e Bola | Código Nacional | Geral individual, aparelhos e equipas |
| Juvenis | ML, Arco, Bola e Maças | Adaptado | |
| Juniores | Corda, Arco, Bola e Maças | Código FIG | |
| Seniores | Arco, Bola, Maças e Fita | | |
| Juniores Elite | Corda, Arco, Bola e Maças | Código FIG | |
| Seniores Elite | Arco, Bola, Maças e Fita | | |

- Classificação individual:
 - À ginasta que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeã Nacional no respetivo escalão e categoria.
 - Medalhas para as três primeiras classificadas do concurso geral;
 - É atribuído também o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho, em cada um dos escalões e categorias;
 - Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão e categoria;
 - Classificação Geral Absoluta juniores (juniores+ juniores Elite) – Medalhas para as 3 melhores ginastas do escalão de juniores – All around

- Classificação Geral Absoluta seniores (seniores + seniores Elite) – Medalhas para as 3 melhores ginastas do escalão de seniores. All around
- Prémio de mérito para o Clube que apresentar ginastas em todos os escalões em competição (categoria de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente).

7.8 Campeonato Nacional de Conjuntos

7.8.1 Escalões Etários: Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.8.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Distritais;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de clubes diferentes, sendo os títulos atribuídos aos clubes que compuserem a equipa. Na competição todas as ginastas do conjunto devem-se apresentar com fatos de competição de acordo com o prescrito nos respetivos CdP, sendo que nas cerimónias protocolares as ginastas podem utilizar os fatos do seu clube original.
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG).

7.8.3 Programa de Competição:

| Escalão | Exercícios | Código | Classificação |
|-----------|-------------|-----------------------------|---------------------|
| Infantis | ML | Código Nacional Adaptado | Classificação Geral |
| Iniciadas | Bolas | | |
| Juvenis | Fitas | | |
| Juniores | Maças | Código FIG | |
| Seniores | Fitas (CdP) | | |

- Competição Conjuntos:
- Cada conjunto efetua duas passagens, com exceção do escalão de Infantis que efetua apenas uma passagem.
- Classificação:
 - A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
 - Ao conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas, em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão;
 - Taça para o conjunto Campeão Nacional;
 - Medalhas para as ginastas dos três melhores Conjuntos da classificação geral, em cada escalão;

7.9 Campeonatos/Encontros Distritais

- 7.9.1 Escalões Etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores
- 7.9.2 Participação: Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador), Dirigentes e juízes filiadas na FGP
- 7.9.3 Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual
- 7.9.4 Tendo em vista nos próximos anos a integração de um Torneio de Grupos a nível Nacional, sugere-se que as Associações Territoriais organizem provas, a título experimental, para grupos nos vários escalões etários. O objetivo é privilegiar o trabalho em grupo/conjunto em ambas as divisões e escalões, de uma forma mais abrangente.
- Aberto a ginastas filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores da Divisão Base e da 1ª Divisão;
 - Os grupos podem ser constituídos, no mínimo, por três ginastas, não havendo limite máximo na sua constituição;
 - As ginastas que competem na competição individual podem e devem integrar os grupos;
 - Os grupos podem ser constituídos por ginastas de escalões diferentes. No entanto, o Grupo compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
 - Os grupos podem optar por exercícios com aparelhos idênticos ou dois diferentes;
 - Os grupos executam apenas uma passagem;

- A execução é pontuada de forma idêntica ao Código Internacional (FIG) para conjuntos.

8. Anexos

Anexo 1 – Normas dos Aparelhos

Anexo 2 – Ranking

Anexo 3 – Código Nacional Adaptado



1. Planeamento anual 2016

| Competição | Escalões/Categorias | Obs. |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Torneio José António Marques | Todos menos infantis e Benjamins | |
| Campeonatos/Encontros Distritais | Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniões e Seniores | |
| Prova Qualificativa DMT e TUM | Todos menos infantis e Benjamins | Campeonatos Distritais até 24 Janeiro 2016 |
| Prova Qualificativa TRI e TRS | Todos menos infantis e Benjamins | Campeonatos Distritais até 7 Fevereiro 2016 |
| Campeonato Nacional DMT e TUM | Todos menos infantis e Benjamins | |
| Campeonato Nacional TRI e TRS | Todos menos infantis e Benjamins | |
| Taça de Portugal TRI / DMT / TUM | Todos menos infantis e Benjamins | |
| Saltitões e Cangurus | Benjamins e Infantis | |

NOTA: Os resultados e classificações das competições e eventos distritais/regionais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.

2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições

TRAMPOLIM:

SÓ É PERMITIDA A REALIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES DE TRAMPOLIM DESDE QUE SEJAM GARANTIDOS 4 "SPOTTERS" POR APARELHO.

SE NÃO SE PUDER GARANTIR ESTE NÍVEL DE SEGURANÇA, DEVE-SE SOLICITÁ-LA AOS TREINADORES DOS CLUBES PRESENTES.

A segurança em torno dos trampolins tem de ser garantida por colchões oficiais FIG a toda a volta dos mesmos.

DUPLO MINI TRAMPOLIM e TUMBLING:

A zona de receção do DMT e TUM tem que ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm.

3. Especialidades | Aparelhos

A Ginástica de Trampolins engloba as seguintes especialidades:

- Duplo Mini Trampolim;
- Trampolim Individual (integra o quadro das disciplinas/especialidades olímpicas);

- Trampolim Sincronizado;
- Tumbling;
- Mini Trampolim (a nível territorial).

4. Escalões Etários

Ver Regulamento Geral e de Competições

5. Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior)

ELITE JÚNIOR

| DUPLO MINI TRAMPOLIM | | Dificuldade | Total |
|----------------------|----------|-------------|-------|
| FEMININOS | 2 séries | Média 3.60 | 62.40 |
| MASCULINOS | 2 séries | Média 5.20 | 65.60 |

| TRAMPOLIM INDIVIDUAL | | Dificuldade | Total |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|
| FEMININOS | Fac. 1 | Regulamento Internacional * | 84.200 |
| | Fac. 2 / Fac. 3 | Regulamento Internacional (dif. Min 7.0) | |
| MASCULINOS | Fac. 1 | Regulamento Internacional * | 89.400 |
| | Fac. 2 / Fac. 3 | Regulamento Internacional (dif. Min 10.0) | |

* Têm de ser realizados os requisitos mínimos internacionais do escalão júnior.

| TUMBLING | Requisitos Técnicos | Média de Execução por Série |
|------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|
| FEMININOS | 1 Elemento no mínimo com 720° Rotação Transversal | 8.4 pts |
| | 2 Elementos no mínimo com 360° Rotação Longitudinal | |
| MASCULINOS | 2 Elementos no mínimo com 720° Rotação Transversal | 8.4 pts |

ELITE SÉNIOR

| DUPLO MINI TRAMPOLIM | | Dificuldade | Total |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|
| FEMININOS | 2 séries | Média 5.20 | 65.60 |
| MASCULINOS | 2 séries | Média 6.60 | 68.40 |
| TRAMPOLIM INDIVIDUAL | | Dificuldade | Total |
| FEMININOS | Fac. 1 | Regulamento Internacional * | 89.000 |
| | Fac. 2 / Fac. 3 | Regulamento Internacional (dif. Min 10.0) | |
| MASCULINOS | Fac. 1 | Regulamento Internacional * | 93.600 |
| | Fac. 2 / Fac. 3 | Regulamento Internacional (dif. Min 12.0) | |

* Tem de ser realizados os requisitos mínimos internacionais do escalão sénior (10 elementos diferentes com 270º de rotação transversal).

| TUMBLING | Requisitos Técnicos | Média de Execução por Série |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| FEMININOS | 2 Elementos no mínimo com 720º Rotação Transversal | 8.4 pts |
| MASCULINOS | 1 Elemento no mínimo com 720º Rotação Transversal | 8.4 pts |
| | 1 Elemento no mínimo com 720º Rotação Transversal e 360º Rotação Longitudinal | |

5.1. Pares de Trampolim Sincronizado (constituição)

- 5.1.1. A constituição dos Pares de TRS é determinada sempre pelo escalão etário superior dos seus elementos;
- 5.1.2. A constituição dos Pares de TRS “Elites” é determinada sempre quando há a inclusão de um ginasta Elite;
- 5.1.3. Um par com 1 ginasta de base e outro da 1ª divisão será considerado de 1ª divisão.

5.2. Mínimos de ingresso em elite em Duplo Mini Trampolim

Em provas onde os ginastas possam realizar 4 séries, são consideradas as 2 séries com maior pontuação e com o cumprimento do requisito mínimo da dificuldade;

5.3. Mínimos de ingresso em Elite em Trampolim individual

Os ginastas têm que cumprir o estipulado no Código de Pontuação (internacional), para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual. O "Total" de Fac 1 + Fac 2 ou Fac 1 + Fac 3.

5.4. Nas competições fora do calendário nacional (FGP), para o ingresso em Elite, o Clube tem de informar por escrito a FGP, através do e-mail - tramp@gympor.com, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando o comprovativo do resultado obtido e a indicação no número de registo FIG da competição.

6. Programas Técnicos

6.1. DUPLO MINI TRAMPOLIM

Séries a incluir no Campeonato Distrital (Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores) e Encontro Distrital (Infantis).

| | | | | |
|----------|------|------------------------|---------------------------|--------------------|
| INFANTIS | Vela | Carpa pernas afastadas | Mortal à frente engrupado | Dificuldade |
| | ... | (stradle jump) | (4 – o) | 0.0 + 0.5 = 0.5 |

| | | | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------------|--------------------|
| INICIADOS | Vela | Carpa pernas unidas | Mortal à frente encarpado | Dificuldade |
| | ... | (pike jump) | (4 - <) | 0.0 + 0.6 = 0.6 |

| | | | | |
|---------|------------------|--|------------------------|--------------------|
| JUVENIS | Barani engrupado | | Mortal atrás engrupado | Dificuldade |
| | (4 1 o) | | (4 – 0) | 0.7 + 0.5 = 1.2 |

| JUNIORES | Barani encarpado | Mortal atrás encarpado | Dificuldade |
|----------|------------------|------------------------|--------------------|
| | (4 1 <) | (4 - <) | 0.7 + 0.6 = 1.3 |

| SENIORES | Barani empranchado | Mortal atrás empranchado | Dificuldade |
|----------|--------------------|--------------------------|--------------------|
| | (4 1 /) | (4 - /) | 0.7 + 0.6 = 1.3 |

Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, as séries anteriormente apresentadas são consideradas para efeitos de pontuação como séries facultativas (pontuadas em execução e dificuldade).

Um elemento obrigatório que não tenha sido realizado/considerado, pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição.

6.2. TRAMPOLIM INDIVIDUAL E TRAMPOLIM SINCRONIZADO

Na época 2015-2016, nas especialidades de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado continuarão a disputar-se em Base e 1ª Divisão.

