



ASSOCIAÇÃO DE  
**GINÁSTICA**  
DO **CENTRO**

# MANUAL TÉCNICO

TEAMGYM/MICRO E MINI TEAMGYM

2024

## MANUAL TEAMGYM

### A. PLANEAMENTO ANUAL 2023 - 2024

Competição	Data	Local	Obs.
Taça de Portugal Júnior & Sénior da 1ª Divisão & Divisão Base Taça de Portugal Jovem - Infantis, Iniciados & Juvenis	2 & 3 de Março de 2024	A definir	Código de Pontuação European Gymnastics 2022 -2024 (CoP EG) + Exceções
Campeonato Nacional 1ª Divisão & Divisão Base	15 & 16 de Junho de 2024	A definir	Código de Pontuação European Gymnastics 2022 -2024 (CoP EG) + Exceções

### B. DAS DIVISÕES

#### 1. TEAMGYM – 1ª DIVISÃO

1.1. O TeamGym é uma disciplina gímnica competitiva de equipas masculinas, femininas ou mistas, compostas por:

- 8 a 10 ginastas;
- mais 2 suplentes por equipa.

1.2. Existem 3 tipos de categorias

1.2.1 Categoria masculina (equipa composta por elementos do género masculino).

1.2.2 Categoria feminina (equipa composta por elementos do género feminino).

1.2.3 Categoria mista (equipa composta por 50% dos elementos do género feminino e por 50% dos elementos do género masculino).

1.3. Os ginastas de uma categoria/equipa não poderão integrar outra categoria/equipa na mesma competição.

1.4. Os ginastas que integram equipas na 1ª Divisão não poderão integrar equipas na Divisão Base.

1.5. A disciplina de TeamGym divide-se em três especialidades, com exercícios em:

- 1.5.1 Solo – 1 Esquema realizado por 8 a 10 ginastas.
- 1.5.2 Tumbling – 3 Séries realizadas por 6 ginastas por passagem.
- 1.5.3 Mini-trampolim/Mesa – 3 Saltos realizados por 6 ginastas por passagem.

## 2 ESCALÕES/ CATEGORIAS

2.1. As idades dispostas neste Manual correspondentes a cada escalão e categoria, estão em concordância com o Regulamento Geral e de Competições bem como, com o Regulamento Técnico 2024 – 2025 da European Gymnastics (TR EG).

Competição	Escalão	Idade	Data de Nascimento	Obs.
Taça de Portugal TeamGym 1ª Divisão & Campeonato Nacional 1ª Divisão	Juniores	14 – 17 anos	2010 – 2007	Código de Pontuação European Gymnastics 2022 -2024 (CoP EG)
	Seniores	≥ 16 anos	≤ 2008	
	Elite Júnior	14 – 17 anos	2009 – 2006	
	Elite Sénior	≥ 16 anos	≤ 2008	

2.2. Equipas poderão classificar-se para ingressar nas categorias de Elite desde que atinjam a Nota Final para cada especialidade, bem como a Nota Final All-Around, de acordo com o ponto 3.5.

2.3. Uma equipa que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar uma categoria Elite na mesma época desportiva. A partir do momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva a mesma equipa não pode retroceder ao escalão anterior.

2.4. Após a inscrição no respetivo Campeonato Territorial, fica definida a participação das equipas no Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Campeonato Nacional da Divisão Base. As equipas devem ser mantidas até ao Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Campeonato Nacional da Divisão Base, podendo alterar a sua constituição até um máximo de 4 (quatro) ginastas (no total) diferentes da equipa original (Subtrair, adicionar ou substituir, não ultrapassando o número de ginastas diferentes, 4, e respeitando o número permitido de ginastas por equipa entre 8 e 10+2).

3.5. Notas e requisitos de ingresso nas Categorias de Elite:

Nota de ingresso por escalão e categoria		
Categoria	Nota mínima por especialidade	Nota final AA
Elite Júnior		
Fem / Mx / Masc	12.500	40.000
Elite Sénior		
Feminino	13.000	42.000
Misto	14.000	45.000
Masculino	15.000	48.0

2.5. As equipas devem obter a nota mínima em cada especialidade e respetiva nota final para o ingresso na categoria de elite para o escalão e categoria correspondente.

2.5.1. O ingresso das equipas na categoria Elite faz-se através da participação nas competições sancionadas para o efeito, pela FGP, cumprindo o CoP EG na íntegra.

2.5.2. Quando, de uma competição para a seguinte, existirem alterações na constituição das equipas nas categorias Elite, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

- A equipa apenas pode ser alterada até um máximo de 4(quatro) ginastas (no total) diferentes da equipa origina (Subtrair, adicionar ou substituir, não ultrapassando o número de ginastas diferentes, 4, e respeitando o número permitido de ginastas por equipa entre 8 e 10(+2).
- Caso não seja verificada esta condição a equipa competirá automaticamente no escalão etário correspondente sem a condição de Elite.