A opção de participação na Base ou na 1ª Divisão é da responsabilidade técnica dos Clubes, no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP – Campeonato Distrital), tendo o ginasta de se manter na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

Séries / Elementos Obrigatórios (F1) - TRI e TRS:

BASE

| INFANTIS | | |
|----------------------------------------|------------------------|--|
| Encontro Distrital Encontro Nacional | | |
| Requisitos | ½ Pirueta para sentado | |
| | 1 Pirueta | |
| | Carpa de pernas unidas | |

| INICIADOS | | |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional | | |
| Requisitos | Mortal Atrás Engrupado * | |
| | Barani Engrupado * | |
| | ¼ de Mortal Atrás (dorsal) | |
| | ¼ de Mortal à Frente c/ ½ pirueta – em sequência com o elemento anterior | |

| JUVENIS | | |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional | | |
| Requisitos | ¾ Mortal Atrás empranchado | |
| | Mortal Atrás Encarpado * | |
| | Barani Encarpado * | |
| | ¾ Mortal Frente Empranchado | |

| JUNIORES | | |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional | | |
| Requisitos | ¾ Mortal Atrás empranchado | |
| | Mortal Atrás Encarpado * | |
| | Mortal Atrás Empranchado * | |
| | Barani Empranchado * | |

| SENIORES | | |
|------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|
| Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional | | |
| Requisitos | | ¾ Mortal Atrás empranchado |
| | | Barani Encarpado * |
| | | Mortal Atrás Empranchado * |
| | | Barani Empranchado * |

Os elementos assinalados com * poderão ser realizados na série em ordem à escolha

1ª DIVISÃO (Requisitos CMGI)

| INICIADOS | | |
|------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------|
| Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional | | |
| Requisitos | F1 | Apenas 2 elementos c/ - 270º rot transversal |
| | | 1 elemento c/ receção dorsal |
| | | 1 elemento c/ receção ventral |
| | | Limite Dif. 1 elemento = 1,5 |

| JUVENIS | | |
|------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|
| Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional | | |
| Requisitos | F1 | Apenas 1 elemento c/ - 270º rotação transversal |
| | | 1 mortal retaguarda empranchado c/ 1 pirueta (full) |
| | | 1 elemento c/ receção dorsal |
| | | 1 elemento c/ receção ventral |
| | | Limite Dif. 1 elemento = 1,7 |

| JUNIORES | | | |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional | | | |
| Requisitos | F1 | Apenas 1 elemento c/ - 270º rotação transversal | |
| | | 1 mortal retaguarda empranchado c/ 1 pirueta (full) | |
| | | 1 rudy ou rudy ball out | |
| | | 1 elemento c/ receção dorsal ou ventral | |
| | Limite Dif. 1 elemento = 1,8 | | |

| SENIORES | | | |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional | | | |
| Requisitos | F1 | Apenas 1 elemento c/ - 270º rotação transversal | |
| | | 1 elemento c/ receção dorsal ou ventral | |
| | | Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta | |
| | | Elemento c/ mínimo de 540º de rotação longitudinal 360º de rotação transversal | |
| | Limite Dif. 1 elemento = 1,8 | | |

| ELITE JÚNIOR | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prova Qualificativa / Campeonato Nacional | |
| Requisitos | 1 elemento com receção ventral ou dorsal |
| | 1 elemento partindo de ventral ou dorsal (em combinação com o anterior) |
| | 1 elemento com 540º de rotação longitudinal (no mínimo) |
| | 1 Duplo Mortal à frente ou atrás com ou sem piruetas |
| Observações | <p>- 10 elementos diferentes.</p> <p>- 9 com o mínimo de 270º de rotação transversal.</p> <p>- Os requisitos para Juniores Elite não podem ser combinados num mesmo elemento.</p> |

| ELITE SÉNIOR | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prova Qualificativa / Campeonato Nacional | |
| Observações | - 10 com o mínimo de 270º de rotação transversal. - 2 elementos considerados em dificuldade na F1, que não podem ser realizados na F2. (ver códigos de pontuação) |

6.3. TUMBLING

6.3.1. Elementos a incluir na série 1 do Campeonato Distrital

| Escalão Etário | ELEMENTO FINAL (mínimo) |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| INFANTIS | (Não se aplica) |
| INICIADOS | Rotação de 360º no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal) |
| JUVENIS | Rotação de 360º no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal) |
| JUNIORES | Rotação de 360º no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal) |
| SENIORES | Rotação de 360º no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal) |

Observações:

Os campeonatos/encontros distritais (nos escalão de infantil) podem ser organizados em pista insuflável, deixando ao critério das respetivas Associações Territoriais;

O elemento técnico “Roda” pode ser utilizado no escalão de Infantis, mas nunca como elemento final.

6.3.2. Requisitos específicos das categorias Elite

| ELITE JÚNIOR e ELITE SÉNIOR |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| . Duas (quatro) séries sem repetição de elementos técnicos em cada uma das séries e com requisitos específicos; <ul style="list-style-type: none">. Rodadas, Flic-Flacs e Tempos não são considerados repetições; |

- Os tempos são considerados como mortais;
- Um elemento é considerado repetido se é efetuado mais do que uma vez na mesma série. Se for precedido de elementos diferentes, não constitui repetição.
- Devem ser cumpridos todos os requisitos constantes do Código Internacional, nas séries 1 (mortais), 2 (piruetas), 3 e 4 (finais)

7. Competições

Todas as competições de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado, exceto Encontro de Infantis e Taça de Portugal, são disputadas em Base e 1ª Divisão.

7.1. Torneio José António Marques

- 7.1.1. Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis; Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite.
- 7.1.2. Participação: Ginastas filiados na FGP
- 7.1.3. Programa de competição:
- Especialidades: Trampolim Individual, Duplo Mini Trampolim e Tumbling.
 - Sistema de competição: Competição individual, por categoria e sexo.
 - Programa Técnico: Descrito no ponto 5 do presente Manual.

| Especialidades | Escalões / Categoria | Nº de exercícios |
|----------------------|-----------------------------------------|------------------|
| Trampolim Individual | Iniciados | F1 + F2 |
| Duplo Mini Trampolim | Juvenis | |
| Tumbling | Juniores e Juniores Elite (Open Júnior) | |
| | Seniores e Seniores Elite (Open Sénior) | |

Especificidade para Série Obrigatória no Trampolim Individual:

| | | | |
|-----|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| TRI | Iniciados / Juvenis | F1 - 10 elementos técnicos diferentes | Mínimo de 3 elementos com 270º ou mais de rotação transversal |
| | Open Júnior / Open Sénior | | Mínimo 6 elementos com 270º ou mais de rotação transversal |

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos apresentados no seguinte quadro:

| | | |
|-----|-------------------------|-----------|
| TUM | Iniciados / Juvenis | 4+4 / 5+5 |
| | Open Júnior/Open Sénior | 6+6 / 8+8 |

F1 e F2 facultativa são consideradas repetições as que constam no Código de Pontuação Internacional.

Nota: Os ginastas de categoria Elite participam no escalão correspondente sem ser considerada a terminologia “Elite”.

Ex 1: Um ginasta “Júnior Elite” salta no Open Júnior, mesmo que tenha idade de Juvenil;

Ex. 2: Um ginasta “Sénior Elite” salta no Open Sénior, mesmo que tenha idade de Júnior.

7.2. Campeonatos/Encontros Distritais de TRI, TRS, DMT e TUM

7.2.1. Escalões Etários/Categorias: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior, Elite Sénior;

7.2.2. Participação: Base e 1ª Divisão; Ginastas filiados na FGP;

7.2.3. Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling.
- Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo.
- Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries é descrito no quadro abaixo:

| Escalão/Categoria | DMT | TRI | TRS | TUM |
|-------------------|--------------|----------|----------|---------|
| Infantis | Obrig. F2 | F1 F2 | F1 F2 | F1 / F2 |
| Iniciados | | | | |
| Juvenis | | | | |
| Juniores | | | | |
| Seniores | | | | |
| Elite Júnior* | F1 | F1 | | |
| Elite Sénior* | F2 | F2 | | |

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

| Escalão | Nº Elementos | Escalão | Nº Elementos | Categoria | Nº Elementos |
|-----------|--------------|----------|--------------|----------------|--------------|
| Infantis | 3 / 3 | Juniores | 6 / 6 | Juniores Elite | 8 / 8 |
| Iniciados | 4 / 4 | Seniores | 6 / 6 | Seniores Elite | 8 / 8 |
| Juvenis | 5 / 5 | | | | |

Nota: Os ginastas Infantis são pontuados de acordo com o número de saltos efetuados, não se verificando uma nota zero em caso de não terem realizado o número obrigatório de elementos (três).

7.2.4. Apuramento para as fases seguintes:

São apurados para a Prova Qualificativa os ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Distrital:

| Escalão | DMT | TRI Base | TRI 1ª Divisão | TUM |
|-----------|--------------------------------|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Pontuação mínima (Total final) | | | |
| Iniciados | 53,50 | 43.00 | 45.00 | Todos os ginastas que não tenham obtido nota final de O (zero) pontos na soma das duas séries |
| Juvenis | 54,00 | 43.50 | 45.50 | |
| Juniores | 54,50 | 44.00 | 46.00 | |
| Seniores | 55,00 | 44.00 | 46.50 | |

| Escalão/Categoria | DMT | TRI 1ª Divisão e Base | TUM |
|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|--------|
| | Nota mínima para apuramento direto (campeões distritais) | | |
| Iniciados | 57.00 | 50.00 | 54.000 |
| Juvenis | 58.00 | 51.00 | 55.000 |
| Juniores | 58.50 | 52.00 | 55.500 |
| Seniores femininos | 58.50 | 52.00 | 56.000 |
| Seniores masculinos | 58.50 | 53.00 | |

Nota: Considerada a nota final da competição.

7.2.4.1. Trampolim Sincronizado:

O apuramento para o Campeonato Nacional tem sempre por base uma distribuição percentual relativa dos participantes em Campeonatos Distritais, com quota máxima de ginastas a apurar (totalidade dos distritos).

| | | | |
|------------------------|-----------------------------------------|------------------------|----------|
| Quotas de participação | Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores | Femininos + Masculinos | 90 pares |
|------------------------|-----------------------------------------|------------------------|----------|

Para além das quotas anteriormente referidas, os pares têm de obter uma pontuação mínima para participar no Campeonato Nacional, conforme o seguinte quadro:

| Escalão | TRS |
|-----------|---------------|
| | (Total final) |
| Iniciados | 65.00 |
| Juvenis | 66.00 |
| Juniores | 67.00 |
| Seniores | 67.00 |

7.2.4.2. Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado, Duplo Mini Trampolim e Tumbling:

Os ginastas Infantis são diretamente apurados para o Encontro Nacional de Infantis, sem notas mínimas.

| | | | | |
|------------------------|-----|----------|------------------------|-------------------------------------------------|
| Quotas de participação | DMT | Infantis | Femininos + Masculinos | Todos os participantes nos Encontros Distritais |
| | TRI | | | |
| | TRS | | | |
| | TUM | | | |

7.3. Prova Qualificativa de DMT, TRI e TUM

- 7.3.1. Escalões Etários | Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior;
- 7.3.2. Participação: Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento nos respetivos campeonatos distritais, de acordo com o sistema de apuramento respetivo.
- 7.3.3. Programa de competição:
- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual e Tumbling.
 - Sistema de competição: Competição individual, por categoria e sexo, não havendo lugar a atribuição de medalhas e/ou troféus.
- 7.3.4. Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual.
O número de séries é descrito no quadro abaixo indicado.

| Escalão/Categoria | DMT | TRI | TUM |
|-------------------|---------|---------|---------|
| Iniciados | F1 + F2 | F1 + F2 | F1 + F2 |
| Juvenis | | | |
| Juniores | | | |
| Seniores | | | |
| Elite Júnior | | | |
| Elite Sénior | | | |

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

| Escalão | Nº de elementos | Categoria | Nº de elementos |
|-----------|-----------------|--------------|-----------------|
| Iniciados | 4 / 4 | Seniores | 6 / 6 |
| Juvenis | 5 / 5 | Elite Júnior | 8 / 8 |
| Juniores | 6 / 6 | Elite Sénior | 8 / 8 |

7.3.5. Apuramento para a fase seguinte:

Da Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional são apurados os ginastas que se classifiquem nas quotas definidas e divulgadas pela FGP, antes da realização da Prova Qualificativa e que tenham obtido os mínimos na Prova Qualificativa.

| Categoria | TRI | | | DMT |
|---------------------|------------|----------------|------------|-------|
| | Base | | 1ª Divisão | |
| | Nota Final | Dif. mínima F2 | Nota Final | |
| Iniciados | 70.000 | 1,9 | 71.000 | 57.00 |
| Juvenis | 72.000 | 2.6 | 74.500 | 58.00 |
| Juniores femininos | 73.500 | 3.8 | 76.500 | 58.50 |
| Juniores masculinos | 74.000 | 3.8 | 77.500 | 58.50 |
| Seniores femininos | 74.500 | 3.8 | 77.000 | 58.50 |
| Seniores masculinos | 76.000 | 3.8 | 79.500 | 58.50 |

As quotas em vigor para a época 2015/2016 são as seguintes (número máximo de ginastas) para os Campeonatos Nacionais:

| Quotas de participação | DMT | Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores | Femininos + Masculinos | 250 |
|------------------------|-----|-----------------------------------------|------------------------|-----|
| | TRI | | | 200 |
| | TUM | | | 120 |

Os ginastas com a pontuação final (Total) de 0,00 pontos não são apurados para o Campeonato Nacional.

7.4. Campeonato Nacional de DMT, TRI, TRS e TUM

- 7.4.1. Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior;
- 7.4.2. Participação: Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento para o Campeonato Nacional;
- 7.4.3. Programa de competição:
 - Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling;
- 7.4.4. Sistema de competição:
 - Competição individual e por equipas, por categoria e sexo;

7.4.4.1. Equipas: A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.

7.4.4.2. As Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Distrital.

7.4.4.3. Finais para os escalões Elite nos Campeonatos Nacionais de DMT, TRI e TUM, em que participam os 8 primeiros lugares das Preliminares, por escalão e sexo.

7.4.4.4. A classificação final será calculada segundo as regras do Código de Pontuação Internacional, de acordo com o número de ginastas participantes nas preliminares.

7.4.5. Programas Técnicos: Descritos no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries está descrito no quadro seguinte.

| Escalões/Categorias | DMT | TRI | TRS | TUM |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Iniciados | F1 + F2 | F1 + F2 | F1 + F2 | F1 + F2 |
| Juvenis | | | | |
| Juniores | | | | |
| Seniores | | | | |
| Juniores Elite | Prel. – F1 / F2 | Prel. – F1 / F2 | Prel. – F1 / F2 | Prel. – F1 / F2 |
| Seniores Elite | Fin. – F3 / F4* | Fin. – F3 | Fin. – F3 | Fin. – F3/F4 |

Finais: A composição das séries tem que seguir os critérios FIG (diferentes de F1 e F2)

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

| Categoria | Nº de elementos | Categoria | Nº de elementos |
|-----------|-----------------|--------------|-----------------|
| Iniciados | 4 / 4 | Seniores | 6 / 6 |
| Juvenis | 5 / 5 | Elite Júnior | 8 / 8 + 8/8 |
| Juniores | 6 / 6 | Elite Sénior | 8 / 8 + 8+8 |

7.5. Taça de Portugal TRI, DMT, TUM

7.5.1. Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores; Elites (Juniores e Seniores);

7.5.2. Participação: Ginastas filiados na FGP que participaram nos respetivos Campeonatos Nacionais das diferentes especialidades de acordo com os seguintes critérios:

7.5.2.1. Primeiros classificados individuais do Campeonato Nacional (quadro com quotas, por categoria e sexo);

7.5.2.2. Ginastas das Categorias Elite (Juniores e Seniores) das respetivas disciplinas que tenham participado efetivamente no Campeonato Nacional da presente época

7.5.2.3. DMT/TUM – Quotas de participação

| Quotas de participação | Iniciados | Juvenis | Juniores | Seniores | Elites (Jun./Sen.) |
|------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------------------|
| | 8 | 8 | 8 | 8 | Todos |

7.5.2.4. TRI – quotas de participação

| Quotas de participação | Iniciados | Juvenis | Juniores | Seniores | Elites (Jun./Sen.) |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------------|
| | 5 - Base | 5 - Base | 5 - Base | 5 - Base | Todos |
| | 5 - 1ª Div | 5 - 1ª Div | 5 - 1ª Div | 5 - 1ª Div | |

7.5.3. Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual e Tumbling

- Sistema de competição: Competição individual por categoria e sexo, com Preliminares e Finais

Categorias:

| | |
|------------|-----------------------------------------------------|
| Esperanças | Iniciados e Juvenis |
| Absolutos | Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite |

- Participam nas finais, os 8 melhores classificados das preliminares.

- A classificação final será calculada segundo as regras do Código de Pontuação Internacional, de acordo com o número de ginastas participantes nas preliminares para o escalão Absoluto, sendo a soma das 3 séries para os Esperanças.

- 7.5.4. Programas Técnicos: Não existem exercícios/requisitos obrigatórios nesta competição c/ as seguintes exceções:

O número de séries está descrito no quadro.

| Categoria | DMT | TRI | TUM |
|------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Esperanças | Prel. – F1 + F2 Fin. – F3 | Prel. – F1 + F2 Fin. – F3 | Prel. – F1 + F2 Fin. – F3 |
| Absolutos | Prel. – F1 + F2 Fin. – F3 + F4 | Prel. – F1 + F2 Fin. – F3 | Prel. – F1 + F2 Fin. – F3 + F4 |

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

| Escalão/Categoria | Nº de elementos |
|-------------------|-----------------|
| Esperanças | 5 + 5+5 |
| Absolutos | 8 + 8+8+8 |

7.6. Saltitões e Cangurus

- 7.6.1. Escalões Etários: Infantis e Benjamins;
- 7.6.2. Participação: Ginastas filiados na FGP que participaram nos respetivos Encontros Distritais de acordo com as especificações apresentadas anteriormente;
- 7.6.3. Programa de competição:
- 7.6.4. Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual Trampolim Sincronizado e Tumbling (Pista Insuflável)
- 7.6.5. Sistema de competição: Conforme definido no Regulamento Geral e de Competições da FGP, “nas competições/encontros que envolvam ginastas benjamins e infantis não é permitida, por razões pedagógicas, a seriação dos/as ginastas individualmente nem são atribuídos prémios individuais. Contudo é permitido, por seu turno o estabelecimento de classificações coletivas e de pares, bem assim como se considera desejável a existência de um qualquer tipo de avaliação que permita, sobretudo aos treinadores a aferição da adequação do trabalho desenvolvido aos padrões técnicos desejáveis. Devem ser atribuídos prémios de participação a todos/as os/as ginastas.”
- 7.6.6. Equipas: A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.
- 7.6.7. Programas Técnicos: Os exercícios/requisitos conforme indicado no ponto 6 do presente manual.

7.6.7.1. INFANTIS

| Escalão | DMT | TRI | TRS | TUM |
|----------|---------|---------|-----|---------|
| Infantis | F1 / F2 | F1 / F2 | F1 | F1 / F2 |

No Tumbling, em que a prova é realizada numa pista Insuflável, aplica-se o número de elementos descritos no quadro abaixo.

| Escalão | Nº de elementos |
|----------|-----------------|
| Infantis | 3 - 3 |

Nota: Os ginastas Infantis são pontuados de acordo com o número de saltos efetuados, não se verificando uma nota zero em caso de não terem realizado o número obrigatório de elementos (três).

7.6.7.2. BENJAMINS

A participação na competição efetua-se em programas diferentes de acordo com a idade do ginasta.

| Idade |
|------------|
| 6 anos |
| 7 e 8 anos |

7.6.7.2.1. Programa de atividade:

7.6.7.2.1.1. Circuito Gímnico, Trampolim Individual e Elementos Gímnicos Tumbling (Pista Insuflável).

7.6.7.2.1.1.1. É definido um circuito gímnico que deve conter no mínimo a realização dos seguintes elementos gímnicos (rolamento à frente, rolamento atrás, rolamentos em plano inclinado). Outros elementos e outras situações de exercício podem ser pensadas e realizadas, de acordo com os materiais disponíveis.

7.6.7.2.1.1.2. Trampolim Individual

Realização de uma série em trampolim de acordo com o nível etário.

O mesmo ginasta pode participar nas duas especialidades (Trampolim e Tumbling).

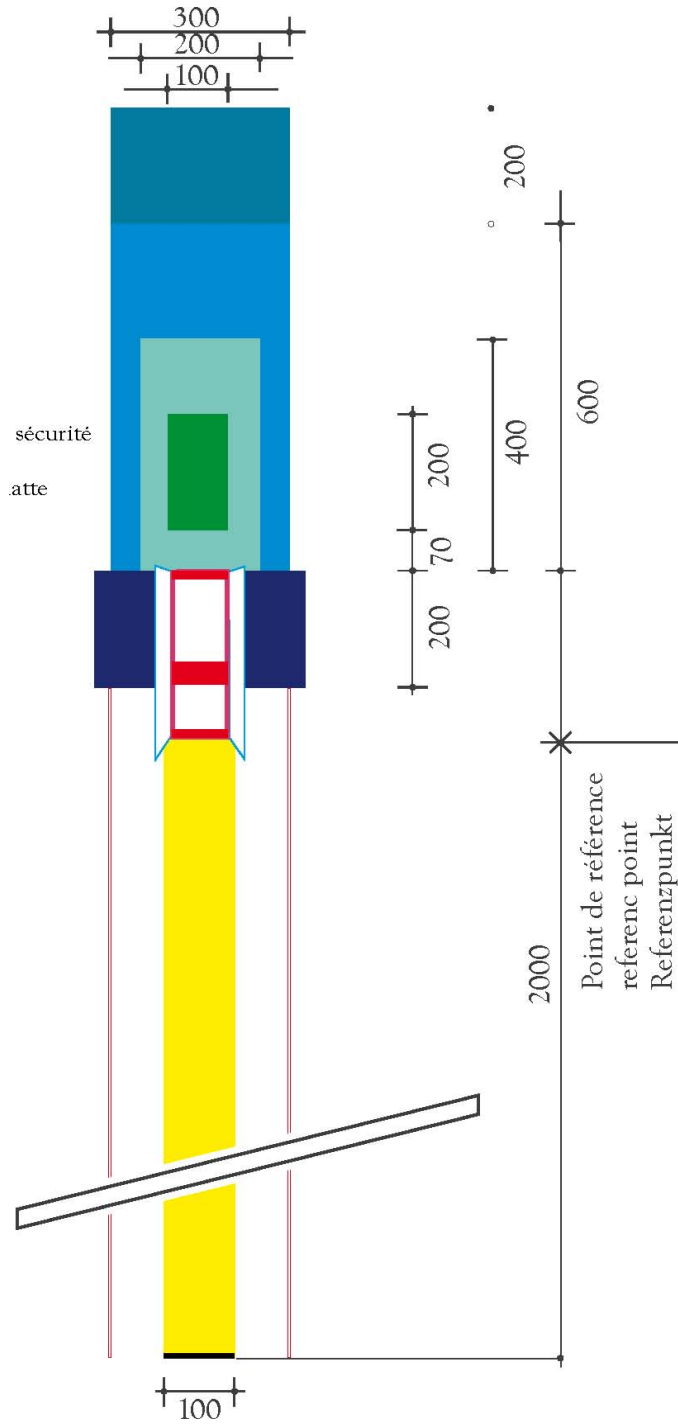
| | Nível 1 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 Anos | Receção sentada ... de pé Salto engrupado $\frac{1}{2}$ pirueta vertical Carpa de pernas afastadas Salto de vela |
| 7 e 8 Anos | Receção sentada ... de pé Salto engrupado $\frac{1}{2}$ pirueta vertical Carpa pernas afastadas Salto engrupado 1 pirueta vertical Salto de vela |