### 3. PROGRAMAS TÉCNICOS

- 3.1. Solo: As equipas podem ser constituídas entre 8 e 10 ginastas e devem executar um esquema coreográfico de acordo com o CoP EG.
- 3.2. Tumbling: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o CoP EG.
- 3.3. Mini-trampolim: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o CoP EG.

Nota: Os ginastas suplentes da equipa deverão aguardar no local indicado pela organização para o efeito, ou na ausência da definição deste, em local indicado pelo diretor de competição. Os ginastas poderão envergarem a roupa de competição ou em alternativa o equipamento de cerimónias protocolares do seu clube.

### 4. EQUIPAMENTOS

- 4.1. Todas as competições organizadas pela FGP terão uma configuração de acordo com as Normas de Equipamentos (*TeamGym - Directives for Equipment - Edition 2023*). Assim sendo, o conjunto mínimo de aparelhos necessário será o seguinte:
  - 4.1.1. Solo – 8 Rolos de praticável (14m x 2m x 0,035m), formando uma área de competição de 16m x 14m.
  - 4.1.2. Tumbling – 1 *Tumble Track* + Plataforma de Corrida e respetiva área de receção. A área de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra (*Happy Landing*) marcado com a zona de receção de acordo com o Código Internacional de Pontuação (EG).
  - 4.1.3. Mini-Trampolim - 1 Mini-trampolim, 1 rolo de corrida e uma mesa de saltos ajustável entre 1,40m e 1,65m para juniores e seniores, com área de colchões de receção. A área de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra (*Happy Landing*) marcado com a zona de receção de acordo com o CoP EG.

### 5. COMPETIÇÕES

- 5.1. Campeonato Nacional da 1ª Divisão (competição All-around):
  - 5.1.1. Escalões Etários: Júnior e Sénior; Elite Júnior e Elite Sénior.
  - 5.1.2. Participação: Ginastas filiados na FGP. Sempre que ocorra Campeonato Territorial, as equipas dos Clubes filiados na Associação Territorial organizadora devem participar no mesmo e ter Nota Final diferente de zero (0) em todas as especialidades (sistema de apuramento). A inscrição no Campeonato Territorial define a participação das equipas na 1ª Divisão tal como explanado no ponto 3.4. deste Manual.
  - 5.1.3. Inscrição: As equipas inscritas na 1ª Divisão não poderão frequentar o Campeonato Territorial / Nacional da Divisão Base tal como as equipas inscritas na Divisão Base não poderão frequentar o Campeonato Territorial / Nacional da 1ª Divisão.
  - 5.1.4. Programa de competição: De acordo com o *Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym Manual for LOCs – Edition 2023*.

5.1.5. No Campeonato Nacional da 1ª Divisão serão apurados e atribuídos os títulos às equipas Nacionais da 1ª Divisão de TeamGym em cada um dos escalões e categorias.

#### 5.2. Taça de Portugal Júnior & Sénior de TeamGym 1ª Divisão (competição All-Around)

5.2.1. Escalões Etários: Júnior e Sénior.

5.2.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.

6.2.4. Programa de competição: De acordo com o *Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym Manual for LOCs – Edition 2023.*

6.2.5. Na Taça de Portugal Júnior & Sénior da 1ª Divisão de TeamGym serão apurados e atribuídos os títulos de campeões da Taça de Portugal por Ranking às equipas em cada um dos escalões e categorias.

Nota: A FGP recomenda a todas as Associações Territoriais que os seus Campeonatos Territoriais se realizem de encontro com as orientações descritas no manual técnico para as Competições Nacionais.

### 7. PRÉMIOS

7.1. No Campeonato Nacional da 1ª Divisão serão atribuídas medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categoria.

7.2. Os critérios de desempate para as Competições Sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:

- 1º Critério: Melhor Nota de Execução Final (somatório das 3 especialidades);
- 2º Critério: Maior Nota de Dificuldade Final (somatório das 3 especialidades);
- 3º Critério: Melhor Nota de Composição Final (somatório das 3 especialidades);

#### 5.2.2.1. MÚSICAS E CARTAS DE COMPETIÇÃO

8.1. A FGP definirá para cada uma das competições os prazos limite de envio eletrónico das músicas de acompanhamento das diversas especialidades assim como para as cartas de competição. A FGP reservase ao direito de não admitir em competição as equipas que não cumpram os prazos definidos.