7.6.7.2.1.1.3. Elementos Gímnicos Tumbling (Pista Insuflável)

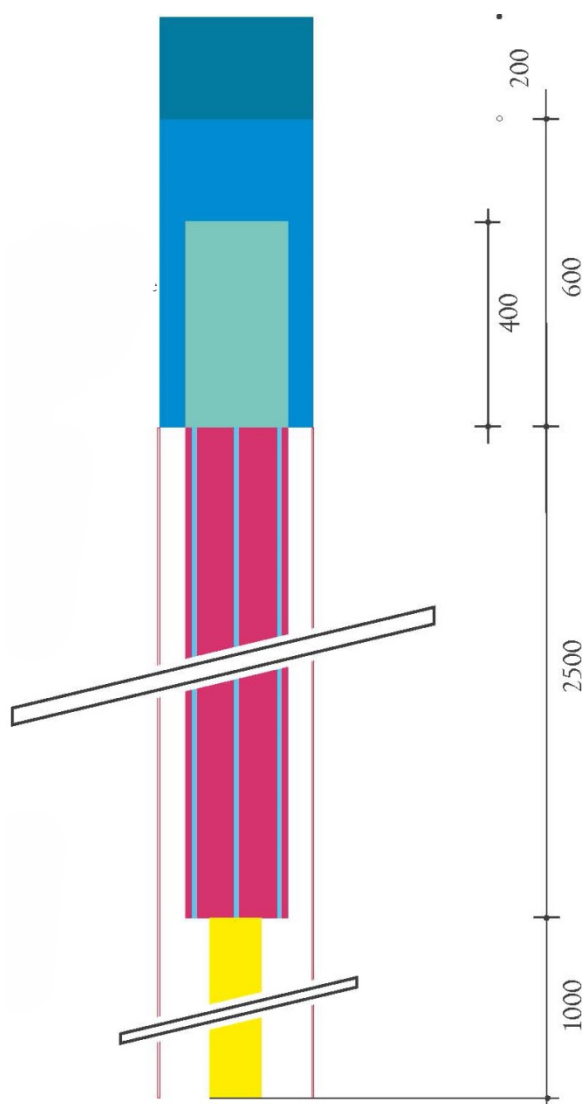
| | Nível 1 |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 Anos | Rolamento à frente engrupado Rolamento à frente pernas afastadas Rolamento frente engrupado Salto em extensão |
| 7 e 8 Anos | Apoio facial invertido Rolamento à frente engrupado Roda “step in” (final de pés juntos) Rolamento atrás engrupado 3 passos de corrida Rondada Flic-flac (pode ser com ajuda e é opcional) |

8. Anexos

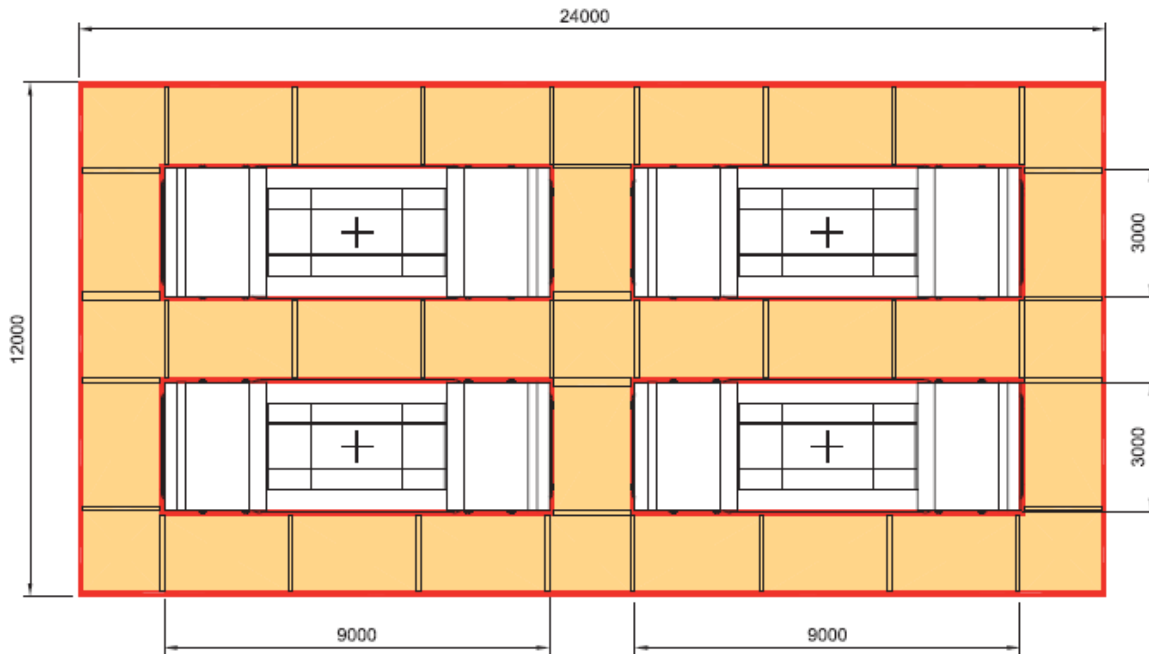
8.1. IMAGEM DUPLO MINI TRAMPOLIM (ÁREA DE RECEÇÃO E PROTEÇÃO REGULAMENTADA):



8.2. IMAGEM TUMBLING (ÁREA DE RECEÇÃO E PROTEÇÃO REGULAMENTADA):



8.3. IMAGEM TRAMPOLINS (ÁREA DE PROTEÇÃO REGULAMENTADA):







1. Planeamento Anual - 2016

| Competição | Escalões | Programa |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|
| Torneio José António Marques | Juvenis Juniore Seniores Elite Júnior Elite Sénior | 1ª Divisão |
| Prova Qualificativa 1 | Iniciados Elite Júnior Elite Sénior | Base e 1ª Divisão |
| Prova Qualificativa 2 | Juvenis Juniore Seniores | 1ª Divisão |
| Campeonato Nacional | Juvenis Juniore Seniores Elite Júnior Elite Sénior | 1ª Divisão |
| Campeonato Nacional de Base | Iniciados Juvenis Juniore Seniores | Base |
| Memorial Sá Fernandes | Infantis | Regulamento Infantis |
| Taça de Portugal | Todos menos Iniciados e Infantis | 1ª Divisão |

2. Diagramas de Competição

- 2.1. Os diagramas (anexo 13 e 14) as têm que ser enviados para a FGP através de e-mail, para jacro@gympor.com e as músicas para acro@gympor.com, até às 13h00 da segunda-feira anterior à realização da prova, devidamente identificados. Aos Diagramas que não forem enviados para o endereço de e-mail indicado, será aplicada uma penalização de 0,3 pts.
- 2.2. Os diagramas são enviados em ficheiros independentes, identificados com o número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a terminologia abaixo apresentada, sob pena de serem considerados como não enviados.

Exp: 26_W2_JUV_EQ_Sigla do Clube



| | | | | | |
|---------------|-------|-----------------|-----|------------|-----|
| Infantis | INF | Par Feminino | PF | Equilíbrio | EQ |
| Iniciados | INIC | Par Masculino | PM | Dinâmico | DIN |
| Juvenis Base | JUV_B | Par Misto | PMx | Combinado | COM |
| Juvenis | JUV | Grupo Feminino | GF | | |
| Juniores Base | JUN_B | Grupo Masculino | GM | | |
| Juniores | JUN | | | | |
| Seniores Base | SEN_B | | | | |
| Seniores | SEN | | | | |
| Elite Júnior | E_JUN | | | | |
| Elite Sénior | E_SEN | | | | |

3. Músicas

- 3.1. O envio das músicas é realizado **apenas** via dropbox ou wetransfer.
- 3.2. As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a mesma nomenclatura de identificação dos diagramas.
- 3.3. Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte de CD.

4. Painéis de Juízes (Júris)

4.1. Nas provas de Ginástica Acrobática cada painel de juízes é constituído por:

- 1 Chefe de painel de Juízes
- 1 Juiz de Dificuldade
- 4 Juízes de execução
- 4 Juízes de artística
- 1 Juiz de Linha (opcional)
- 1 Juiz de Tempo (opcional)

4.2. Sempre que possível, a constituição mínima do júri é a seguinte:

- 1 Chefe de painéis de Juízes
- 1 Juiz de Dificuldade
- 3 Juízes de execução
- 3 Juízes de artística

5. Equipamento de Competição

5.1 Equipamento de Competição: o Praticável para as competições (com placas de amortecimento), tem a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12x12m. Zona de segurança recomendada: 2 m em torno de todo o praticável.



5.2 Para eventos de escalão de infantis, pode apenas ser utilizado os rolos de praticável com as áreas acima indicadas.

6. Categorias

São incluídas nas competições de Ginástica Acrobática as seguintes categorias:

- Pares Femininos (PF)
- Pares Masculinos (PM)
- Pares Mistos (PMx)
- Grupos Femininos ou Trios (GF)
- Grupos Masculinos ou Quadras (GM)

7. Acesso aos vários Escalões

As idades de ingresso nos escalões etário, estão definidas no Regulamento Geral e de Competições, disponível para consulta no site oficial da FGP.

| Escalão | Condições de Ingresso |
|--------------|-------------------------|
| Infantis | • De acordo com a idade |
| Iniciados | |
| Juvenis | |
| Juniores | |
| Seniores | |
| Elite Júnior | • De acordo com a idade |
| Elite Sénior | • Nota final mínima |

- 7.1 Um Par/Grupo que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar um escalão Elite. A partir de momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.
- 7.2 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo masculino, pode efetuar a prova em escalões diferentes (incluindo Elites), correspondendo sempre ao cálculo com os outros elementos do par/grupo.
- 7.3 Não é permitida qualquer tipo de alteração a constituição dos pares e grupos, quer para efeitos de apuramentos para provas qualificativas, campeonatos nacionais ou mesmo para apuramento para provas internacionais. Caso ocorra alguma alteração, seja qual for o motivo, a nova



constituição é considerada como um novo par ou grupo não sendo considerado nenhum resultado anteriormente obtido.

8. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior

8.1 Os mínimos indicados podem sofrer alterações devido as últimas alterações do código de pontuação. Os mínimos apresentados tem como base a análise dos resultados do último Campeonato do Mundo e CMGI.

| Escalão | Categoria | Nota Final |
|--------------|-------------|------------|
| Elite Júnior | PMx e GF | 53,000 |
| | PF, PM e GM | 52,000 |
| Elite Sénior | PMx e GF | 52,000 |
| | PF, PM e GM | 51.500 |

8.2 Notas (Ingressos aos Escalões):

8.2.1 Para integração num escalão Elite têm que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Códigos de Pontuação FIG para o escalão correspondente;

8.2.2 Um P/G Elite Júnior ou Elite Sénior tem que ser constituído apenas por ginastas elite do escalão correspondente;

8.2.3 Os pares/grupos para ingressarem no escalão Elite Júnior, têm apenas que obter a nota final estipulada (ver quadro), utilizando para o efeito a tabela de conversão de dificuldade dos 13-19 anos. Assim, e de forma a não prejudicar a participação no escalão júnior, a tabela de conversão de dificuldade dos 13-19 apenas é utilizada para efeitos de ingresso, para efeitos de classificação geral do evento é utilizada a tabela de conversão de dificuldade para os 12-18 anos;

8.2.4 Os pares/grupos para ingressarem no escalão Elite Sénior, têm apenas que obter a nota final estipulada (ver quadro), utilizando para o efeito a tabela de conversão de dificuldade dos Seniores. Assim, e de forma a não prejudicar a participação no escalão Sénior, a tabela de conversão de dificuldade dos seniores apenas é utilizada para efeitos de ingresso, para efeitos de classificação geral do evento é utilizada a tabela de conversão de dificuldade para os 13-19 anos;

8.2.5 Os limites de dificuldade permitidos para o escalão Júnior são de 120 pontos no exercício de Equilíbrio e de 110 pontos no exercício de Dinâmico, permitindo desta forma que todos



os interessados em ingressar no escalão Elite Júnior possam atingir os 10,00 de Dificuldade;

8.2.6 Os limites de dificuldade permitidos para o escalão Sénior são de 150 pontos no exercício de Equilíbrio e de 140 pontos no exercício de Dinâmico, permitindo desta forma que todos os interessados em ingressar no escalão Elite Sénior possam atingir os 10,00 de Dificuldade;

8.2.7 Quando existirem alterações nos elementos dos Pares/Grupos, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

8.2.7.1 Se o P/G for do mesmo escalão (Elite Júnior ou Elite Sénior) e for mantida a posição do base ou do volante o novo P/G mantêm-se no escalão Elite. Se houver alteração da posição de base para volante ou vice-versa, o P/G não integra qualquer escalão Elite, sendo reintegrados no escalão correspondente às suas idades;

8.2.7.2 Se o P/G modificar do escalão Elite Júnior para um Elite Sénior, tem que cumprir os requisitos de integração no escalão Elite Sénior na época anterior,

9. Programas Técnicos

Existem figuras/elementos não permitidas (proibidas) para os escalões de Infantís, Iniciados, Juvenís e Júniores, devendo ser consultadas as regras no Código de Pontuação – Age Groups.

| | Campeonato Distrital Base | Campeonato Distrital | Tor. José António Marques | Prova Qualificativa | Campeonato Nacional | Campeonato Nacional Base | Taça de Portugal | Memorial Sá Fernandes |
|---------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Competição | Distrital | Distrital | Nacional | Nacional | Nacional | Nacional | Nacional | Nacional |
| Infantís | | Combinado (c/ adapt. pt. 9,1) | | | | | | Combinado (c/ adapt. pt. 9,1) |
| Iniciados | | Combinado (c/ adaptação pt. 9,2) | | | | | | |
| Juvenís | Regulamento Juvenil (c/ adapt. pt. 9,3) | Equilíbrio e Dinâmico Código Pontuação Age Group para o escalão 11-16 anos | | | Regulamento Juvenil (c/ adapt. pt. 9,3) | | Preliminares Eq + Din Final - Combinado CP - AG - 12-18 | |
| Júniores | Regulamento Junior (c/ adapt. pt. 9,5) | Equilíbrio e Dinâmico Código Pontuação Age Group para o escalão 12-18 anos | | | Regulamento Junior (c/ adapt. pt. 9,5) | | | |
| Seniores | Regulamento Senior (c/ adapt. pt. 9,7) | Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG | | | Regulamento Senior (c/ adapt. pt. 9,7) | | Preliminares Equilíbrio + Dinâmico | |
| Elite Júnior | | Equilíbrio e Dinâmico Código Pontuação Age Group para o escalão 13-19 anos | | Eq + Din + Com Regras WAGG 13-19 | | | Final - Combinado | |
| Elite Sénior | | Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG | | Eq + Din + Com Regras CI FIG | | | Código de Pontuação FIG | |

9.1 INFANTIS (Programa de Base)

9.1.1 Realização de um exercício combinado;



- 9.1.2 As regras a seguir apresentadas, constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, Código Pontuação – Age Groups, e Newsletters FIG (anexos 1,2, 4,5,6,7,8,9);
- 9.1.2.1 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical com duração máxima de **2,00 minutos**;
 - 9.1.2.2 O exercício é avaliado artisticamente de acordo com a Ficha de Nota Artística – Infantis (anexo 13);
 - 9.1.2.3 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura ao escalão Infantil, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística;
 - 9.1.2.4 Cada par/grupo tem que realizar figuras/elementos obrigatórios de acordo com as tabelas Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) e elementos facultativos realizados das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3);
 - 9.1.2.5 Podem ser utilizadas figuras/elementos constantes das tabelas do Código Pontuação – Age Groups como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daquela que foram usadas nas figuras obrigatórias e que constem nas tabelas de Dificuldade FIG;
 - 9.1.2.6 Não é aplicada nota de dificuldade;
 - 9.1.2.7 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts,
 - 9.1.2.8 Alguns elementos não são permitidos. A realização desses elementos implica a penalização de 2,0 pts,
 - 9.1.2.9 Todos os exercícios que cumpram os requisitos estipulados são avaliados para 10,00 pts de nota de execução e 10,00 pts de nota artística simplificada (documento específico).
 - 9.1.2.10 Têm que ser realizados dois elementos individuais de Categoria I,
 - 9.1.2.11 Têm que ser realizado um elemento individual de Categoria II,
 - 9.1.2.12 As regras aplicadas neste escalão etário têm como base o Código Pontuação – Age Groups para o escalão 11-16 anos.
- 9.1.3 Requisitos Específicos - Pares (femininos, mistos e masculinos)
- 9.1.3.1 Das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) é escolhida uma figura de Equilíbrio e uma figura de Dinâmico,
 - 9.1.3.2 Têm que realizar uma figura de equilíbrio, retirada das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 1 e 6,
 - 9.1.3.3 Têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 1 e 14.



9.1.4 Requisitos específicos - Grupos (femininos e masculinos)

- 9.1.4.1 Das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) é escolhida apenas uma pirâmide de Equilíbrio e um elemento Dinâmico;
- 9.1.4.2 Têm que ser realizar uma pirâmide retirada da Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 4 e 16;
- 9.1.4.3 Nos Grupos Femininos têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com o valor de dificuldade entre 1 e 14;
- 9.1.4.4 Nos Grupos Masculinos têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo3), com o valor de dificuldade entre 1 e 10.

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar 2 pirâmides, uma obrigatória e uma facultativa, totalizando duas manutenções estáticas, no entanto podem optar por realizar a pirâmides obrigatórias existentes com 2 manutenções sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

9.2 INICIADOS (Programa de Base)

- 9.2.1 Realização de um exercício combinado;
- 9.2.2 As regras a seguir apresentadas, constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, Código Pontuação – Age Groups, e Newsletters FIG (anexos 1,2, 4,5,6,7,8,9);
 - 9.2.2.1 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical com duração máxima de 2,00 minutos,
 - 9.2.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura ao escalão Iniciado, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística,
 - 9.2.2.3 Cada par/grupo tem que realizar figuras/elementos obrigatórios de acordo com as Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) e realizar figuras facultativas retiradas das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3);
 - 9.2.2.4 Podem ser utilizadas figuras constantes das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daquelas em que já foram usadas figuras como obrigatórias e que constem nas tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3),



- 9.2.2.5 A dificuldade máxima para cada exercício é de 0,50 pts, mesmo que ultrapassado esse valor. Para conversão em nota de dificuldade (A) é aplicada a seguinte tabela:

| Valor de Dificuldade | Nota A (Dif) |
|----------------------|--------------|
| 0.5 | 10.00 |
| 0.4 | 9.80 |
| 0.3 | 9.60 |
| 0.2 | 9.40 |
| 0.1 | 9.20 |
| 0.0 | 9.00 |

- 9.2.2.6 Os elementos individuais e as figuras facultativas (retirados das tabela FIG) não são considerados para o cálculo da dificuldade,
- 9.2.2.7 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts,
- 9.2.2.8 Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,
- 9.2.2.9 Todos os exercícios que cumpram os requisitos estipulados são avaliados para 10,00 pts de nota de execução e 10,00 pts de nota artística,
- 9.2.2.10 Têm que ser realizados dois elementos individuais de Categoria I demonstrando variedade (Código Pontuação – Age Groups – anexo 2),
- 9.2.2.11 Têm que realizar dois elementos individuais de Categoria II,
- 9.2.2.12 Não é obrigatória a realização de mortais como elementos individuais.
- 9.2.3 Requisitos específicos - Pares (femininos, mistos e masculinos)
- 9.2.3.1 Das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) são escolhidas duas figuras de Equilíbrio e duas figuras de Dinâmico, de linhas diferentes;
- 9.2.3.2 Têm que realizar uma figura de equilíbrio, retirada das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 1 e 6, que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade;
- 9.2.3.3 Têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 1 e 14, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.



9.2.4 Requisitos específicos - Grupos (femininos e masculinos)

- 9.2.4.1 Das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) é escolhida apenas uma pirâmide de Equilíbrio e dois elementos Dinâmicos, de linhas diferentes;
- 9.2.4.2 Têm ainda que realizar uma pirâmide facultativa com uma manutenção de 3”, retirada da Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 4 e 16, que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade;
- 9.2.4.3 Têm que realizar um elemento Dinâmico facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com o valor entre 1 e 14, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- 9.2.4.4 Nos Grupos Masculinos têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com o valor entre 1 e 10, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- 9.2.4.5 São aplicadas as regras de construção de exercícios constantes no código de pontuação da FIG (anexo 1).

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar 2 pirâmides, uma obrigatória e uma facultativa, totalizando duas manutenções estáticas, no entanto podem optar por realizar a pirâmides obrigatórias existentes com 2 manutenções sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

9.3 JUVENIS

9.3.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 11/16 anos (anexo 2) e Newsletters (anexos 4 a 12).

9.3.2 Base

Aplicam-se as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 11/16 anos (anexo 2) e Newsletters (anexos 4 a 12), com as seguintes exceções:

9.3.2.1 Pares

9.3.2.1.1 Equilíbrio

9.3.2.1.1.1 No mínimo apenas é necessário realizar 3 elementos obrigatórios com uma manutenção cada e um elemento facultativo.

9.3.2.1.1.2 É necessário no mínimo realizar 2 elementos individuais de categoria 1 de características diferentes.



9.3.2.1.2 Dinâmico

9.3.2.1.2.1 No mínimo apenas tem de realizar 3 elementos obrigatórios e um elemento facultativo.

9.3.2.1.2.2 Apenas é necessário realizar 2 elementos individuais de categoria II, não sendo obrigatório a realização de mortal

9.3.2.2 Grupos

9.3.2.2.1 Equilíbrio

9.3.2.2.1.1 No mínimo apenas é necessário realizar duas pirâmides obrigatórias com uma manutenção cada.

9.3.2.2.1.2 Apenas é necessário realizar 2 elementos individuais de categoria I de características diferentes.

9.3.2.2.1.3 Dinâmico – no mínimo é necessário realizar 3 elementos obrigatórios e um elemento facultativo.

9.3.2.2.1.4 No mínimo é necessário realizar 2 elementos individuais de categoria II, não sendo obrigatório a realização de mortal

9.3.3 Tabela de Dificuldade - Aplica-se a seguinte tabela de conversão de dificuldades:

| Valor de Dificuldade | Nota A (Dif) |
|----------------------|--------------|
| 0.3 | 10.00 |
| 0.2 | 9.75 |
| 0.1 | 9.50 |
| 0.0 | 9.25 |

9.3.4 Não são aplicadas regras por diferença de altura.

9.4 JUNIORES

9.4.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 12/18 anos e Newsletters (anexos 4 a 12).



9.4.2 Base

Aplicam-se as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 12/18 anos (anexo 2) e Newsletters (anexos 4 a 12), com as seguintes exceções:

9.4.2.1 Pares

9.4.2.1.1 Equilíbrio

9.4.2.1.1.1 No mínimo é necessário realizar no mínimo 4 figuras das quais duas têm de ser manutenções estáticas (no mínimo).

9.4.2.1.1.2 É necessário realizar 2 elementos individuais de categoria 1 de características diferentes.

9.4.2.1.2 Dinâmico

9.4.2.1.2.1 No mínimo é necessário realizar 4 elementos dinâmicos dos quais um tem de ser catche.

9.4.2.1.2.2 No máximo podem realizar 2 desmontes.

9.4.2.1.2.3 Apenas é necessário realizar 2 elementos individuais de categoria II, não sendo obrigatório a realização de mortal

9.4.2.2 Grupos

9.4.2.2.1 Equilíbrio

9.4.2.2.1.1 No mínimo é necessário realizar duas pirâmides e duas manutenções estáticas.

9.4.2.2.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.

9.4.2.2.1.3 No mínimo tem de realizar 2 elementos individuais de categoria 1 de características diferentes.

9.4.2.2.2 Dinâmico

9.4.2.2.2.1 A No mínimo é necessário realizar 4 elementos dinâmicos dos quais um tem de ser catche.

9.4.2.2.2.2 No máximo podem realizar 2 desmontes.

9.4.2.2.2.3 Apenas é necessário realizar 2 elementos individuais de categoria II, não sendo obrigatório a realização de mortal

9.4.3 Não são aplicadas regras por diferença de altura.



9.5 SENIORES

9.5.1 1ª Divisão

Aplica-se na íntegra o Código Pontuação FIG (anexo 1) e Newsletters (anexos 4 a 12).

Aplica-se a tabela de conversão de dificuldade para 13-19 anos

9.5.2 Base

Aplicam-se as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 13/19 anos (anexo 2) e Newsletters (anexos 4 a 12), com as seguintes exceções:

9.5.2.1 Pares

9.5.2.1.1 Equilíbrio

9.5.2.1.1.1 No mínimo é necessário realizar no mínimo 5 figuras das quais duas têm de ser manutenções estáticas (no mínimo).

9.5.2.1.1.2 É obrigatório realizar 2 elementos individuais de categoria 1 de características diferentes.

9.5.2.1.2 Dinâmico

9.5.2.1.2.1 No mínimo é necessário realizar 5 elementos dinâmicos dos quais um tem de ser cache.

9.5.2.1.2.2 No máximo podem realizar 2 desmontes.

9.5.2.1.2.3 É obrigatório realizar 2 elementos individuais de categoria 2 de características diferentes.

9.5.2.2 Grupos

9.5.2.2.1 Equilíbrio

9.5.2.2.1.1 No mínimo é necessário realizar duas pirâmides e duas manutenções estáticas.

9.5.2.2.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.

9.5.2.2.1.3 É obrigatório realizar 2 elementos individuais de categoria 1 de características diferentes.

9.5.2.2.2 Dinâmico

9.5.2.2.2.1 A No mínimo é necessário realizar 5 elementos dinâmicos dos quais um tem de ser cache.

9.5.2.2.2.2 No máximo podem realizar 2 desmontes.



9.5.2.2.2.3 É obrigatório realizar 2 elementos individuais de categoria II, não sendo obrigatório a realização de mortal

9.5.2.3 Não são aplicadas regras por diferença de altura.

9.6 ELITE JUNIOR

Aplicam-se na íntegra as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 13/19 anos e Newsletters (anexos 4 a 12).

9.7 ELITE SÉNIOR

Aplica-se na íntegra o Código Pontuação FIG (anexo 19 e Newsletters (anexos 4 a 12).



10. Competições

10.1 Torneio José António Marques

Escalões Etários: Juvenis, Juniores, Seniores e Elites.

Participação: Ginastas filiados na FGP.

Programa de competição:

- São realizados os seguintes Exercícios:

| Programa de competição | Escalão | Programa Técnico | Regras |
|------------------------|---------------|------------------|------------------------------------------------------|
| 1ª Divisão | Juvenis | Equilíbrio | Código Pontuação Age Group para o escalão 11-16 anos |
| | Juniores | | Código Pontuação Age Group para o escalão 12-18anos |
| | Seniores | | Código de pontuação FIG |
| | Elite Juvenil | Dinâmico | Código Pontuação Age Group para o escalão 11-16 anos |
| | Elites Júnior | | Código Pontuação Age Group para o escalão 13-19 anos |
| | Elite Sénior | | Código de Pontuação FIG |

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade;
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados.

10.2



10.3 Prova qualificativa I

Escalões Etários: Iniciados e Elites.

Participação: Ginastas Elites e ginastas do escalão Iniciados participantes nos Campeonatos Distritais e que tenham obtido as seguintes pontuações (mínimos):

| Categorias | Nota Final |
|-----------------------------------------------------|------------|
| Pares Femininos Pares Mistos Grupos Femininos | 24.000 pts |
| Pares Masculinos Grupos Masculinos | 23,000 pts |

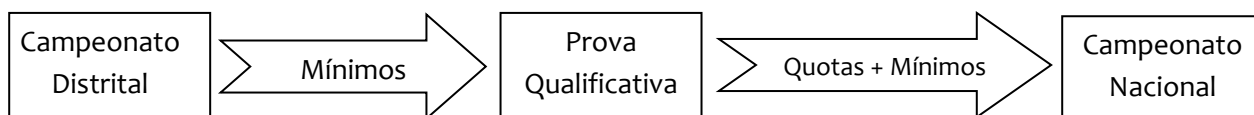
Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | Programa Técnico | Regras |
|----------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Iniciados | Combinado | Regras descritas no ponto 11.2. tendo como referência o Código Pontuação – Age Groups para o escalão etário 11-16 anos |
| Elite Juvenil | Equilíbrio Dinâmico | Código Pontuação – Age Groups para o escalão etário 11-16 anos |
| • Elite Júnior | | Código de Pontuação FIG |
| • Elite Sénior | | |

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade, definindo o apuramento para o Campeonato Nacional.
- Não são atribuídos prémios neste evento

Apuramento para Campeonato Nacional:





- Participam no Campeonato Nacional os pares/grupos que preenchem os requisitos referidos na Prova Qualificativa I.
- Os pares/grupos do escalão "Elite" (Juniões e Seniores) tem participação direta no Campeonato Nacional, desde que participem nos Campeonatos Distritais e na Prova Qualificativa.
- Os pares/grupos do escalão de Iniciados para participarem no Campeonato Nacional têm de ficar dentro das quotas definidas, bem como garantir a nota mínima de passagem, apresentada no seguinte quadro:

| Categoria | Nota Final |
|-----------------------------------------------------|-------------------|
| Pares Femininos Pares Mistos Grupos Femininos | 24.500 pts |
| Pares Masculinos Grupos Masculinos | 23,500 pts |

- A definição de quotas para o Campeonato Nacional é definida em função da realidade de cada época desportiva (nº de pares/grupos por especialidade/escalão), a FGP indica as quotas totais e a respetiva distribuição por especialidade para os Campeonatos Nacionais, aquando da publicação da circular de prova;
- Sempre que numa categoria não existam apurados em número suficiente para completar um pódio completo, será dado acesso ao Campeonato Nacional a pares/grupos em número suficiente para completar o pódio nessa categoria.
- Para o escalão de Iniciados, de forma a promover uma maior participação e promoção das especialidades de pares masculinos, pares mistos e quadras, existem 2 lugares "extra" de apuramento para o Campeonato Nacional:
- Em todas as competições, para além dos apurados, aplica-se no mínimo, a seguinte regra:

| Nº de participantes na Prova Qualificativa | Ginastas apurados "extra" |
|--------------------------------------------|---------------------------|
| 1 a 10 | 1 |
| 11 a 20 | 2 |
| 21 ou mais | 3 |



10.4 Prova qualificativa II

Escalões Etários: Juvenis, Juniores e Seniores

Participação: Ginastas dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores participantes nos Campeonatos Distritais e que tenham obtido as seguintes pontuações (mínimos):

| Escalão | Categoria | Nota Final |
|----------------------|----------------|------------|
| Juvenis | Par Feminino | 48.000 |
| | Par Misto | |
| | Grupo Feminino | |
| | Par Masculino | 46,000 |
| Grupo Masculino | | |
| Juniores Seniores | Todas | 42,000 |

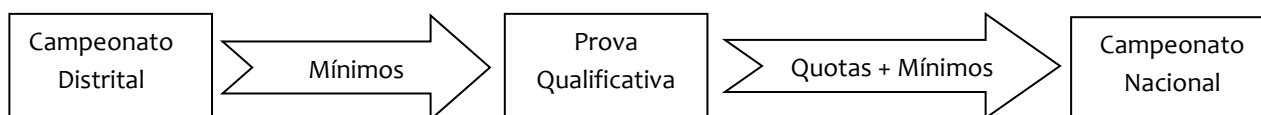
Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | Programa Técnico | Regras |
|----------|------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Juvenis | Equilíbrio Dinâmico | Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 11-16 anos |
| Juniores | | Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 12 – 18 anos |
| Seniores | | Código de Pontuação FIG Tabela dificuldade 13-19 anos |

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade, definindo o apuramento para o Campeonato Nacional.
- Não são atribuídos prémios nesta competição.

Apuramento para Campeonato Nacional:





- Participam no Campeonato Nacional os pares/grupos que preencham os requisitos referidos na Prova Qualificativa II.
- Os pares/grupos para apurarem para o Campeonato Nacional têm que garantir uma nota mínima de passagem, e ficar dentro das quotas estabelecidas. Os mínimos de passagem são:

| Escalão | Categoria | Nota Final |
|----------|----------------------------------------------|------------|
| Juvenis | Par Feminino Par Misto Grupo Femininos | 49.000 |
| | Par Masculino Grupo Masculino | 47,000 |
| Juniores | Todas | 43,000 |
| Seniores | Todas | 42,000 |

- A definição de quotas para o Campeonato Nacional é definida em função da realidade de cada época desportiva (nº de pares/grupos por especialidade/escalão), a FGP indica as quotas totais e a respetiva distribuição por especialidade para os Campeonatos Nacionais, aquando da publicação da circular de prova.
- Sempre que numa categoria não existam apurados em número suficiente para completar um pódio completo, terão acesso ao Campeonato Nacional os pares/grupos em número suficiente para completar o mesmo.
- Para o escalão de Juvenis, de forma a promover uma maior participação e promoção das especialidades de pares masculinos, pares mistos e quadras, existem 2 lugares “extra” de apuramento para o Campeonato Nacional.
- Em todas as competições, para além dos apurados, aplica-se no mínimo, a seguinte regra:

| Nº de participantes na Prova Qualificativa | Ginastas apurados “extra” |
|--------------------------------------------|---------------------------|
| 1 a 10 | 1 |
| 11 a 20 | 2 |
| 21 ou mais | 3 |



10.5 Campeonato Nacional

Escalões Etários: Juvenis, Juniores, Seniores e Elites.

Participação: Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento na Prova Qualificativa I.

Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | Programa Técnico | | |
|--------------|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Preliminares | Finais | Regras |
| Juvenis | Equilíbrio Dinâmico | | Regras descritas no ponto 9.3 tendo como referência o Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 11-16 anos |
| Juniores | Equilíbrio Dinâmico | | Código de Pontuação FIG Aplicar tabela dificuldade 13-19 anos |
| Seniores | Equilíbrio Dinâmico | | Código de Pontuação FIG |
| Elite Júnior | Equilíbrio | Combinado | |
| Elite Sénior | Dinâmico | | |

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão.
- A constituição da equipa tem de ser definida no momento de inscrição na prova.
- As finais são de 8 pares/grupos, caso participem 12 ou mais participantes nas preliminares. As finais são de 6 pares/grupos se participarem menos de 12 pares/grupos nas preliminares;
- As finais são realizadas por ordem sorteada.