8.2. As Cartas de Competição utilizadas nas competições de TeamGym, são o modelo oficial da European Gymnastics (EG).

#### 5.2.2.2. NÚMEROS NO EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO

9.1 De acordo com as regras do CoP EG, os números nos Equipamentos de Competição (vestuário) são obrigatórios para todas as equipas e escalões e categorias.

#### 5.2.2.3. OMISSÕES:

A regulação de situações omissas ou não previstas no presente documento, cabe à Direção Técnica Nacional auxiliada pela Comissão Técnica da disciplina, que avaliará as mesmas caso a caso e proporá à Direção da FGP as ações a tomar.

#### **5.2.2.4. TEAMGYM – DIVISÃO BASE**

11.1. A Divisão Base de TeamGym resulta das adaptações feitas ao CoP EG. Na Divisão Base de TeamGym as equipas são compostas por:

- 6 a 12 ginastas (sem suplentes).

11.2. Existem 3 tipos de categorias:

11.2.1. Categoria masculina (equipa composta por elementos do género masculino);

11.2.2. Categoria feminina (equipa composta por elementos do género feminino);

11.2.3. Categoria mista (a equipa deve ser constituída por ginastas de ambos os géneros em qualquer percentagem, desde que respeitem a percentagem de 50% nas especialidades de Tumbling e Mini-trapolim).

11.3. Os ginastas de uma categoria/equipa não poderão integrar outra categoria/equipa na mesma competição.

11.4. Os ginastas que integram equipas na Divisão Base não poderão integrar equipas na 1ª Divisão.

11.5. A divisão Base de TeamGym divide-se em três especialidades, com exercícios em:

11.5.1. Solo – 1 Esquema realizado por 6 a 12 ginastas;

11.5.2. Pista Insuflável – Séries realizadas por 4 ou 6 ginastas por passagem, de acordo com o escalão correspondente;

11.5.3. Mini-trapolim/Mesa – Saltos realizados por 4 ou 6 ginastas por passagem, de acordo com o escalão correspondente;

11.5.4. Quer na especialidade de Tumbling quer na especialidade de Mini-trapolim, é permitida

a presença de um treinador extra presente no início da zona de corrida, para os Escalões Infantil, Iniciado e Juvenil. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais e/ou verbais, por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juízes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.

## **12. ESCALÕES/CATEGORIAS**

12.1. As idades dispostas neste Manual correspondentes a cada escalão e categoria, estão em concordância com o Regulamento Geral e de Competições.

Competição	Escalão	Idade	Data de Nascimento	Obs.
Taça de Portugal Jovem, Taça de Portugal Júnior & Sénior & Campeonato Nacional Base	Infantis Iniciados Juvenis Juniore Seniores	8 – 11 anos 10 – 13 anos 12 – 15 anos 14 – 17 anos ≥ 16 anos	2016 – 2013 2014 – 2011 2012 – 2009 2010 – 2007 ≤ 2008	Código de Pontuação European Gymnastics 2022 -2024 (CoP EG) + exceções

- 12.2. Ginastas pertencentes ao escalão Infantil poderão participar no escalão Iniciado sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso aos escalões Juvenil, Júnior e Sénior.
- 12.3. Ginastas pertencentes ao escalão Iniciado poderão participar no escalão Juvenil sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso aos escalões Júnior e Sénior.
- 12.4. Ginastas pertencentes ao escalão Juvenil poderão participar no escalão Júnior sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso ao escalão Sénior.
- 12.5. Ginastas pertencentes ao escalão Júnior poderão participar no escalão Sénior sem limite de número.
- 12.6. Após a inscrição no respetivo Campeonato Territorial, fica definida a participação das equipas no Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Campeonato Nacional da Divisão Base. As equipas devem ser mantidas até ao Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Campeonato Nacional da Divisão Base, podendo alterar a sua constituição até um máximo de 4 (quatro) ginastas (no total) diferentes da equipa original (Subtrair, adicionar ou substituir, não ultrapassando o número de ginastas diferentes, 4, e respeitando o número permitido de ginastas por equipa entre 6 e 12).

### 13. PROGRAMAS TÉCNICOS

- 13.1. Solo: As Equipas podem ser constituídas entre 6 e 12 ginastas e devem executar um esquema coreográfico de acordo com o CoP EG + exceções a este (ver ponto 22. Tabelas de resumo com requisitos para as Competições da Divisão Base).
- 13.2. Tumbling: Cada equipa participa com 4 ou 6 ginastas por passagem (dependendo do escalão) de acordo com o CoP EG + exceções a este (ver ponto 22. Tabelas de resumo com requisitos para as Competições da Divisão Base).
- 13.3. Mini-trampolim: Cada equipa participa com 4 ou 6 ginastas por passagem (dependendo do escalão) de acordo com o CoP EG + exceções a este (ver ponto 22. Tabelas de resumo com requisitos para as Competições da Divisão Base).
- 13.4. Elementos adicionais à Tabela de Dificuldade de Mini-Trampolim (exceções CoP EG):
- Salto Vertical com ½ Pirueta;
  - Carpa de pernas afastadas;