Classificações:

- O vencedor de cada especialidade de Ginástica Acrobática é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados em cada competição, ou pelo apuramento da nota mais elevada no caso da realização de um só exercício.
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento.
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das três pontuações mais elevadas do exercício de equilíbrio e do exercício dinâmico, obtidas por três pares/grupos de especialidades diferentes nas preliminares (no caso do evento ter finais).



- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça às equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.



10.6 **Memorial Sá Fernandes**

Participação: Ginastas filiados na FGP do escalão Infantil. Podem participar todos os ginastas, mesmo que tenham participado no Encontro de Infantis Distrital.

Programa de competição:

- Prova Individual e por Equipas;
- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | Preliminares | Regras |
|----------|--------------|---------------------------------------------|
| Infantis | Combinado | Regras descritas no ponto 9.1 deste manual. |

Nota: este evento pode ser realizado apenas com rolos de praticável

Classificações:

- O vencedor de cada especialidade de Ginástica Acrobática é definido pelo total mais elevado obtido no exercício combinado realizado.
- Na prova por equipas é atribuída classificação. A equipa é constituída no mínimo por 3 e no máximo por 5 pares/grupos, considerando as 3 melhores notas para a nota final da equipa. A constituição da equipa é livre, podendo repetir especialidades;
- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça as equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos constituintes das mesmas.



10.7 Taça de Portugal

Escalões Etários: Juvenis, Juniores, Seniores e Elites.

Participação: Ginastas filiados na FGP dos escalões Juvenis, Juniores, Seniores e Elites que obtiveram apuramento nos Campeonatos Nacionais I e II, de acordo com os seguintes critérios:

| Escalão | Categoria | Critérios de apuramento |
|------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Juvenis Juniores | Pares Grupos | Classificados nos quatro primeiros lugares do Campeonato Nacional (por especialidade e escalão) e que obtiveram 46,000 pontos (nota final). |
| Seniores Elite Júnior Elite Sénior | | Participantes no Campeonato Nacional (por especialidade e escalão) e que obtiveram 50,000 pontos (nota final das preliminares). * |

Programa de competição:

- Existem dois escalões de competição: Esperanças e Absolutos.
- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | | Preliminares | Finais | Regras |
|------------|---------------------|------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Esperanças | Juvenis Juniores | Equilíbrio Dinâmico | Combinado | Código Pontuação – Age Groups para o escalão etário 12-18 anos, incluindo a penalização por diferença de altura |
| | Absolutos | | | Seniores Júnior Elite Sénior Elite |



- As finais são de 8 pares/grupos, caso participem 12 ou mais participantes nas preliminares. As finais são de 6 pares/grupos se participarem menos de 12 pares/grupos nas preliminares;
- As finais realizam-se por ordem inversa ao mérito das preliminares;

Classificações:

- O vencedor da Taça de Portugal é o par ou grupo que obtiver a pontuação mais elevada no exercício da final;
- A classificação é única por escalão (Esperanças e Absolutos).
- É atribuída uma Taça aos primeiros classificados de cada escalão e medalhas aos segundos e terceiros classificados.



10.8 Campeonato Nacional de Base

Participação: Ginastas dos escalões Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores participantes nos Campeonatos Distritais Base.

Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | Programa Técnico | Regras |
|-----------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Iniciados | Combinado | Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 11-16 anos com adaptação ao ponto 9.2 |
| Juvenis | Equilíbrio Dinâmico | Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 11-16 anos com adaptação ao ponto 9.3 |
| Juniores | | Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 12 – 18 anos com adaptação ao ponto 9.5 |
| Seniores | | Código de Pontuação FIG com adaptação ao ponto 9.7 |

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais Base por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais Base por escalão;
- A constituição da equipa tem de ser definida no momento de inscrição na prova;

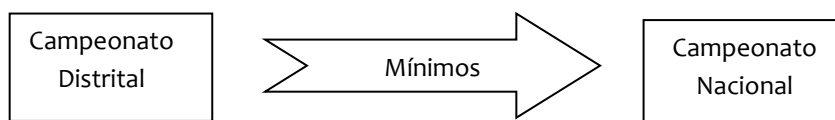
Classificações:

- O vencedor de cada especialidade de Ginástica Acrobática é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados em cada competição, ou pelo apuramento da nota mais elevada no caso da realização de um só exercício.
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- A classificação por equipas, é definida pelo somatório das três pontuações mais elevadas do exercício de equilíbrio e do exercício dinâmico, obtidas por três pares/grupos de especialidades diferentes.



- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça as equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos constituintes das mesmas.

Apuramento para Campeonato Nacional:



- Os pares/grupos para apurarem para o Campeonato Nacional têm que garantir uma nota mínima de passagem no Campeonato Distrital Base. Os mínimos de passagem são:

| | Categoria | Nota Final |
|----------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Iniciados | Todos | De acordo com o definido na prova qualificativa |
| Juvenis | Par Feminino Par Misto Grupo Feminino | 50.000 pt (equilíbrio + dinâmico) |
| | Par Masculino Grupo Masculino | 49.000 pt (equilíbrio + dinâmico) |
| Juniores Seniores | Todas | 50.000 pt (equilíbrio + dinâmico) |

- Sempre que numa categoria não existam apurados em número suficiente para completar um pódio completo, terão acesso ao Campeonato Nacional os pares/grupos em número suficiente para completar o mesmo.
- Caso o número de apurados exceda o valor de 150 pares/grupos, a FGP terá de atribuir cotas por distrito.



11. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>





1. Planeamento Anual 2016

| Competição | Escalões e Categorias | Obs. |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Torneio José António Marques Base & Iª Divisão | Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites | Competição Base Programa Nacional Aerogym Competição I Divisão CIP FIG 2013/16 |
| Campeonato Nacional Base & Iª Divisão | Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites | Competição Base Programa Nacional Aerogym Competição I Divisão CIP FIG 2013/16 |
| Taça de Portugal | Iniciados Juvenis Juniore Seniores | Regulamento da Taça de Portugal Adaptação CIP FIG 2013/16 |

2. Aparelhos (praticável)

As competições de ginástica aeróbica realizam-se no praticável específico para a disciplina, que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 7x7 metros e 10x10 metros, dependendo das categorias e escalões segundo o CIP FIG em vigor.

3. Categorias / Especialidades

As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes sete categorias/especialidades:

1. IF / Individual Feminino para ginastas do sexo feminino.
2. IM / Individual Masculino para ginastas do sexo masculino.
3. PM / Par Misto constituído por dois ginastas de sexo oposto.
4. TR / Trio constituído por três ginastas de sexo opcional.
5. GR / Grupo de ginástica aeróbica, constituído por cinco ginastas de sexo opcional.
6. GRAD / Grupo de Aerodance, constituído por 6 a 8 ginastas de sexo opcional.
7. GRAS / Grupo de Aerostep, constituído por 6 a 8 ginastas de sexo opcional.



4. Constituição do Júri das competições

Nas provas de Ginástica Aeróbica o júri é constituído por:

- 1 Juiz árbitro
- 2 Juízes de dificuldade
- 4 Juízes de execução
- 4 Juízes de artística
- 2 Juízes de linha
- 1 Juiz de tempo

Sempre que possível, a constituição mínima do júri de pontuação das competições de ginástica aeróbica será:

- 1 Juiz árbitro
- 1 Juiz de dificuldade
- 1 Juiz de execução
- 1 Juiz de artística

5. Organização do quadro competitivo nacional

- 5.1 O acesso às competições de ginástica aeróbica Base e I Divisão, está de acordo com a idade dos ginastas no seu respetivo escalão, em 2015/16;
- 5.2 Não é possível a participação do mesmo ginasta nas competições Base e nas competições 1ª Divisão em cada época;
- 5.3 Na mesma época desportiva os ginastas podem transitar das competições Base para a 1ª Divisão, mas não podem retroceder das competições da I Divisão para a Base;
- 5.4 Cada ginasta pode participar no máximo de 3 categorias diferentes das 7 definidas para as competições Ginástica Aeróbica e apenas no escalão etário que lhe corresponde na época 2015/16;
- 5.5 Apenas nas categorias GRAD/GRAS será possível a constituição de grupos com ginastas dos dois seguintes escalões etários: Iniciados/Juvenis (9-14 anos) e Juniores/Seniores (15 + anos);

6. Programas Técnicos:

- 6.1 Código Internacional de Pontuação FIG para as competições da 1ª Divisão.
- 6.2 Programa Técnico Nacional Aerogym para as competições Base.

7. Acesso às categorias Elite Júnior e Elite Sénior:

| Escalões | Individual Feminino | Individual Masculino | Par Misto | Trio | Grupo Aeróbica | GRAD | GRAS |
|----------------|---------------------|----------------------|-----------|--------|----------------|--------|--------|
| Juniores Elite | 17.500 | 17.500 | 17.000 | 17.000 | 17.000 | | |
| Seniores Elite | 18.500 | 18.500 | 18.500 | 18.000 | 18.000 | 18.000 | 17.500 |



8. Competições

8.1 Torneio José António Marques

- 8.1.1 Escalões Etários: Todos (exceto infantis)
- 8.1.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GRA / GRAD / GRAS
- 8.1.3 Participação: Ginastas filiados na FGP
- 8.1.4 Programas técnicos:
 - 8.1.4.1 Competição Base - Programa Nacional Aerogym
 - 8.1.4.2 Competição I Divisão - CP FIG
- 8.1.5 Prémios: Medalhas aos três primeiros classificados em cada escalão/categoria em cada especialidade

8.2 Campeonato Nacional Base

- 8.2.1 Escalões Etários: Todos (exceto infantis)
- 8.2.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GRA / GRAD / GRAS
- 8.2.3 Participação: Ginastas filiados na FGP apurados na Competição Qualificativa Base
- 8.2.4 Programa Técnico: Programa Nacional Aerogym
- 8.2.5 Prémios: Atribuição de medalhas aos 3 primeiros classificados de categoria, e escalão.

8.3 Campeonato Nacional I Divisão

- 8.3.1 Escalões Etários: Todos (exceto infantis)
- 8.3.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GRA / GRAD / GRAS
- 8.3.3 Participação: Ginastas filiados na FGP apurados na competição Qualificativa I Divisão
- 8.3.4 Programa Técnico: CIP FIG 2013_16
- 8.3.5 Prémios: Atribuição de medalhas aos 3 primeiros classificados de categoria e escalão.

8.4 Taça de Portugal

- 8.4.1 Escalões Etários: JOVEM (Iniciados e Juvenis), ABSOLUTO (Juniões, Seniores)
- 8.4.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GRA / GRAD / GRAS
- 8.4.3 Participação: Ginastas filiados na FGP
- 8.4.4 Programa Técnico: Regulamento da Taça de Portugal de Ginástica Aeróbica.
- 8.4.5 Prémios: Atribuição de taça às 3 equipas primeiras classificadas de cada escalão etário e medalhas aos seus constituintes.



8.4.6 Regulamento da Taça de Portugal - Quadro síntese

| Regras e Critérios | Taça de Portugal Jovem | Taça de Portugal Absoluta |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Escalão/Categoria | Iniciados/juvenis | Juniões/seniores |
| Categorias | Mínimo 3 categorias diferentes (IF-IM-PM-TR-GRA-GRAD-GRAS) | |
| Participação / Clube | Cada ginasta só pode inscrever-se e competir por uma equipa / clube e competir uma só vez na mesma categoria | |
| Nº Exercícios / Equipa | 4 – 8 Exercícios | |
| Classificação final | Soma das 4 melhores notas finais de cada equipa | |
| Adaptações ao CdP FIG | Taça de Portugal Jovem | Taça de Portugal Absoluta |
| Valores de dificuldade | 0,1-0,6 | 0,1-1,0 |
| Nº máximo de elementos de dificuldade | 8 | 10 |
| Nº máximo elementos no solo | 5 | 5 |
| Receções em PU/Espargata | 1 de cada | 2 de cada |
| Famílias de elementos de dificuldade | Todos os elementos de dificuldade devem ser de famílias diferentes | |



1. Planeamento anual 2016

| Competição | Escalões Categorias | Local | Obs. |
|-----------------------|------------------------|-----------|------|
| Gym for Life Nacional | Sem limite de idade | a definir | |
| Fórum SeniorGym | Sem limite de idade | a definir | |
| SéniorGym | + 50 anos | a definir | |
| PORTUGALGYM | Sem limite de idade | a definir | |

2. Escalões Etários | Categorias

| Disciplina | Escalões Etários/Categorias | Data de Nascimento | Idade |
|------------|--------------------------------|--------------------|-------|
| GpT | Variável em função dos eventos | | |

3. Programas Técnicos

O Programa detalhado de cada evento - Gym for Life Nacional, SéniorGym e PORTUGALGYM é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

4. Eventos

4.1 Gym for Life Nacional

O Gym for Life Nacional é um evento no âmbito da Ginástica para Todos que integra um concurso de apresentação de grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Competição/Evento.

4.1.1 Escalões Etários: todas as idades

4.1.2 Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

4.1.3 Programa do evento:

4.1.3.1 Escalões/Grupos etários: Todos

4.1.3.2 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

4.1.3.3 Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados:

- 4.1.3.3.1** Presidente da FGP ou seu representante
- 4.1.3.3.2** Membro da direção da FGP
- 4.1.3.3.3** Diretor Técnico
- 4.1.3.3.4** Membro da FIG ou UEG
- 4.1.3.3.5** Pessoa especializada na área da dança
- 4.1.3.3.6** Pessoa especializada na área da ginástica escolar

4.1.3.4 A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:

- 4.1.3.4.1** Entretenimento
- 4.1.3.4.2** Impressão geral
- 4.1.3.4.3** Inovação, originalidade e variedade
- 4.1.3.4.4** Técnica (qualidade e segurança)
- 4.1.3.4.5** É dada particular importância à utilização de aparelhos fixos ou portáteis e à utilização de elementos gímnicos de base
- 4.1.3.4.6** Classificação/Seriação: Os grupos são classificados em três níveis: bronze, prata e ouro.

4.1.4 No final do concurso geral em que são atribuídas as Menções Ouro, Prata e Bronze, decorrerá a Gala Gym For Life Nacional com todos os grupos que obtenham a Menção Ouro, em que será atribuída a Menção Diamante a um único grupo. A FGP reserva a possibilidade de convidar também grupos que tenham obtido a Menção Prata.

O Gym for Life 2016 constitui-se como pré-requisito para a candidatura à participação no EuroGym 2016.

4.2 SeniorGym

O SeniorGym é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido para todos os que desenvolvem atividade física para pessoas com mais de 50 anos, que inclui um conjunto de ações integradas apresentadas no Programa do Evento.

Trata-se de um evento que deve merecer um especial destaque, enquanto iniciativa dirigida a uma população com mais idade (sénior) e que cada vez mais procura na atividade física o seu bem estar físico e social.

4.2.1 Escalões Etários: + 50 anos

4.2.2 Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

4.2.3 Programa do Evento:

4.2.3.1 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

4.2.3.2 O programa do SeniorGym pode incluir:

- 4.2.3.2.1 Fórum SeniorGym, que se realiza na cidade onde tiver lugar o evento. Este Fórum tem como objetivo aprofundar os conhecimentos relacionados com a Ginástica para Seniores.
- 4.2.3.2.2 Apresentações dos grupos dos participantes;
- 4.2.3.2.3 Aulas abertas para todos os participantes;
- 4.2.3.2.4 Workshops / Atividades para todos os participantes;
- 4.2.3.2.5 Animação musical;
- 4.2.3.2.6 Jogos Tradicionais;
- 4.2.3.2.7 Caminhadas;
- 4.2.3.2.8 Feira da Saúde.

É obrigatória a participação dos grupos inscritos no 5TH GOLDEN AGE GYM FESTIVAL no Gym for Life Nacional 2016, ou SENIORGYM 2016.

4.3 PortugalGym Internacional

A FGP pretende organizar a primeira edição internacional do PORTUGALGYM em 2016. O PORTUGALGYM Internacional tem o objetivo de promoção *itinerante* da Ginástica para Todos, pretendendo continuar a integrar o maior número de atividades e ginastas do universo desta disciplina e de outras. Por outro lado, procurar-se-á que continue a promover várias iniciativas dirigidas a populações específicas.

A edição 2016 será aberta à participação de clubes estrangeiros, internacionalizando deste modo o maior evento de ginástica organizado pela Federação de Ginástica de Portugal.

4.3.1 Escalões Etários: Todos

4.3.2 Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP e Não Filiados. Clubes estrangeiros

4.3.3 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

4.3.4 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.3.5 Programa do Evento:

4.3.5.1 Exibições de interior e de exterior

4.3.5.2 Desfile de participantes

4.3.5.3 Gala “Prof. Reis Pinto”

4.3.5.3.1 Grupo de observadores/avaliadores para a Gala “Prof. Reis Pinto”:

4.3.5.3.1.1 Presidente da FGP ou seu representante

4.3.5.3.1.2 Membro da direção da FGP

4.3.5.3.1.3 Diretor técnico

4.3.5.3.1.4 Membro da FIG ou UEG

4.3.5.3.1.5 Pessoa especializada na área da dança

4.3.5.3.1.6 Pessoa especializada na área da ginástica escolar

4.3.5.3.2 Dos grupos que tenham recebido a Menção Ouro no Gym For Life Nacional serão selecionados para acesso à Gala “Prof. Reis Pinto”, pelo menos cinco dos inscritos no PortugalGym.

4.3.5.3.3 Serão tidos como fatores preferenciais a utilização de elementos gímnicos de base e a utilização de aparelhos fixos ou portáteis.





1. Planeamento Anual - 2016

| Competição | Escalões | Obs. |
|---------------------|------------------------------|-----------------|
| Open TeamGym | Juniões Seniores | Código Adaptado |
| | Elite Júnior Elite Sénior | Código UEG |
| Campeonato Nacional | Juniões Seniores | Código Adaptado |
| | Elite Júnior Elite Sénior | Código UEG |

2. Especialidades

2.1. TeamGym, é uma competição de equipas, composta entre 6 e 14 ginastas. Existem 3 tipos de equipas

2.1.1. Equipa masculina (MASC)

2.1.2. Equipa femininas (FEM)

2.1.3. Equipa mistas (MX)

2.2. Divide-se em três especialidades, com exercícios em:

2.2.1. Solo – equipas constituídas com 6 a 14 ginastas (juniores e Seniores) 8 a 12 ginastas (elites)

2.2.2. Saltos de Mini Trampolim / Mesa - equipas constituídas com 6 ginastas (todos escalões)

2.2.3. Saltos de Tumbling / Pista Insuflável - equipas constituídas com 6 ginastas (todos escalões)

3. Acesso aos vários Escalões

| Escalão | Condições de Ingresso |
|--------------|----------------------------------------------|
| Juniões | De acordo com a idade |
| Seniores | |
| Elite Júnior | De acordo com a idade e Nota final mínima |
| Elite Sénior | |



- 3.1. Para verificação das idades correspondentes a cada escalão e categoria, devem consultar o Regulamento Geral e de Competições, bem com a Circular 110/2014 onde constam as exceções (quadro abaixo) para a época 2014/2015

| Escalões Etários/Categorias | Idade* |
|-----------------------------|----------------|
| Júnior | 10 aos 17 anos |
| Sénior | +16 anos |
| Júnior Elite | 13 aos 17 anos |
| Sénior Elite | +16 anos |

*Idades completadas no ano civil de 2016

- 3.2. Ginastas pertencentes ao escalão de juniores poderão participar no escalão sénior sem limite de número com exceção dos ginastas com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos.
- 3.3. Ginastas do escalão júnior podem integrar equipas Elite Sénior.
- 3.4. Ginastas do escalão sénior não podem integrar equipas Júnior e Elite Júnior.
- 3.5. Equipas que competem com código adaptado não poderão ingressar nas categorias Elite.
- 3.6. Uma equipa inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar uma categoria Elite. A partir de momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.

4. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite

| Escalão | Categoria | Nota Final |
|--------------|------------------|------------|
| Elite Júnior | Equipa Masculina | 44,000 |
| | Equipa Mista | 43,000 |
| | Equipa Feminina | 42,000 |
| Elite Sénior | Equipa Masculina | 48,000 |
| | Equipa Mista | 46,000 |
| | Equipa Feminina | 44,000 |



- 4.1 Para integração numa categoria Elite tem que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Código de Internacional UEG para o escalão correspondente.
- 4.2 Quando existir alteração na constituição das equipas nas categorias Elite, devem ser verificados os seguintes pressupostos:
 - 4.2.1 Apenas podem ser alterados 1/3 elementos da equipa para que esta continue a pertencer a categoria de Elite.
 - 4.2.2 Caso não se verifique o estipulado no ponto anterior a equipa é integrada no escalão etário correspondente.

5. Programas Técnicos

- 5.1 **SOLO:** As Equipas podem ser constituídas de 6 a 14 elementos. Devem executar uma Coreografia de acordo com o código UEG.
- 5.2 **TUMBLING:** Cada equipa participa com 6 ginastas de acordo com o código UEG.
- 5.3 **MINI TRAMPOLIM:** Cada equipa participa com 6 ginastas de acordo com o código UEG.
 - 5.3.1 Elementos adicionais ao Código de Pontuação para Mini-Trampolim:
 - 5.3.2 Salto engrupado (valor Dif. 0,1);
 - 5.3.3 Salto de Carpa pernas afastadas (valor Dif. 0,15);
 - 5.3.4 Salto de Carpa pernas unidas (valor Dif. 0,2).
 - 5.3.5 Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste da mesa de saltos

6. Equipamentos

- 6.1 Todas as competições organizadas pela FGP e pelas Associações Territoriais terão uma configuração simplificada, assim sendo o conjunto de aparelhos necessários são os seguintes:
 - 6.1.1 Solo - 7 Rolos de praticável (14m X 2m X 0,035m), formando uma área de competição de 14mX14m.
 - 6.1.2 Tumbling - 1 pista de Tumbling insuflável e respetiva zona de receção.
 - 6.1.3 Mini-Trampolim - 1 mini trampolim “open-end” com 25 m de corrida e uma plataforma de saltos ajustável entre 1,40cm e 1,65cm, com zona de quedas 3mX6m e sempre que possível com a respetiva zona de segurança circundante.
- 6.2 Nota: As equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte e manuseamento.



7. Competições

7.1 Open TeamGym

- 7.1.1 Escalões Etários/Categorias: Júniores e Seniores; Júniores Elite e Seniores Elite.
- 7.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.
- 7.1.3 Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling - Código Internacional UEG + Exceções.
- 7.1.4 Prémios: Medalhas aos elementos das três primeiras equipas em cada escalão/categoria

7.2 CAMPEONATO NACIONAL

- 7.2.1 Escalões Etários/Categorias: Júniores e Seniores; Júniores Elite e Seniores Elite.
- 7.2.2 Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.
- 7.2.3 Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling - Código Internacional UEG + Exceções.
- 7.2.4 Prémios: Medalhas aos elementos das três primeiras equipas em cada escalão/categoria

8. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>
- Anexo 1 – Código de Pontuação UEG
- Anexo 2 – Ficha de Inscrição de Agentes
- Anexo 3 – Esclarecimentos UEG
- Anexo 3 – Carta de Competição