Nota: As equipas poderão realizar os saltos acima referidos aos quais será atribuído o valor 0,05



## 14. EQUIPAMENTOS

14.1. Todas as competições organizadas pela FGP terão uma configuração idêntica à 1ª Divisão, apresentando apenas algumas exceções. Assim sendo, o conjunto mínimo de aparelhos necessário será o seguinte:

- 14.1.1. Solo – 8 Rolos de praticável (14m x 2m x 0,035m), formando uma Área de Competição de 16m x 14m.
- 14.1.2. Tumbling – 1 pista de insuflável + Plataforma de Corrida e respetiva área de receção. A área de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra (*Happy Landing*) marcado com a zona de receção de acordo com o CoP EG.
- 14.1.3. Mini-Trampolim – 1 Mini-trampolim + 1 rolo de corrida e uma mesa de saltos ajustável entre 1,25m e 1,40m para infantis e iniciados e entre 1,40m e 1,65m para juvenis, juniores e seniores, com área de colchões de receção. A área de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra (*Happy Landing*) marcado com a zona de receção de acordo com o CoP EG.

## 15. COMPETIÇÕES

15.1. O Campeonato Nacional da Divisão Base (competição *All-around*) todos os ginastas deverão cumprir os seguintes pressuposto:

15.1.1. Escalões Etários: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

15.1.2. Participação: Ginastas filiados na FGP. Sempre que ocorra Campeonato Territorial, as equipas dos Clubes filiados na Associação Territorial organizadora devem participar no mesmo e ter Nota Final diferente de zero (o) em todas as especialidades (sistema de apuramento). A inscrição no Campeonato Territorial define a participação das equipas na Divisão Base tal como explanado no ponto 3.4. deste Manual.

15.1.3. Inscrição: As equipas inscritas na Divisão Base não poderão frequentar o Campeonato Territorial / Nacional da 1ª Divisão tal como as equipas inscritas na 1ª Divisão não poderão frequentar o Campeonato Territorial / Nacional da Divisão Base.

15.1.4. Programa de competição: De acordo com o *Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym Manual for LOCs – Edition 2023*.

15.1.5. No Campeonato Nacional da Divisão Base de TeamGym serão apurados e atribuídos os títulos às equipas Campeãs Nacionais da Divisão Base de TeamGym em cada um dos escalões e categorias.

15.2. Taça de Portugal Jovem – Infantis, Iniciados & Juvenis (Competição All-Around) e Taça de Portugal Júnior e Sénior (Competição All-Around).

15.2.1. Escalões Etários: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

15.2.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.

15.2.4. Programa de competição: De acordo com o *Appendix A – Typical Running Orders* disposto no *TeamGym Manual for LOCs – Edition 2023*.

15.2.5. Na Taça de Portugal Jovem & Taça de Portugal Júnior & Sénior da Divisão Base de TeamGym serão apurados e atribuídos os títulos de campeões da Taça de Portugal por Rankings às equipas em cada um dos escalões e categorias.

Nota: A FGP recomenda a todas as Associações Territoriais que os seus Campeonatos Territoriais se realizem de encontro com as orientações descritas no manual técnico para as Competições Nacionais.

## 16. PRÉMIOS

16.1. Medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categoria.

16.2. Critérios de desempate nas Competições Sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:

- 1º Critério: Melhor Nota de Execução Final (somatório das 3 especialidades);
- 2º Critério: Maior Nota de Dificuldade Final (somatório das 3 especialidades);
- 3º Critério: Melhor Nota de Composição Final (somatório das 3 especialidades).

## 17. MÚSICAS E CARTAS DE COMPETIÇÃO:

17.1. A FGP definirá para cada uma das competições os prazos limite de envio eletrónico das músicas de acompanhamento das diversas especialidades assim como para as cartas de competição. A FGP reserva-se ao direito de não admitir em competição as equipas que não cumpram os prazos definidos.

17.2. As Cartas de Competição utilizadas nas competições de TeamGym, são o modelo oficial da European Gymnastics (EG).

## 18. NÚMEROS NOS EQUIPAMENTOS INDIVIDUAIS DOS GINASTAS:

18.1. Nas competições da Divisão Base sancionadas pela FGP, não se aplica a regra constante no CoP EG, respeitante aos números nos Equipamentos de Competição dos ginastas.

## 19. TRANSPARÊNCIAS NOS EQUIPAMENTOS DE COMPETIÇÃO

19.1. Não se aplicará qualquer penalização às equipas que competem nas competições sancionadas pela Federação de Ginástica de Portugal, no que respeita à regra apresentada no ponto 4.2.1 do CoP EG e que dita a não existência de quaisquer transparências nas roupas de competição.

### 20. DO ESCALÃO - ESCALÃO INFANTIL EM ESPECIAL

20.1. No Escalão Infantil não existem categorias. As equipas Infantis podem ser constituídas por ginastas de ambos os géneros sem ter em consideração qualquer percentagem M/F.

20.2. No Escalão Infantil é permitida a utilização de música com letra em todos os aparelhos (desde que não contenha linguagem inapropriada nem carácter sexual, violento ou ofensivo).

## 21. OMISSÕES

21.1. Todas as questões omissas ou não previstas no CoP EG, bem como neste manual, relativamente a competições da Divisão Base de Teamgym, deverão ser previamente apresentadas ao Diretor Técnico Nacional que definirá em conjunto com a Comissão Técnica da disciplina e Direção da FGP quais os critérios a utilizar para as mesmas, nas competições sancionadas pela FGP.

21.2. Quando em competição e caso as mesmas não tenham sido alvo de análise preliminar caberá ao diretor da competição em acordo com o responsável pelos juizes na competição, decidir sobre as mesmas, aplicando-se essa regra definida *in loco* a todas as equipas em competição.

## 22. Tabelas de resumo com os requisitos para as competições da Divisão Base

22.1. As notas finais das especialidades de Solo, Tumbling e Mini-trampolim são obtidas tendo em conta a utilização dos critérios e requisitos descritos no CoP EG para a disciplina de TeamGym, mais as exceções apresentadas em baixo nas tabelas resumo, para as competições da Divisão Base de TeamGym sancionadas pela FGP.

SOLO					
Escalão	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Séniore
Equipamento Desportivo	8 Rolos de Praticável 14m x 2m x 0,035m (16m x 14m)				
Ginastas por Equipa	6 a 12 ginastas (equipas mistas: não necessitam de 50% de ginastas do mesmo género)				
Tempo Total do Esquema	1'15" – 2'00"	1'30" – 2'00"	1'45" – 2'45"	2'00" – 2'45"	2'15" – 2'45"
	Esquema coreográfico com acompanhamento musical (CoP EG)				
Número de formações	Mín. 4	Mín. 5	Mín. 6	Mín. 7	Mín. 8



<p>Dificuldade e Composição com as seguintes exceções ao CoP EG</p>	<p>Elementos de Dificuldade a realizar (6 elementos diferentes):</p> <p>2 “Balance Elements” + 1 “Jumps/Hops/Leaps” + 1 “Acrobatic Element” + 1 “Flexibility Element” + 1 “Group Element”</p> <hr/> <p><u>Não</u> é obrigatório HB1001</p> <hr/> <p><u>Não</u> requer realização de Sequência Rítmica (RS)</p> <hr/>	<p>Elementos de Dificuldade a realizar (7 elementos diferentes):</p> <p>2 “Balance Elements” + 2 “Jumps/Hops/Leaps” + 1 “Acrobatic Element” + 1 “Flexibility Element” + 1 “Group Element”</p> <hr/> <p><u>Não</u> é obrigatório HB1001</p> <hr/> <p><u>Não</u> requer realização de Sequência Rítmica (RS)</p> <hr/>	<p>Elementos de Dificuldade a realizar (8 elementos diferentes):</p> <p>3 “Balance Elements” + 2 “Jumps/Hops/Leaps” + 1 “Acrobatic Element” + 1 “Flexibility Element” + 1 “Group Element”</p> <hr/> <p><u>Não</u> é obrigatório HB1001</p> <hr/> <p><u>Não</u> requer realização de Dificuldade em Movimento (DS)</p> <hr/>	<p>Elementos de Dificuldade a realizar (9 elementos diferentes):</p> <p>3 “Balance Elements” + 3 “Jumps/Hops/Leaps” + 1 “Acrobatic Element” + 1 “Flexibility Element” + 1 “Group Element”</p> <hr/> <p><u>Não</u> é obrigatório HB1001</p> <hr/> <p><u>Não</u> requer Distribuição de Dificuldade (DD)</p> <hr/>	<p>CoP EG</p>
---	--	--	---	--	---------------





	<p><u>Não</u> requer realização de Dificuldade em Movimento (DS)</p> <hr/> <p><u>Não</u> requer Distribuição de Dificuldade (DD)</p>	<p><u>Não</u> requer realização de Dificuldade em Movimento (DS)</p> <hr/> <p><u>Não</u> requer Distribuição de Dificuldade (DD)</p>	<p><u>Não</u> requer Distribuição de Dificuldade (DD)</p>		
--	--	--	---	--	--



Tumbling					
Escalão	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Séniore
Equipamento Desportivo	Pista Insuflável Plataforma de Corrida Zona de Receção Uniforme Colchão Happy Landing				
Ginastas por Passagem	4 ginastas	4 ginastas (equipas mistas – 50% M/F)	6 ginastas (equipas mistas – 50%M/F)	CoP EG  (Requisitos para Juniores)	
Tempo Total das Passagens	Máx. 2'		Máx. 2'45''		
Apresentação feita com acompanhamento musical (CoP EG)					
Número de Passagens	2 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 1 Passagem Livre	2 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 1 Passagem Livre (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem somente com saltos à frente <u>ou</u> somente com saltos atrás)	3 Passagens: Passagem de Equipa (Team Round) + 1 Passagens Livres (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem somente com saltos à frente <u>e</u> outra apenas com saltos atrás)		
Outras exceções ao CoP EG	Cada série é composta por 2 saltos no mínimo --- <u>Não</u> há requisitos obrigatórios de piruetas (360º)				



## MICROTEAMGYM

### INTRODUÇÃO

As atividades desenvolvidas pela AGDCentro regem-se pelas orientações definidas no manual de Ginástica de Trampolins publicado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para a presente época desportiva e no regulamento geral e de competições da AGDCentro e da FGP.

### INSCRIÇÕES

As inscrições serão consideradas válidas quando rececionadas por e-mail para: [agdc.teamgym@gmail.com](mailto:agdc.teamgym@gmail.com) (e por ordem de chegada). Para além do preenchimento da ficha de inscrição, os clubes deve formalizar a inscrição dos ginastas na plataforma Gymbase de cada Associação de acordo com os regulamentos da FGP.

Após a receção da inscrição, os clubes irão receber uma referência para pagamento referente ao número de ginastas inscritos.

### AJUIZAMENTO

- Ajuizamento da prova será da responsabilidade da organização.  
Todos os juízes deverão estar presentes na reunião de juízes.
- O pagamento é feito nos mesmos termos previstos para a disciplina pela FGP, para que se remete.

### CARTAS DE COMPETIÇÃO

As Cartas de Competição têm de ser enviadas por e-mail para [agdc.teamgym@gmail.com](mailto:agdc.teamgym@gmail.com) obrigatoriamente até data e hora a definir, preenchidas eletronicamente e devidamente identificadas (em formato PDF). Cartas de prova preenchidas em mão ou excel não serão aceites.

## MÚSICAS

A organização assegura as músicas nas provas de Micro e Mini teamgym.

Na prova de Teamgym, os suportes musicais de cada equipa devem ser enviados para [agdc.teamgym@gmail.com](mailto:agdc.teamgym@gmail.com) até data e hora a definir e com o seguinte formato:

TG\_Nome do clube\_número da equipa\_Escalão\_Aparelho. Exemplo: TG\_Albigym\_1\_juvenis\_solo.

Por segurança, os clubes devem ser portadores das músicas em Pendrive.

## REGULAMENTO PROVA MICROTEAMGYM

### FORMATO DO ENCONTRO:

- Encontro de Tumbling e Mini-Trampolim;
- Somatório das duas especialidades, para atribuição da Classificação Final;
- Equipas compostas por um mínimo de 3 e um máximo de 6 elementos;
  - Equipas: masculinas, femininas ou mistas
- Os ginastas apenas podem participar numa das três variantes disponíveis.

### Classificação Final

- A classificação final é determinada pelo somatório das notas finais dos dois aparelhos;
- A classificação final é atribuída em função do escalão etário e género;

### Critérios de desempate:

- 1º Critério: Melhor Nota de Execução Final (somatório das 2 especialidades);
- 2º Critério: Maior Nota de Dificuldade Final (somatório das 2 especialidades);
- 3º Critério: Melhor Nota de Composição Final (somatório das 2 especialidades);

### PRÉMIOS

#### MICRO E MINITEAMGYM

Serão atribuídos certificados de participação a todos os ginastas.

## PROGRAMAS TÉCNICOS

### Escalões

Escalões Etários	Género	Idade	Ano de Nascimento (em 2023)
Infantis	Masculino / Feminino / Misto	8 - 11	2016 - 2013
Iniciados	Masculino / Feminino / Misto	10 – 13	2014 – 2011
Juvenis	Masculino / Feminino / Misto	12 – 15	2012– 2009
Júnior	Masculino / Feminino / Misto	14 – 17	2010 –2007
Sénior	Masculino / Feminino / Misto	+ = 16	≤ 2008

### Números nos Equipamentos Individuais dos Ginastas:

- Não se aplica a regra constante no Código de Pontuação da UEG (CoP UEG), respeitante aos números nos Equipamentos de Competição dos ginastas. Transparências nos equipamentos de competição;
- Não se aplicará qualquer penalização às equipas no que respeita à regra apresentada no ponto 4.2.1 do Código de Pontuação da UEG (CoP UEG) e que dita a não existência de quaisquer transparências nas roupas de competição.

## Equipamentos

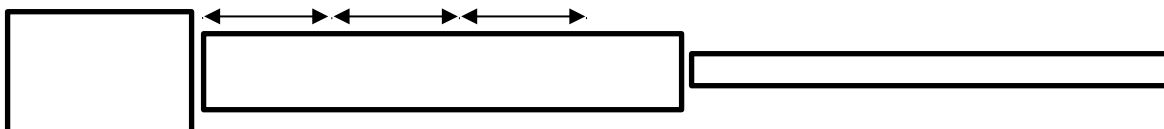
- Tumbling (Pista Air Track – 15mx 2,80M x 0,30);
- Zonas de Corrida (16 metros);
- Mini Trampolim (open-end Eurotramp) – Para infantis, iniciados e Juvenis;
- Mini Trampolim (Dorado);
- Mesa de Saltos
- Plinto – Para infantis e iniciados (Torneio de Desenvolvimento)

## TUMBLING

- Pista de Tumbling insuflável (15 metros X 2,80m X 0,030m) + Plataforma de Corrida (16 metros X 1m X 0,030m) e respetiva zona de receção (6 metros X 3m X 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4 metros X 2m X 0,05m /0,010m).
- Marcações na Pista de Saltos - São convencionadas as seguintes marcas de medida na pista de Tumbling.

0cm

450cm 650cm 1150cm



### Mini-Trampolim

- Mini-trampolim de 36 molas e 2 mini-trampolim (Open End – Eurotramp) com 25 m de corrida;
- Mesa de saltos ajustável entre 1,25cm e 1,45cm para iniciados e juvenis e 1,40cm e 1,65cm para juniores e seniores (Open Micro Teamgym)
- Plinto para infantis e iniciados (Torneio de Desenvolvimento de Micro teamgym)
- Zona de colchões de receção (6 metros X 3m X 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4 metros X 2m X 0,05m /0,010m). Sempre que possível com a respetiva zona de segurança circundante.

### ESPECIALIDADES

#### Tumbling:

- As séries de Tumbling são realizadas numa pista Insuflável de 15 metros, para todos os escalões, com a respetiva zona de corrida;
- Cada equipa participa com 3 (equipas Fem/Masc) ou 4 ginastas (equipas mistas) por série de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG) + exceções a este. (ver tabela resumo de requisitos no final do documento);
- Em Equipas Mistas saltam:
  - Infantis e Iniciados - 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem (exceção) ou 50% F/M
  - Juvenis, Juniores e Seniores - 50% F/M
- Na primeira série todos os membros da equipa deverão realizar a mesma série (Teamround);
- Na(s) restante(s) série(s), os ginastas realizam a(s) série(s) mantendo o incrementoda dificuldade da série (do primeiro para o terceiro/quarto ginasta);
- Iniciados e Juvenis podem repetir 1 das séries anteriores;
- Em cada uma das séries serão contabilizados os 2 elementos de maior valor dedficuldade;
- Pelo menos uma das séries deverá ser realizada com saltos atrás e outra série com saltos à frente;

### TABELA DE COTAÇÕES DOS SALTOS:

Valor Dif	Saltos à frente	K Code
0,10	Roda	X
0,20	Salto de Mãos (a 1 perna)	H
0,20	Salto de Mãos (a 2 pernas)	FS
0,20	Mortal engrupado	O
0,30	Mortal encarpado	>

Valor Dif	Saltos atrás	K Code
0,10	Roda	X
0,10	Rodada	R
0,20	Flick	F
0,20	Mortal engrupado	O

### TABELA DE DEDUÇÕES DAS ESPECIALIDADES:

- As tabelas de deduções utilizadas neste encontro são as do código internacional de Teamgym EG em vigor.

### REGRAS GERAIS DAS ESPECIALIDADES:

- As regras gerais da especialidade utilizadas nesta competição são as do código internacional de TeamGym EG em vigor.

## QUADRO RESUMO

Tumbling						
Escalão	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores	Obs.
<b>Equipamento Desportivo</b>	Pista Insuflável: 15mx2,80mx0,30m Plataforma de Corrida: 16mx1mx0,30m Zona de Receção Uniforme: 3mx6mx0,3m + Colchão Happy Landing: 2mx4mx0,1m					A roda pode ser considerada como salto à frente ou salto atrás (Inf e Inic.)
<b>Ginastas por Passagem</b>	3 ginastas (Equipas Fem e Masc.) 4 ginastas (Equipas Mistas)					
	<b>equipas mistas:</b> 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem ou 50% F/M		<b>equipas mistas:</b> 50% F/M			As equipas têm de realizar pelo menos uma série somente com saltos à frente e outra com saltos atrás
<b>Número de Passagens</b>	1 Série de equipa (team round) + 1 Série Livre		1 Série de equipa (team round) + 2 Série Livres			
<b>Exceções ao CódigoUEG</b>	Não são requisito obrigatório saltos mortais com pirueta nem saltos múltiplos		Cada série é composta por 2 saltos no mínimo e não são requisito, saltos mortais com pirueta (360º) nem saltos múltiplos Para a dificuldade contam somente os dois saltos de maior dificuldade			



### Mini Trampolim + Mesa:

- As equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte, montagem e desmontagem durante a competição;
- Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste da mesa de saltos durante a competição e períodos de treino;
- Cada equipa participa com 3 (equipas Fem/Masc) ou 4 ginastas (equipas mistas) por série de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG) + exceções a este. (ver tabela resumo de requisitos no final do documento);
- Em Equipas Mistas saltam:
  - Iniciados - 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem (exceção) ou 50% F/M
  - Juvenis, Juniores e Seniores - 50% F/M
- Na primeira série todos os membros da equipa deverão realizar o mesmo salto (Team round);
- Na segunda e terceira séries, os ginastas realizam o salto mantendo o incremento da dificuldade (do primeiro para o terceiro/quarto ginasta);
- Iniciados e Juvenis podem repetir 1 das séries anteriores;
- Pelo menos uma das séries tem de ser realizada com a utilização da Mesa de saltos e uma série com Mini trampolim;

**TABELA DE COTAÇÕES DOS SALTOS DE MINI TRAMPOLIM + PLINTO:**

Valor Dif	Mini Trampolim	K Code
0,05	Salto em extensão	SE
0,05	Salto engrupado	SO
0,05	Carpa de pernas afastadas	C
0,10	Mortal engrupado	O
0,10	Mortal encarpado	>
0,20	Mortal engrupado c/ 180º	O1

Valor Dif	Mini + Plinto	K Code	Observações
0,10	Rolamento à frentede pernas juntas e esticadas	RF	Plinto na Longitudinal * Caso optem por este salto, tem de ser igual para a equipa toda
0,20	Salto de Cabeça	SC	Plinto na transversal
0,30	Rodada (90º entrada)	R	
0,40	Rodada (180º entrada)	1H	
0,40	Queda facial	H	



## QUADRO RESUMO

Mini-Trampolim						
Escalão	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores	Obs.
<b>Equipamento Desportivo</b>	Mini-Trampolim de Teamgym de 36 Molasou Eurotramp Open End (Inic. e Juv.) Plataforma de Saltos de Teamgym (Mesa de Saltos) Zona de Receção Uniforme: 3m x 6m x 0,3m + Colchão Happy Landing: 2m x 4m x 0,1m Rolo de Corrida com 25m (mínimo)					As equipas têm de realizar pelo menos uma série com a mesa de saltos e outra sem mesa
<b>Ginastas por Passagem</b>	3 ginastas (Equipas Fem e Masc.) 4 ginastas (Equipas Mistas)					
	<b>equipas mistas:</b> 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem ou 50% F/M		<b>equipas mistas:</b> 50% F/M			
<b>Número de Passagens</b>	1 Série de equipa (team round) + 1 Série Livre		1 Série de equipa (teamround) + 2 Séries Livres			
<b>Exceções ao CódigoUEG</b>	Não são requisito obrigatório saltos múltiplos. São requisito obrigatório saltos mortais com pirueta (360º) Altura da Mesa de saltos adaptável para cada equipa Possibilidade de utilização do plinto					





ASSOCIAÇÃO DE  
GINÁSTICA  
DO CENTRO

## **REGULAMENTO PROVA MINITEAMGYM**

Esta variante está disponível para as equipas que participam apenas num aparelho, Minitrampolim ou Tumbling.  
Será aplicado o mesmo regulamento da prova de Microteamgym.

Coordenação Técnica Territorial

**Teamgym**

**Jorge Cardoso**



ASSOCIAÇÃO DE  
GINÁSTICA  
DO CENTRO

COIMBRA, PORTUGAL | 962 215 571 | NIF 506 364 089

[AGDCENTRO@GMAIL.COM](mailto:AGDCENTRO@GMAIL.COM)

[WWW.AGDCENTRO.ORG](http://WWW.AGDCENTRO.ORG)